

**PENGARUH TRAINING MOTIVASI KECERDASAN SPIRITUAL  
TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN AKADEMIK DAN  
KEJENUHAN BELAJAR SISWA MADRASAH ALIYAH  
LABORATORIUM UINSU MEDAN**

**T E S I S**

**OLEH  
HANNA FADHILLAH  
NPM. 201804008**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 17/7/23

Access From (repository.uma.ac.id)17/7/23

**PENGARUH TRAINING MOTIVASI KECERDASAN  
SPIRITUAL TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN  
AKADEMIK DAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA  
MADRASAH ALIYAH LABORATORIUM UINSU MEDAN**

**T E S I S**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi  
pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area



**OLEH  
HANNA FADHILLAH  
NPM. 201804008**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul** : Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap Penurunan Kecemasana Akademik dan Kejenuhan Belajar Siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan

**N a m a** : Hanna Fadhillah

**N I M** : 201804008

**Menyetujui**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed**

**Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog**

**Ketua Program Studi  
Magister Psikologi**

**Dr. Rahmi Lubis, M.Psi**

**Direktur**

**Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., MS**

**UNIVERSITAS MEDAN  
AREA PROGRAM  
PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji  
Tesis Program Pascasarjana Magister Psikologi**

**Universitas Medan Area**

Pada Hari : Kamis  
Tanggal : 10 November 2022  
Tempat : Ruang Sidang Magister Psikologi UMA

**PANITIA PENGUJI TESIS**

**Ketua : Dr. Nefi Damayanti, M.Si**  
**Sekretaris : Dr. Patisina, ST, M.Eng**  
**Pembimbing I : Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed**  
**Pembimbing II : Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog**  
**Penguji Tamu : Yudistira Fauzy Indrawan, MA, Ph.D**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.



HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hanna Fadhillah  
NPM : 201804008  
Program Studi : Magister Psikologi  
Fakultas : Pascasarjana  
Jenis Karya : Tesis

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalti-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH TRAINING MOTIVASI KECERDASAN SPIRITUAL TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN AKADEMIK DAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA MADRASAH ALIYAH  
LABORATORIUM UINSU MEDAN**

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan

Pada tanggal 13 Januari 2023

Yang menyatakan



Hanna Fadhillah

**MOTTO**

***“ Tetap Berfikiran Positif ”***

***(HANNA FADHILLAH)***



## ABSTRAK

**FADHILLAH, H, Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap Penurunan Kecemasan Akademik dan Kejenuhan Belajar Siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan. Magister Psikologi Universitas Medan Area. 2022**

Karakteristik siswa dan perubahan kurikulum serta kejenuhan belajar pasca pandemi covid 19 meningkatkan kecemasan siswa di lingkungan akademik yang berdampak negatif pada perkembangan perilaku serta penurunan motivasi pada siswa. Training motivasi kecerdasan spiritual sebagai pertimbangan solusi untuk menurunkan kecemasan serta mengurangi kejenuhan belajar melalui peningkatan motivasi serta peningkatan kecerdasan spiritual yang telah dimiliki setiap individu termasuk siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan, melalui penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subyek adalah siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan yang memiliki tingkat kecemasan akademik dan kejenuhan belajar pada kecenderungan sedang-tinggi. Pengumpulan data melalui kuesioner dengan instrumen skala kecemasan akademik dan skala kejenuhan belajar yang di adopsi dari instrumen standar *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* dalam versi bahasa Indonesia yang telah di adaptasi dan diuji valididitas dan reabilitasnya. Uji wilcoxon digunakan untuk uji hipotesis dengan aplikasi SPSS 22 pada hasil *pretest-posttest* menghasilkan nilai signifikan 0,000 pada kecemasan akademik (Asymp.sig < 0,05), dan nilai signifikan 0,000 pada kejenuhan belajar (Asymp.sig < 0,05), sehingga disimpulkan ada pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar pada siswa.

**Kata Kunci :** Training Motivasi, Kecerdasan Spiritual, Kecemasan Akademik, Kejenuhan belajar.

## ABSTRAK

**FADHILLAH, H. *The Effect of Spiritual Intelligence Motivation Training on Decreasing Academic Anxiety and Academic Burnout at Madrasah Aliyah Laboratory UINSU Medan. Magister Psikologi Universitas Medan Area. 2022***

*Characteristics of students and curriculum changes as well as learning saturation after the covid 19 pandemic increased student anxiety in the academic environment which had a negative impact on behavior development and decreased motivation in students. Spiritual intelligence motivation training as a consideration of solutions to reduce anxiety and reduce academic burnout through increased motivation and increased spiritual intelligence that has been owned by each individual, including students. This study purposed to research whether there is an effect of spiritual intelligence motivation training on reducing academic anxiety and academic burnout of Madrasah Aliyah students at UINSU Medan Laboratory with middle-high level of academic anxiety and academic burnout scale. Data collection was using questionnaire with an academic anxiety and academic burnout scale adopted from the standard instrument Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) in the Indonesian which has been adapted, tested valid and reliable. Wilcoxon test was used for hypothesis test with SPSS 22 apps on the experimental pretest-posttest score resulted a significant value of 0.000 on academic anxiety (Asymp sig < 0.05), while on academic burnout resulted a significant value of 0.000, so there was an effect of spiritual intelligence motivation training on reducing academic anxiety and academic burnout in students.*

**Keywords:** *Motivation Training, Spiritual Intelligence, Academic Anxiety, Academic Burnout.*

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikumWarrah matullahiWabarakatuh

Puji dan syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, kemudahan dan kelancaran bagi peneliti sehingga dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap Penurunan Kecemasan Akademik dan Kejenuhan Belajar Siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan” dan mampu bertahan pada setiap kendala dan cobaan yang dihadapi sampai dengan selesai.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan tesis ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sudah sepantasnya dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc. Selaku Rektor Universitas Medan Area
3. Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., M.S selaku Direktur Program Pascasarjana
4. Dr. Rahmi Lubis, M.Psi selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi
5. Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed selaku pembimbing I tesis yang telah banyak memberikan arahan, saran dan juga bimbingan dalam

- menyelesaikan penelitian tesis ini.
6. Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing II tesis yang telah banyak memberikan arahan, saran dan juga bimbingan dalam menyelesaikan penelitian tesis ini.
  7. Yudistira Fauzy Indrawan, MA, Ph.D, selaku penguji tamu pada saat seminar proposal dan seminar hasil yang telah banyak memberikan arahan.
  8. Ayahanda M.Ibrahim, ibunda tercinta Zainab HS, suami tercinta Hamdani yang telah memberikan izin, dukungan materil dan moril serta rela berkorban waktu untuk peneliti dalam menyelesaikan kuliah, Ananda Zalva Andia Nadhifa yang telah mendoakan ummi dari kejauhan dan sama sama berjuang dalam menuntut ilmu, Ananda M.Syamil Basayev dan Ananda Aisyah Humairah yang telah rela berbagi waktu demi ummi menuntut ilmu, adik satu-satu nya M.Ikhsan Ibrahim beserta istri Saidah Farhanah dan anak-anak, yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang dengan penuh kesabaran, pengertian serta do'a yang tulus selama peneliti menuntut ilmu, seluruh keluarga besar, paman, bibi, dan seluruh saudara sepupu yang telah memberikan semangat dan nasehat kepada saya.
  9. Seluruh staf bagian tata usaha dan dosen Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu kepada peneliti demi kelancaran hingga selesainya tesis ini.
  10. Kepada pihak sekolah Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan

yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut, siswa yang berpartisipasi di Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU, kak Syarifah Rodiah dan kak Farida Hayati Nasution yang telah banyak membantu jalannya penelitian.

11. Kepada seluruh teman – teman seperjuangan di program Magister Psikologi pendidikan dan psikologi industri organisasi, kak Endang, kak Indah, Iin, Nanda, Halim, Widy dan lainnya yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu stambuk 2020 kelas B yang telah banyak memberikan semangat dan bantuannya kepada penulis dalam rangka penyelesaian tesis ini.

12. Dan terakhir kepada seluruh sanak keluarga dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat dan bantuannya kepada penulis dalam rangka penyelesaian tesis ini.

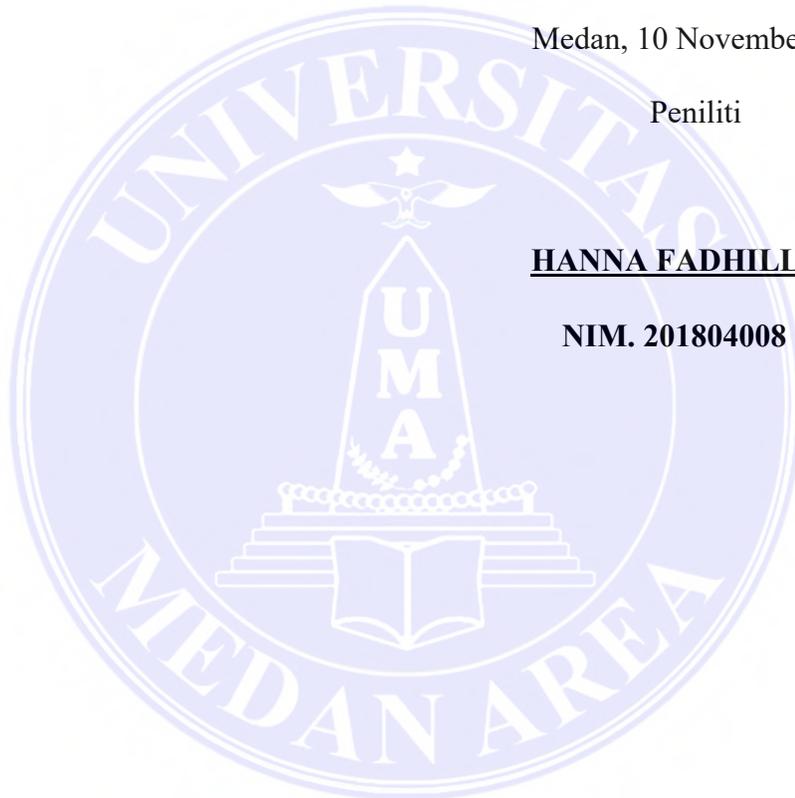
Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak yang sebagai masukan bagi peneliti. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih bagi setiap pembaca dan berharap agar kiranya tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 10 November 2022

Peneliti

**HANNA FADHILLAH**

**NIM. 201804008**



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
PERNYATAAN.....	vi
MOTTO .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
UCAPAN TERIMAKASIH.....	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	12
1.3. Pembatasan Masalah.....	12
1.4. Rumusan Masalah.....	13
1.5. Tujuan Penelitian .....	13
1.6. Manfaat Penelitian .....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1. Kerangka Teori.....	16
2.1.1. Kecemasan Akademik.....	16
2.1.2. Kejenuhan Belajar.....	28
2.1.3. Training Motivasi Kecerdasan Spiritual .....	38
2.2. Kerangka Konseptual.....	51

2.3. Hipotesis.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	54
3.1. Desain Penelitian.....	54
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian .....	55
3.2.1. Tempat Penelitian .....	55
3.2.2. Waktu Penelitian .....	55
3.3. Identifikasi Variabel.....	56
3.3.1. Variabel Eksperimen.....	56
3.3.2. Variabel Non Eksperimen .....	56
3.4. Definisi Operasional .....	58
3.5. Populasi dan Sampel .....	59
3.5.1. Populasi.....	59
3.5.2. Sampel.....	59
3.6. Teknik Pengambilan Sampel .....	60
3.7. Metode Pengumpulan Data .....	62
3.8. Prosedur Penelitian .....	63
3.8.1. Instrumen Kecemasan Akademik .....	64
3.8.2. Instrumen Kejenuhan Belajar.....	64
3.8.3. Pengujian Instrumen .....	69
3.9. Teknik Analisis Data.....	70
3.9.1. Uji Hipotesis .....	71
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	72
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	72
4.2. Persiapan Penelitian .....	72
4.2.1. Persiapan Administrasi .....	73
4.2.2. Persiapan Alat Ukur.....	73
4.2.3. Uji Coba Alat Ukur.....	74

4.2.4. Penentuan Kategori Skor .....	75
4.3. Pelaksanaan Penelitian .....	76
4.4. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	76
4.4.1. Hasil Deskriptif.....	76
4.4.2. Hasil Uji Hipotesis.....	80
4.5. Uji Hipotesis .....	80
4.5.1. Hipotesis Pertama .....	80
4.5.1. Hipotesis Kedua.....	85
4.6. Pembahasan.....	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	97
5.1. Kesimpulan .....	97
5.2. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA .....	xx

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1- Kerangka Konsep .....	52
Gambar 2- Rancangan Penelitian .....	53
Gambar 3- Teknik Pengambilan Sampel .....	61



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel Kegiatan Penelitian.....	55
Tabel 2. Tabel Poulasi .....	59
Tabel 3. Tabel Skor Skala Likert.....	63
Tabel 4. Tabel <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Akademik Sebelum Uji Coba.....	64
Tabel 5. Tabel Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Akademik .....	65
Tabel 6. Tabel <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Akademik Setelah Uji Coba .....	65
Tabel 7. Tabel <i>Blue Print</i> Skala Kejenuhan Belajar Sebelum Uji Coba .....	66
Tabel 8. Tabel Hasil Uji Reliabilitas Skala Kejenuhan Belajar .....	67
Tabel 9. Tabel <i>Blue Print</i> Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Coba .....	68
Tabel 10. Tabel Ketentuan Penskoran Instrumen Kecemasan Akademik.....	68
Tabel 11. Tabel Ketentuan Penskoran Instrumen Kejenuhan Belajar.....	68
Tabel 12. Tabel Kategori Jawaban dan Penskoran Instrumen Penelitian.....	69
Tabel 13. Tabel Pedoman Kategorisasi Tiga Kelompok.....	75
Tabel 14. Tabel Kategorisasi Tingkat Skor Kecemasan Akademik dan Kejenuhan Belajar .....	76
Tabel 15. Gambaran Subjek Penelitian .....	77
Tabel 16. Tabel Hasil Data Pre-test dan Post-Test Kecemasan Akademik.....	78
Tabel 17. Tabel Hasil Data Pre-test dan Post-Test Kejenuhan Belajar .....	79
Tabel 18. Tabel Data Penelitian Skor Kecemasan Akademik.....	82
Tabel 19. Tabel Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual Terhadap Kecemasan Akademik .....	83
Tabel 20. Tabel Hasil Uji Wilcoxon Kecemasan Akademik.....	85
Tabel 21. Tabel Data Penelitian Skor Kejenuhan Belajar .....	86
Tabel 22. Tabel Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual Terhadap Kejenuhan Belajar .....	87
Tabel 29. Tabel Hasil Uji Wilcoxon Kejenuhan Belajar.....	89

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Lampiran Form Pengesahan Judul .....	xxv
Lampiran B. Lampiran Surat Balasan Izin Survey Penelitian.....	xxvi
Lampiran C. Lampiran Surat Izin Penelitian.....	xxvii
Lampiran D. Lampiran Surat Izin Pengambilan Data .....	xxviii
Lampiran E. Lampiran Surat Balasan Penelitian.....	xxix
Lampiran F. Lampiran Surat Undangan Seminar Proposal.....	xxx
Lampiran G. Lampiran Surat Undangan Seminar Hasil .....	xxxi
Lampiran H. Lampiran Alat Ukur Sebelum Uji Coba.....	xxxii
Lampiran I. Lampiran Uji Validitas dan Reliabilitas .....	xl
Lampiran J. Lampiran Skala Kecemasan Akademik .....	xlvii
Lampiran K. Lampiran Skala Kejenuhan Belajar .....	liii
Lampiran L. Lampiran Modul Training Motivasi Kecerdasan Spiritual.....	lviii
Lampiran M. Lampiran Tabulasi Data Pretest dan Posttest .....	lviii
Lampiran N. Lampiran Uji Hipotesis .....	lxxiii
Lampiran O. Lampiran Informed Consent .....	lxxix
Lampiran P. Lampiran Dokumentasi.....	lxxxiv

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Dalam dunia pendidikan, terdapat istilah kurikulum yang menjadi rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (BSNP, 2006). BSNP (2006) kurikulum tersebut disusun oleh satuan pendidikan untuk memungkinkan penyesuaian program pendidikan dengan kebutuhan dan potensi yang ada di daerahnya. Pengembangan kurikulum tersebut sering dinamakan dengan sebutan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP). Pada KTSP jenjang pendidikan menengah, diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan siswa untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut. Hal ini menyebabkan adanya tekanan yang di alami oleh siswa selama masa pembelajaran yang harus sesuai dengan target kurikulum, yang bisa mengakibatkan munculnya kecemasan akademik dan kejenuhan belajar pada siswa.

Melihat kondisi pendidikan pada saat ini dimana terjadi penurunan bahkan kehilangan nilai-nilai dasar pendidikan, dimana terdapat siswa yang mengalami peningkatan kecemasan dan bahkan kejenuhan belajar di sekolah. Hal ini berdampak pada penurunan motivasi dan prestasi siswa di sekolah. Namun

demikian, pihak sekolah berusaha melakukan berbagai upaya untuk mengatasi hal tersebut.

Peneliti tertarik untuk melakukan semacam eksperimen untuk melihat bagaimana sebuah intervensi yang akan dilakukan dapat mengatasi masalah-masalah tersebut di atas khususnya masalah kecemasan akademik dan kejenuhan belajar, yaitu dengan memberikan training motivasi kecerdasan spiritual. Training ini masih dibilang baru karena belum ada yang melakukan sebelumnya. Training ini mengaktifkan motivasi terbesar yang ada didalam diri setiap individu yaitu spiritual, dimana spiritual ini mendorong nilai/*value* yang kemudian nilai/*value* tersebut melahirkan prilaku.

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Jadi kecemasan adalah suatu kondisi psikologis atau bentuk emosi individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam di masa mendatang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Hilgard, (Karauwan, 2020) mengatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang memiliki gejala seperti kekhawatiran, ketakutan, dan gelisah yang mereka semua dapat rasakan di tingkat yang berbeda. Selanjutnya

Sigmund Freud, (Karauwan, 2020) berpendapat bahwa kecemasan adalah keadaan efektif, tidak menyenangkan, disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang tersebut terhadap bahaya yang akan datang. Sehingga dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan komponen utama yang memiliki peranan penting dalam dinamika kepribadian seorang individu.

Melihat kondisi pendidikan pada saat ini dimana terjadi penurunan bahkan kehilangan nilai-nilai dasar pendidikan, dimana terdapat siswa yang mengalami peningkatan kecemasan dan bahkan kejenuhan belajar di sekolah. Hal ini berdampak pada penurunan motivasi dan prestasi siswa di sekolah. Namun demikian, pihak sekolah berusaha melakukan berbagai upaya untuk mengatasi hal tersebut.

Kecemasan akademik merupakan jenis kecemasan yang kaitannya dengan perasaan takut, khawatir dengan bahaya akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar atau mata pelajaran tertentu. Gambaran perasaan mental gelisah atau distress yang muncul yang dianggap sebagai reaksi terhadap situasi di dalam lembaga akademik yang dianggap negatif. Putwain, dkk (Firmantyo, 2016)) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik akan memengaruhi 3 aspek dalam diri siswa, yaitu: kognitif, fisiologis-afektif dan perilaku. Kemudian Rana & Mahmood (Firmantyo, 2016) juga mengungkapkan bahwa kecemasan akan mempengaruhi kognitif dan afektif siswa. Selanjutnya

Libert & Morris (Firmantyo, 2016) menyatakan bahwa kecemasan akademik akan menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti rasa mual, pusing dan berkeringat.

Kondisi siswa disekolah juga menyebabkan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa yang disebabkan oleh beberapa faktor baik dari dalam diri siswa maupun faktor dari luar diri siswa. Akibat pandemi COVID-19, seluruh kegiatan belajar mengajar masih harus dilakukan secara online/daring. Kegiatan pembelajaran daring di masa pandemi telah dilakukan dari rumah sudah lebih dari dua tahun lamanya. Banyak siswa telah mengeluhkan kejenuhan belajar. Begitu pula dengan guru yang turut mengalami kejenuhan dalam mengajar. Siswa sudah bosan karena kegiatan belajar mengajar menjadi terbatas dan kurangnya interaksi dengan teman-teman sekelasnya dan guru. Namun di awal tahun 2022 ini pemerintah mulai mengizinkan pelajaran secara tatap muka, namun masih di batasi jam belajar menjadi sangat singkat. Hal ini juga dapat menimbulkan kejenuhan yang dialami oleh siswa dikarenakan jam belajar yang masih sangat singkat.

Penerapan anjuran untuk belajar di rumah membuat sebagian peserta didik merasa cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat peserta didik merasa stres dalam melaksanakan pembelajaran yang dilakukan secara daring (Chaterine, 2020). Bukan hanya banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap membebani siswa serta siswa dituntut untuk mengerjakan tugas dalam waktu yang singkat, sehingga membuat siswa kebingungan dalam

menyelesaikan tugasnya (Raharjo, D. B., & Sari, 2020). Akibat banyaknya tugas yang diberikan, siswa banyak menghabiskan waktu mulai pagi hingga petang hanya untuk mengerjakan tugas daringnya. Permasalahan tersebut sebelumnya tidak terjadi ketika kegiatan belajar mengajar masih dilakukan di sekolah secara konvensional (tatap muka). Kondisi belajar yang benar-benar mendesak inilah disangka menumpu pada kondisi yang bisa mengakibatkan kecemasan akademik yang diderita oleh siswa. Siswa yang menderita kecemasan akademik dengan tingkat yang tinggi seringkali membuat suatu kelalaian di situasi, kondisi, dan timing yang sangat mendesak, sementara siswa yang menderita kecemasan akademik dengan tingkat yang rendah seringkali membuat kelalaian di situasi, kondisi, dan timing yang senggang. Interaksi itu mengarahkan bahwa kondisi yang menekan bisa berpengaruh pada tingkah laku peserta didik untuk memperoleh prestasi belajar (Sari, 2020).

O'Connor (2007) menjelaskan bahwa perasaan takut, tertekan, maupun stres akibat desakan yang harus diselesaikan untuk menyelesaikan tugas sekolah disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang dirasakan oleh para remaja diakibatkan oleh tekanan akademik yang berasal dari proses pembelajaran maupun permasalahan yang sehubungan dengan aktivitas belajar. Tekanan akademik yang kerap kali dirasakan oleh remaja yaitu saat ulangan, perlombaan peringkat, lingkungan antar kelas, guru, tuntutan waktu, masa depan, dan juga karir. (Sari, 2020).

Berdasarkan dari teori perkembangan, siswa SMA tergolong dalam masa remaja. (Santrock, 2003) menjelaskan bahwa usia remaja itu antara umur 13 – 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, serta sosial emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. (Santrock, 2003) juga menyebutkan bahwa peralihan menuju sekolah menengah adalah sebuah pengalaman yang normatif. Peralihan ini misalnya mencakup perubahan kognisi sosial, perubahan dari suatu struktur kelas, dan meningkatnya perhatian untuk mencapai prestasi. Beberapa hal tersebut bisa menimbulkan terjadinya kecemasan. Hal yang mendasar, kecemasan adalah tindakan mengenai keadaan khusus yang mengintimidasi serta merupakan peristiwa yang lazim berlaku menyertai keadaan kronologi, perubahan, pengetahuan terupdate ataupun yang sebelumnya tidak dicoba, juga berlangsungnya proses mendapatkan identitas diri dan maslahat hidup (Fausiah, F&Widury, 2007). Segala hal yang berkaitan dengan kondisi sekolah bisa menyebabkan kecemeasan akademik, seperti menuntaskan pekerjaan akademik, menampilkan sebuah projek di kelas, maupun menempuh ulangan (Sari, 2020).

Hasil penelitian yang pernah dilaksanakan (Santi, 2015) menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya dirasakan dan dialami oleh siswa kelas XII ketika menghadapi ujian nasional saja, akan tetapi juga dialami dan dirasakan oleh siswa kelas X pada saat ujian di sekolah. Ujian sekolah yang dimaksud yakni seperti ujian harian, ujian akhir sekolah, ujian tengah semester, serta ujian akhir semester

pun siswa merasakan kecemasan maupun gugup. Aktivitas akademik yang dilaksanakan siswa antara lain pengerjaan tugas serta menjalani aktivitas pembelajaran di sekolah. Hasil dari kajian Tes Alat Ungkap Masalah (AUM) yang dilakukan oleh guru BK pada kelas X di SMA Negeri 2 Singaraja tahun 2010 didapati data mengenai kecemasan saat menempuh ujian atau ulangan, yaitu 58% siswa merasa bingung selama ulangan berlangsung dan menyambut kegiatan belajar mengajar yang sukar, 68% siswa merasa risau ketika pekerjaan-pekerjaan akademik dan hasil nilai ulangan yang nantinya akan mengecewakan, 72% siswa merasa cemas pada saat menempuh ujian atau ulangan, 34% siswa kerap kali tidak mempunyai bekal atau perencanaan dalam menempuh ulangan, dan 54% siswa merasakan perasaan resah dan gelisah terhadap suatu hal yang belum pasti kedepannya pada saat ulangan. Berdasarkan persentase hasil tes AUM diatas menjabarkan bahwa siswa kelas X mengalami kecemasan dalam menghadapi aktivitas akademik (Tresna, 2011). Fenomena kecemasan yang dihadapi oleh siswa tersebut bisa mempengaruhi terhambatnya tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa (Sari, 2020).

Menurut Sudrajat (Sari, 2020) kecemasan menempuh ulangan sebagai penghalang proses menimba ilmu yang dapat mengusik kompetensi dan peranan psikis seseorang, seperti pemfokusan, daya ingat, khawatir akan impian yang tidak tercapai, penciptaan rencana dan penanggulangan problematika. Seseorang yang menderita kecemasan dengan tingkat kronis dan akut, bahkan merasakan

sensasi usikan tubuh (somatik), seperti gangguan metabolisme, sering buang air, detak jantung berdegup lebih kencang, asma, tubuh menggigil bahkan semaput. Warsiki menjelaskan bahwa prosedur menambah wawasan pengetahuan dapat berhasil dan mengalami kemajuan apabila individu tersebut bisa memusatkan atensi pada pelajaran, tetapi apabila usikan dalam diri telah mengganggunya bagai perasaan gelisah, frustasi, gagal, sedih, dan malu, maka otomatis dapat berimbas pada prestasi belajar. Dalam tingkatan yang standar, kecemasan membentuk koordinasi kerja tubuh bergerak lebih cepat dalam jasmani dan pikiran sampai cara menanggapi sebuah objek akan lekas pesat karena dapat merasakan aktivitas atau gerakan, mendengar, serta melihat secara terpampang dan nyata dalam pergerakan beraktivitas menjadi lebih teliti dan cermat, sehingga kecemasan bisa menjadi stimulus atau dorongan siswa agar bisa merampungkan pekerjaan dan tugas akademik dengan sempurna dan seksama (O'Connor, 2007).

Penelitian lainnya dilakukan oleh Widyartini (2016) tentang tingkat kecemasan pada siswa SMA yang akan menghadapi ujian, didapatkan data dari 76 responden, 52 siswa (68,4%) mengalami kecemasan dan 24 sisanya (31,5%) normal. Dari 52 siswa tersebut, 6 orang (11,5%) mengalami kecemasan yang sangat berat, 14 siswa (26,9%) mengalami kecemasan berat, 19 siswa (36,5%) mengalami kecemasan sedang, serta 13 siswa (25%) mengalami kecemasan ringan (Sari, 2020).

Fenomena ini yang ditemukan oleh peneliti pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan menunjukkan siswa mengalami kecemasan akademik. Hasil obeservasi dan wawancara yang dilaksanakan dengan guru BK di Madrasah Aliyah UINSU Medan menunjukkan bahwa ternyata ada sebagian siswa mengalami kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang terjadi terutama dialami oleh siswa kelas XII. Hal ini dapat teridentifikasi dari berbagai tingkah laku yang membias, kesulitan dalam pemfokusan setiap proses pembelajaran di kelas dan performa belajar yang ditampilkan. Kejenuhan belajar juga ditemukan pada siswa dikarenakan siswa yang melakukan belajar tatap muka setelah sekian lama belajar dengan daring. Kejenuhan belajar juga di alami oleh siswa tersebut disebabkan karena waktu belajar yang masih sangat singkat, yaitu masih sekitar 2 jam sehari. Hal demikian ini membuat siswa tidak bisa berkonsentrasi dengan penuh disebabkan waktu belajar yang sangat singkat.

Nelliani (Jenny, 2022) menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional yang dialami peserta didik ketika merasa lelah, dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan atau beban belajar yang meningkat. Perasaan bersalah, tidak berdaya, tidak ada harapan, kesedihan yang mendalam yang secara terus-menerus menghasilkan perasaan bersalah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meningkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional. Fatmawati (Jenny, 2022) menemukan hubungan yang signifikan dan positif antara kejenuhan belajar dengan stres akademik pada

siswa-siswi *full day school* di SMPN 2 Samarinda, yang selanjutnya menyimpulkan dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% bahwa kejenuhan belajar menimbulkan stres pada siswa.

Ada beberapa strategi yang dapat dilakukan dalam upaya menurunkan kecendrungan tingkat kecemasan akademik dan kejenuhan belajar pada siswa, antara lain dengan relaksasi. Relaksasi bertujuan untuk membantu siswa yang merasa cemas dan jenuh saat proses belajar mengajar berlangsung, dengan cara ini dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Strategi lain yang dapat dilakukan adalah dengan cara memberikan pelatihan kepada siswa, dalam rangka pengayaan wawasan dan ketrampilan siswa agar bisa mengendalikan diri dan emosi ketika merasakan kecemasan di lingkungan sekolah dan kejenuhan belajar di sekolah. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan motivasi terbesar yang ada didalam diri setiap individu yaitu spiritual, dimana spiritual ini mendorong nilai/value yang kemudian nilai/value tersebut melahirkan perilaku.

Dalam bidang pendidikan, khususnya di sekolah, kecemasan akademik ini bisa memberikan dampak negatif kepada siswa. Selain berdampak terhadap kondisi kognitif, emosi, dan fisiologis individu, kecemasan juga bisa memberikan dampak terhadap performa siswa di sekolah. Bagaimana siswa bersikap dan bagaimana hasil belajar siswa berubah. Beberapa studi telah menemukan hubungan negatif antara kecemasan dengan performa siswa. Hasil studi menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan yang tinggi akan

menunjukkan prestasi yang cenderung lebih buruk dibandingkan siswa dengan tingkat kecemasan lebih rendah (Puteh & Khalin, 2016; Wahid, Yusof, & Nor, 2018, Kartika 2020). Melihat dampak negatif yang muncul sebagai akibat dari tingginya tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa, maka diperlukan adanya suatu upaya yang dapat membantu siswa untuk mereduksi kecemasan akademik yang dialaminya. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan kegiatan pelatihan atau training. Pelatihan ini dapat menjadi *ice breaking* bagi siswa agar kecemasan yang dialami menjadi reda dan kejenuhan dalam belajar dapat menurun.

Adapun pelatihan yang bisa dilakukan adalah pelatihan atau Training Motivasi Kecerdasan Spiritual yaitu training yang membangun dan mengembangkan kapasitas diri dengan pendekatan spiritual yang bertujuan untuk membentuk motivasi diri agar memiliki prilaku yang lebih baik. Diharapkan dengan pelatihan ini para siswa dapat mengendalikan diri nya sendiri sehingga menjadi karakter tangguh berdasarkan konsep kecerdasan intelektual (IQ), kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ) yang sebenarnya telah dimilikinya di dalam dirinya sendiri.

Sehubungan uraian di atas, dapat diasumsikan bahwa Training Motivasi Kecerdasan Spiritual memiliki pengaruh yang besar terhadap menurunnya tingkat kecemasan akademik dan kejenuhan belajar pada siswa. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruhnya lebih lanjut mengenai :

## **“Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap Penurunan Kecemasan Akademik dan Kejenuhan Belajar Siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan”**

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan fenomena yang dikemukakan pada latar belakang, yang terlihat sebagai masalah siswa-siswa terutama proses belajar, dalam hal ini berdasarkan observasi, wawancara dengan siswa, orang tua siswa, kepala sekolah dan guru MAL UINSU Medan terhadap kesulitan belajar siswa MAL UINSU antara lain :

1. Secara umum, guru melihat adanya indikasi kecemasan akademik dan kejenuhan belajar yang di alami oleh siswa.
2. Kecemasan dan kejenuhan yang di alami oleh siswa selama proses belajar mengajar yang berubah-ubah dikarenakan situasi pasca pandemi.
3. Siswa kelas XII merasakan kecemasan saat akan menghadapi ujian akhir sekolah dan merasakan kejenuhan karena situasi belajar yang berubah ubah akibat pandemi.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Masalah penelitian ini dibatasi pada kecenderungan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar sehingga diperlukan intervensi yang diharapkan dapat membantu para siswa untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik dan

mengurangi kecenderungan kejenuhan belajar, dalam hal ini dipilih pendekatan training motivasi kecerdasan spiritual sebagai salah satu bentuk intervensi yang akan dilakukan.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik pada siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan?
2. Apakah ada pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap penurunan kejenuhan belajar pada siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual Terhadap Kecemasan Akademik dan Kejenuhan Belajar pada siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU. Sedangkan secara khusus tujuan penelitain ini adalah :

1. Untuk mendeskripsikan pengaruh training motivasi kecerdsan spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan.

2. Untuk mendeskripsikan pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap penurunan kejenuhan belajar siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan.

### 1.6. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Manfaat penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan penelitian tentang pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap kecemasan akademik dan kejenuhan belajar pada siswa.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti. Untuk meningkatkan kompetensi profesional peneliti sebagai mahasiswa sekaligus konsultan pendidikan anak dan keluarga dalam melakukan penelitian ilmiah yang bermanfaat bagi dunia pendidikan anak dan keluarga.

- b. Bagi Kepala Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan dan Guru. Sebagai informasi dalam upaya peningkatan aktivitas positif siswa, sebagai referensi dalam merencanakan strategi pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa sebagai pencegahan kecemasan akademik dan kejenuhan selama proses belajar.

- c. Bagi peneliti lain. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian sejenis maupun

penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini tentang pemberian pelatihan atau training motivasi kecerdsan spiritual dan penelitian yang berkaitan dengan proses belajar mengajar.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1.Kerangka Teori**

##### **2.1.1. Kecemasan Akademik**

###### **2.1.1.1. Definisi Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, baik yang berasal dari luar maupun dalam individu, kecemasan tersebut berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

Nevid (2005) berpendapat bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang mempunyai ciri ketegangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah reaksi normal terhadap stressor yang membantu seorang individu untuk menghadapi situasi yang menuntut memotivasi untuk mengatasinya, tetapi ketika kecemasan menjadi berlebihan dapat memiliki dampak serius pada kehidupan sehari-hari dan mengganggu fungsi normal seseorang (Hartley & Phelps, dalam Singh and Jha, 2013).

Kecemasan merupakan aspek pembentuk motivasi intrinsik bagi individu jika dalam intensitas normal. Selain itu, kecemasan juga menjadi komponen penting yang mempengaruhi dinamika pendidikan, pembelajaran, perhatian, konsentrasi dan performa akademik. Kecemasan yang normal mampu membangkitkan motivasi siswa untuk memiliki kemampuan melaksanakan tugas atau pekerjaan dengan lebih baik dan tepat waktu. Namun demikian, kecemasan dengan intensitas yang tinggi akan memberikan dampak buruk bagi perkembangan akademik siswa (Madoni dkk, 2021).

Kecemasan akademik merupakan tekanan, ketakutan, atau stres yang dirasakan oleh siswa sebagai akibat dari tuntutan sekolah yang harus dilaksanakan (O'Connor, 2008). Proses belajar mengajar maupun kegiatan belajar lainnya menjadi sumber tekanan akademik siswa. Tes/ujian, kompetisi nilai, tuntutan waktu, guru, lingkungan kelas/sekolah, karier dan masa depan sering menjadi tekanan akademik yang dialami siswa (Ifdil & Bariyyah, 2015). Beberapa hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang negatif tingkat kecemasan dengan kinerja akademik siswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Puteh & Z., 2016; Wahid dkk, 2018 juga memberikan bukti bahwa tingkat kecemasan yang tinggi pada siswa menunjukkan capaian akademik yang lebih rendah pula daripada siswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah (Madoni dkk, 2021).

Ketika menghadapi ujian dan tugas-tugas akademik terdapat berbagai reaksi afektif negatif maupun positif yang mempengaruhi keadaan dan kegiatan belajar siswa. Siswa yang menunjukkan reaksi afektif negatif akan mengalami kecemasan, kebosanan, dan stres, sehingga akan cenderung untuk menjauhi tugas akademik, malas sekolah, dan bahkan memilih untuk berhenti sekolah. Seperti yang telah dibuktikan oleh Raudah, Budiarti, dan Lestari (2015) bahwa reaksi afektif negatif seperti stres akan menyebabkan penurunan semangat belajar dan cenderung menjauhi tugas-tugas akademik yang selanjutnya disebut dengan kecemasan akademik (Vivin, 2019).

Bandura (Roventi Madonna, 2022) menjelaskan bahwa kecemasan akademik (*anxiety academic*) merupakan keadaan dimana individu tidak yakin dengan kemampuannya untuk mengerjakan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh sekolah. Sedangkan defenisi kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Valiante dan Pajares (1999) adalah suatu dorongan pikiran dan perasaan tegang serta kekhawatiran terhadap sesuatu atau situasi yang dianggap mengancam, sehingga dapat mengganggu pola pikir individu. Menurut Ottens (1991) kecemasan akademik merupakan situasi yang menggambarkan ketakutan akan ancaman dan bahaya yang mengakibatkan pola pikir, respon fisik dan perilaku individu menjadi terganggu karena adanya kemungkinan kemampuan individu tidak bisa di tampilkan dengan baik dalam pelaksanaan aktivitas akademik. Dengan demikian, peserta didik

merasa tidak yakin dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan sehingga muncul kecemasan akademik yang memicu terganggunya pola pikir dan perilaku peserta didik tersebut. Sementara menurut *Center for learning and Teaching* (2005) kecemasan akademik merupakan hasil dari proses biokimia di dalam tubuh dan otak yang meningkat dan membutuhkan perhatian. Perubahan terjadi sebagai respon terhadap aktivitas akademik, yaitu mengerjakan tugas sekolah, diskusi belajar, dan evaluasi hasil belajar (ulangan). Kecemasan yang terus meningkat akan mengakibatkan tubuh memperlihatkan respon atau reaksi untuk mengelak atau mempertahankannya. Jika kecemasan tidak segera diatasi dan terjadi secara berulang-ulang maka akan memberikan dampak buruk terhadap psikologis individu sehingga individu lebih banyak menghindari dari tugas-tugas akademik yang akan berpengaruh pada prestasi mereka di sekolah.

Dampak kecemasan yang berlebihan membuat konsentrasi dan perhatian siswa terhadap tugas yang diberikan menjadi terganggu. Tugas-tugas yang sangat mudah atau tugas-tugas yang dapat dilakukan siswa nyaris tanpa berpikir biasanya dipermudah (*facilitated*) oleh tingkat kecemasan yang tinggi. Namun tugas-tugas yang lebih sulit atau tugas-tugas yang membutuhkan banyak pemikiran dan usaha mental paling baik dikerjakan hanya dengan tingkat kecemasan yang sangat tinggi, dalam situasi sulit dapat mengganggu beberapa aspek kognisi yang penting bagi kesuksesan

pembelajaran dan performa, antara lain: memperhatikan apa yang perlu dipelajari, memproses informasi secara efektif; memanggil kembali (*retrieve*) informasi dan menunjukkan keterampilan yang sebelumnya pernah dipelajari (Ukhtia dkk, 2016).

Selanjutnya Onem (2010) dan Banga (2004) menyatakan bahwa kecemasan akademik muncul karena adanya kekhawatiran yang timbul atas kegagalan belajar dalam diri siswa. Secara lebih spesifik, siswa dapat merasakan kecemasan dalam menghadapi ujian (*test anxiety*) yang menghalangi siswa dalam mencapai potensi akademiknya (Rana & Mahmood, 2010). Libert & Morris (1967) menyatakan bahwa kecemasan akademik akan menimbulkan ketidaknyamanan fisik seperti rasa mual, pusing dan berkeringat. Pengaruh negatif kecemasan akademik pada diri siswa menimbulkan kecurangan akademik pada siswa sebagai bentuk perilaku *harm avoidance* siswa dalam kegiatan akademik khususnya pada situasi ujian (Tyas Firmantyo, Asmadi Alsa, 2016).

Menurut Holmes (1991) menjelaskan jika faktor-faktor penyebab kecemasan akademik ini tidak segera ditangani maka kecemasan itu mempengaruhi kondisi psikologis dan emosi siswa baik saat belajar maupun saat berinteraksi dengan mata pelajaran yang menjadi sumber keemasannya. Menurut peneliti, kecemasan tidak hanya terjadi karena permasalahan umum, namun bisa juga terjadi karena masalah-masalah akademik yang biasanya

disebut dengan kecemasan akademik. Dalam pandangan Holmes (1991) kecemasan dapat diamati dari gangguan mood (perasaan). Seseorang yang mengalami cemas dan merasa was-was, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman, sehingga dapat diartikan bahwa kecemasan mempengaruhi aktifitas akademik pada mahasiswa yang menghadapi ujian komprehensif. Individu dapat mudah merasa tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

Kecemasan akademik juga muncul karena kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang padat, sistem penilaian yang ketat, sikap dan perlakuan guru/dosen yang kurang kompeten, serta penerapan disiplin yang ketat (Astuti & Resminingsih, 2010). Walaupun kecemasan akademik bermanfaat bagi siswa/mahasiswa seperti memberikan motivasi untuk giat belajar sebelum ujian (Shahrouri, 2016). Bentuk kecemasan akademik siswa dapat dilihat dari perilaku siswa saat berada di lingkungan pendidikan. Menurut Otten, 1991 (Karla Amanda Permata dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, 2019), siswa akan menunjukkan perilaku seperti mudah khawatir, sulit berkonsentrasi dikelas, adanya perubahan fisik seperti otot tegang dan perilaku yang tidak tepat seperti tidak teliti dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan dan dorongan pikiran dari dalam diri

individu yang berisikan ketakutan, rasa khawatir dengan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik.

### **2.1.1.2. Aspek-aspek Kecemasan Akademik**

Holmes (1991) membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat aspek kecemasan tersebut adalah:

#### **1. Mood (psikologis)**

Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

#### **2. Kognitif**

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

### 3. Somatik

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

### 4. Motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru. Peneliti menyimpulkan bahwa aspek kecemasan akademik yang akan dipakai dalam skala pada penelitian meliputi empat aspek yang telah dipaparkan oleh Holmes, yang meliputi komponen mood, kognitif, somatik, dan motorik.

Selanjutnya dalam Situmorang, 2017 Ottens (1991) menyatakan bahwa *academic anxiety* atau kecemasan akademik adalah masalah penting yang akan mempengaruhi sejumlah besar peserta didik. Terdapat empat karakteristik kecemasan akademik, yaitu:

1. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*); Individu menunjukkan pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang akan dihadapi.

Hal ini melibatkan tiga aktivitas mental. (1) Kekhawatiran, individu sering merasa tidak aman dengan menganggap semua yang dilakukannya salah. (2) Kecemasan akademik disebabkan karena *self-dialog* yang maladaptif. *Self-dialog* pada individu yang mengalami kecemasan akademik sering ditandai dengan kritik diri (*self-critism*) yang keras, menyalahkan diri, dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) yang mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan berkontribusi merendahkan kepercayaan diri dan mengacaukan individu dalam pemecahan masalah. (3) Rendahnya keyakinan diri individu. Individu memiliki keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik, seperti bagaimana menetapkan nilai dalam diri, bagaimana cara memotivasi diri, dan bagaimana cara mengatasi kecemasan.

2. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*): Ini merupakan masalah besar dalam kecemasan akademik. Pada umumnya individu diharapkan dapat berkonsentrasi penuh pada tugas-tugas akademik, seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah. Akan tetapi, individu yang mengalami kecemasan akademik membiarkan perhatian mereka teralihkan. Perhatian dapat dialihkan melalui faktor eksternal (perilaku peserta didik lain, perilaku melihat jam, suara-suara bising), atau faktor internal (kecemasan, melamun, dan reaksi fisik).
3. Distres secara fisik (*physiological distress*): Banyak perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan emosi dari kecemasan menjadi terganggu jika

diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus utama dari perhatian selama tugas akademik berlangsung.

4. Perilaku yang kurang tepat (*innappropriate behaviors*): Individu yang mengalami kecemasan akademik memilih perilaku yang mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Menghindar (*prokrastinasi*) adalah hal yang umum dijumpai, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Individu yang cemas juga menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan dalam ujian. Tindakan lain yang tidak tepat adalah memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai (*relax*).

Aspek kecemasan akademik menurut Nevid (Fadhilah, 2020), terdiri dari 3 aspek yaitu:

- a. Aspek fisik seperti: seringnya gejala-gejala fisik muncul yang meliputi: kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh bergetar atau gemetar, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, diare, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, leher atau punggung terasa

kaku, sensasi seperti tercekik atau tertahan, sering buang air kecil, wajah terasa memerah dan merasa sensitif atau “mudah marah” yang dirasakan individu.

- b. Aspek Kognitif: seringnya individu merasakan khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan control, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia akan mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati meskipun dokter tidak menemukan sesuatu yang salah secara medis, khawatir akan tinggal sendirian, sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.
- c. Aspek Behavioral: seringnya individu berperilaku menghindar, perilaku melekat, dependen dan berperilaku terguncang.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecemasan meliputi tiga aspek yaitu aspek fisik, kognitif dan *behavioral* (prilaku).

### 2.1.1.3. Sumber – sumber Kecemasan Akademik

Menurut Santrock (David, 2021) terdapat beberapa variabel yang menjadi sumber munculnya kecemasan akademik, yaitu :

- a. Tingkat kecemasan yang tinggi pada siswa merupakan akibat dari tingginya harapan atas keinginan orangtua terhadap anaknya untuk mencapai prestasi yang tinggi di luar kesanggupan anak.
- b. Banyaknya tugas akademik yang diberikan serta kesulitan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik juga dapat memicu munculnya kecemasan dalam diri siswa.
- c. Adanya perbandingan sosial antar siswa juga dapat memicu munculnya kecemasan yang tinggi.
- d. Pengalaman akan gagal mengerjakan tugas-tugas akademik sebelumnya juga hasil ujian yang tidak sesuai harapan mampu memicu tingginya kecemasan.

Kecemasan akademik dapat dipengaruhi oleh lingkungan kelas yang kurang nyaman atau adanya rasa takut terhadap mata pelajaran yang dianggap sulit. Selain itu, ujian juga juga dapat memicu kecemasan

akademik yang tinggi bagi mahasiswa/siswa sebagaimana yang dikemukakan oleh Syah (Novitria, 2022) yang menyatakan bahwa berhasil atau gagalnya sebuah pencapaian yang diperoleh mahasiswa/siswa sangat bergantung pada proses belajar yang dilakukan saat berada di kelas atau bagaimana mahasiswa/siswa dapat memahami materi perkuliahan dengan baik. Aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa/siswa selama pembelajaran berlangsung dapat mempengaruhi kenyamanan mahasiswa selama mengikuti perkuliahan/pelajaran. Terdapat beberapa sumber kecemasan yang dialami oleh mahasiswa menurut Hazaleus (Novitria, 2022) sumber kecemasan tersebut berupa kekhawatiran, emosionalitas, dan gangguan hambatan dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber kecemasan akademik adalah beberapa hal yang berkaitan dengan tugas akademik dan beberapa hal yang terjadi di lingkungan sekolah.

## **2.1.2. Kejenuhan Belajar**

### **2.1.2.1. Pengertian Kejenuhan Belajar**

Konsep Kejenuhan pertama kali dituliskan dalam buku Green (Jenny 2021) sering dikenal dengan istilah *burnout* yang mendesripsikan kejenuhan sebagai pengalaman dari seorang arsitek yang kehilangan

motivasi untuk bekerja, tidak menderita dan tertawa, lelah dan bosan. Definisi kejenuhan pertama sekali disampaikan oleh Freudenberger (1974) sebagai kelelahan yang disebabkan oleh kegagalan, kepenatan, atau tuntutan intens atas energi, tenaga, dan sumber daya. Teori Kejenuhan awalnya terkonsentrasi pada pekerjaan yang subjeknya adalah manusia dalam kategori layanan manusia dan diidentifikasi oleh Maslach sebagai “*Burnout*” atau kejenuhan sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi yang dapat terjadi di antara individu yang bekerja dengan orang-orang dalam kapasitas tertentu” (Maslach, 1996). Namun, pada akhir 1980-an, peneliti dan praktisi mulai menyadari bahwa kejenuhan bisa terjadi luar layanan manusia sehingga metafora kejenuhan diperluas dari persyaratan intens layanan subjek ke pekerjaan lain yang membutuhkan kreativitas, pemecahan masalah, atau pendampingan. Sehingga dalam bentuk yang lebih umum, *burnout* atau kejenuhan didefinisikan sebagai “... suatu keadaan kelelahan di mana seseorang bersikap sinis terhadap nilai pekerjaannya dan meragukan kapasitasnya untuk melakukan” (Maslach, 1996). Maslach & Leiter (1997) kembali menyatakan kejenuhan sebagai kelelahan sebagai erosi dari keadaan pikiran yang positif, yang mereka beri label keterlibatan. Proses kelelahan dimulai dengan habisnya keterlibatan, Ketika energi menjadi terkuras, keterlibatan berubah menjadi sinisme, dan efikasi berubah menjadi ketidakefektifan. Mengikuti teori

asli tentang kelelahan kerja Maslach, Schaufeli (2002) mendefinisikan kejenuhan belajar yang berhubungan dengan sekolah sebagai perasaan tegang yang berhubungan dengan sekolah, terutama kelelahan kronis karena beban tugas sekolah. Kejenuhan pada siswa berhubungan dengan perasaan kelelahan emosional karena tuntutan studi, sikap sinis dan terlepas terhadap studi mereka, dan perasaan ketidakmampuan akademis. Meskipun siswa tidak dipekerjakan atau memiliki pekerjaan, kegiatan inti mereka dapat dianggap sebagai “pekerjaan” dari perspektif psikologis (Schaufeli & Taris, 2005).

Demereuti, (Jenny, 2021) mendefinisikan kejenuhan sebagai sindrom dari pengalaman negatif dalam bekerja, termasuk rasa kelelahan dan terlepas dari pekerjaan. Kelelahan didefinisikan sebagai konsekuensi dari aktivitas fisik, emosi, dan ketegangan kognitif yang berkepanjangan, sebagai hasil dari suatu pekerjaan tertentu (atau stressor) yang berkepanjangan. Menurut Syah. (2010) kejenuhan ditandai dengan salah satu gejala yaitu kehilangan motivasi dan konsolidasi sehingga merasa dirinya penuh, sistem akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan untuk memproses item-item informasi atau pengalaman baru. Kejenuhan belajar menurut Hakim (2004) adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar.

Syah (2018) menyatakan bahwa “Secara harfiah arti kejenuhan ialah padat atau penuh, sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti jemu atau bosan”. Reber (Syah 2005) mengemukakan, kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, namun tidak menghasilkan apa-apa. Seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa bahwa pengetahuan serta kemampuan yang diperolehnya dari belajar tidak mengalami kemajuan. *Burnout* belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar yang mengakibatkan menurunnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar. *Burnout* adalah suatu kondisi mental di mana seseorang merasa dihindangi kebosanan yang amat sangat untuk melakukan tugas rutin yang sudah sejak lama dilakukannya. Secara ringkas *Burnout* dapat diartikan sebagai kebosanan yang amat sangat.

Selanjutnya Hakim (Sulistia, 2022) “Kejenuhan belajar adalah keadaan mental seseorang ketika mengalami kebosanan dan kelelahan yang ekstrim sehingga menimbulkan kelesuan, kurang antusias, atau tidak tertarik pada kegiatan belajar”. Sejalan dengan Slivar (Wahyuli & Ifdil, 2020) menjelaskan bahwa “kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional seseorang yang merasa dirinya lelah dan jenuh secara fisik maupun mental sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat”.

Penelitian ini merujuk kepada definisi kejenuhan belajar oleh Schaufeli (2002) yaitu kejenuhan siswa yang berhubungan dengan sekolah yang mengalami perasaan kelelahan emosional karena tuntutan studi, sikap sinis dan keinginan untuk terlepas dari keterlibatan terhadap studi mereka, serta perasaan menurunnya keyakinan akademis.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar adalah kejenuhan siswa yang berhubungan dengan belajar.

#### **2.1.2.2. Aspek-aspek Kejenuhan Belajar**

Menurut Maslach, (Jenny, 2021) aspek kejenuhan atau *burnout* terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- a. *Exhaustion*, kelelahan dan keletihan emosi dan keletihan yang dialami sehingga seseorang akan cenderung menunda-nunda pekerjaannya atau menyerahkan tugas pekerjaan kepada orang lain, dan tidak dapat menemukan kembali semangatnya.
- b. *Cynicism*, kecenderungan sikap negatif dan menarik diri dari lingkungan pekerjaan karena kesenjangan yang dirasakan diri terhadap lingkungan pekerjaannya.
- c. *Detachment*, perasaan tidak terlibat dengan lingkungan yang menyebabkan kelelahan.

- d. *Ineffectiveness*, perasaan tidak mampu atau tidak berguna serta kehilangan rasa percaya diri untuk melakukan sesuatu hingga terjadi kejenuhan.
- e. *Lack of accomplishment*, kekurangmampuan menyelesaikan tugas terkait dengan perasaan lelah yang sangat dan kehilangan rasa percaya diri.

Selanjutnya Penko dalam Silvar (Wahyuni, 2020) mengemukakan bahwa aspek kejenuhan belajar terdiri dari :

- a. Kelelahan emosional (*Emotional exhaustion*), yang disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi siswa pekerjaan sekolah mereka ditunjukkan melalui perasaan kelebihan beban dan kelelahan.
- b. Depersonalisasi (*Depersonalization*), adalah keadaan di mana seseorang menggunakan sikap sinis, meremehkan dan impersonal terhadap orang lain.
- c. Kurangnya Prestasi Pribadi (*Lack of Personal Accomplishment*) ditunjukkan melalui perasaan tidak efektif dan hilangnya kompetensi.

Kemudian Schaufeli (2002) menyampaikan aspek kejenuhan belajar terdiri dari :

- a. Kelelahan emosional di sekolah (*Exhaustion*), kecenderungan kelelahan sehingga tidak bersemangat untuk mengulang pembelajaran dan atau menunda-nunda tugas sekolah atau menyerahkan penyelesaian tugas kepada orang lain.

- b. Sinisme (*Cynicism*), disebut juga dengan depersonalisasi yang sangat berkaitan dengan sikap sinis dan negatif yang terkait dengan pengalaman kelelahan emosional dan aspek kelelahan sehingga akhirnya memilih bersikap dingin, acuh tak acuh, menarik diri, menjauhkan diri dan ingin melepaskan diri dari segala keterlibatannya dengan lingkungan dan masalah sekolah. Sikap ini sering kali terlihat dari sikap acuh tak acuh, enggan dan malas untuk belajar serta hilangnya minat terhadap tugas sekolah pada siswa.
- c. Menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*), mengacu pada menurunnya kompetensi, motivasi dan produktivitas diri. Siswa akan merasa tidak berkompentensi sehingga merasa tidak mampu, kewalahan dan menurunnya keyakinan akademik.

Penelitian ini merujuk pada aspek kejenuhan belajar menurut Shchaufeli, dkk (2002) yaitu kelelahan (*exhaustion*), *sinisme (cynism)*, dan menurunnya keyakinan akademik (*reduced efficacy*) sesuai dengan yang ditemukan pada fenomena pada bab sebelumnya terkait dengan masalah belajar, dimana remaja siswa lebih banyak yang malas untuk belajar dan mengulang pembelajaran, lebih senang bermain dan terkesan acuh tak acuh dan ingin melepaskan diri dari kegiatan belajar terlebih lagi selama masa belajar daring.

### 2.1.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kejenuhan Belajar

Faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar menurut Syah (Wahyuni, 2020) adalah :

- a. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat.
- b. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.
- c. Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung.
- d. Konflik dalam lingkungan belajar anak
- e. Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar.
- f. Mengerjakan sesuatu karena terpaksa (Tidak adanya minat siswa dalam belajar)

Kemudian menurut Hakim (Jenny, 2021) faktor penyebab kejenuhan belajar adalah:

- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi
- b. Belajar hanya di tempat tertentu.
- c. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.
- d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan.
- e. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Selanjutnya Silvar (Wahyuni, 2020), mengatakan bahwa faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya kejenuhan belajar di sekolah adalah sebagai berikut:

- a. Adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik, dengan adanya hal tersebut maka siswa menjadi terbebani.
- b. Tidak adanya ruang gerak yang cukup bagi para siswa sehingga tingkat kreativitas yang ada pada siswa menjadi terbatas, dan mereka enggan untuk berpartisipasi terlalu aktif dalam proses pembelajaran.
- c. Kurangnya penghargaan yang diberikan untuk para siswa. Pemberian penghargaan dan pujian secara berkala akan menjadikan siswa dapat lebih bersemangat kembali untuk berprestasi. Karena mereka merasa bahwa sekolah mengapresiasi kerja keras mereka untuk berprestasi.
- d. Kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa maupun siswa dengan guru. Dengan adanya hal tersebut maka jika terdapat masalah dari salah seorang siswa maka masalah tersebut sulit untuk dipecahkan karena kurangnya komunikasi yang terjalin.
- e. Besarnya harapan orangtua yang diberikan untuk anak anaknya, sehingga para siswa menjadi takut untuk gagal. Selain harapan kritik-kritik yang selalu dilontarkan atas kesalahan yang dilakukan oleh siswa dan pemberian hukuman yang tidak menyenangkan atas prestasi yang dimiliki. Dari hal tersebut mengakibatkan siswa akan terus merasa terancam berada di sekolah.

- f. Adanya perbedaan pandangan untuk siswa dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar untuk prestasi belajar yang telah dicapainya.

Kejenuhan belajar yang terjadi pada remaja pada saat ini lebih banyak dipicu oleh cara belajar dan lingkungan belajar dengan sistem pembelajaran daring BDR (belajar dari rumah) semasa pandemi covid 19 yang menimbulkan stres dalam keluarga dan kurangnya rasa terhubung pada siswa dengan, teman-teman dan pengalaman belajarnya.

Sebuah penelitian terhadap siswa selama pandemi *COVID* 19, menemukan bahwa kepatuhan tidur turun lebih dari 50%; lebih dari 80% dan menunjukkan penggunaan jangka panjang alat digital untuk belajar mempengaruhi kebiasaan tidur mereka; lebih dari 90% siswa menunjukkan bahwa paparan layar elektronik secara terus menerus dalam pembelajaran daring menimbulkan kelelahan dan kejenuhan; 89% dari responden setuju bahwa penggunaan alat *e-learning* dalam waktu lama sering kali menyebabkan kebosanan, kegugupan, dan ketegangan; dan 73% dari siswa tidak merekomendasikan melanjutkan model pembelajaran *online* karena tidak sehat secara sosial dan psikologis (Haider & Al-Salman, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah berasal dari dalam dan luar diri siswa.

### 2.1.3. Training Motivasi Kecerdasan Spiritual

#### 2.1.3.1. Pengertian Training

Pengertian training adalah usaha untuk membangun dan mengembangkan diri (*capacity building*), yang mencakup tiga aspek yaitu: pengetahuan (*knowledge*), keterampilan (*skill*), sikap (*attitude*) yang pada akhirnya membentuk tingkah laku (*behavior*) yang lebih baik. Training biasa di sebut juga dengan pelatihan yaitu upaya untuk mengembangkan dan memperluas pengetahuan dan atau keterampilan tertentu secara sadar dan sistematis dengan potensi tertentu untuk melaksanakan tugas tertentu. Training dapat pula di pahami sebagai proses belajar dan membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu.

Menurut instruksi presiden Nomor 15 Tahun 1974, latihan adalah bagian pendidikan yang merupakan proses belajar untuk memperoleh dan meningkatkan ketrampilan (keahlian) di luar sistem pendidikan dalam waktu singkat yang lebih mengutamakan praktek daripada teori. Latihan atau *training* merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, kecakapan, ketrampilan, keahlian, dan mental para siswa dalam menjalankan proses akademik.

Berikut adalah beberapa pengertian pelatihan, sebagai berikut:

1. Pelatihan adalah proses secara sistematis untuk mengubah tingkah laku siswa dalam mencapai tujuan pendidikannya yang berorientasi

membantu siswa untuk mencapai nilai maksimal.

2. Pelatihan bagi siswa merupakan sebuah proses yang mengajarkan suatu pengetahuan dan keahlian tertentu serta sikap agar para siswa menjadi terampil dan mampu mengelola emosi dan melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dalam lingkungan akademik.

### 2.1.3.2. Tujuan Training

Training biasanya diadakan di suatu lembaga yang formal atau non formal untuk beberapa hal, antara lain:

- a. Meningkatkan kualitas potensi (*underutilized potentiality*)
- b. Meningkatkan daya saing (*the efect of competition*)
- c. Memenuhi kebutuhan masa depan (*future needs*)
- d. Mengharapkan terjadinya perubahan (*rapid change*)
- e. Menghadapi tugas-tugas baru (*new job*)
- f. Memperdalam pengetahuan dengan pembelajaran lanjutan (*continous learning*)
- g. Mempersiapkan tenaga baru (*new people*)

Dalam suatu tindakan atau kegiatan apapun itu salah satunya training biasanya mempunyai tujuan dan keinginan tertentu menurut penjelasan di atas training di harapkan dapat meningkatkan kualitas potensi seseorang yang di miliki agar dapat selalu meningkatkan daya saing dengan yang lain untuk

memenuhi kebutuhan di masa yang akan datang. Selain itu diharapkan adanya perubahan dalam dirinya menjadi lebih baik sehingga dapat menghadapi tugas-tugas yang baru dibebankan dan selalu ada keinginan untuk memperdalam pengetahuan dengan pembelajaran secara berkelanjutan, serta mampu mengelola emosi dan memahami situasi apapun yang dialaminya guna mempersiapkan tenaga yang baru agar tetanam dalam dirinya semangat untuk selalu maju.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa training adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, kecakapan, ketrampilan, keahlian, dan mental para siswa dalam menjalankan proses akademik.

### 2.1.3.3. Definisi Motivasi

Motivasi berasal dari kata Latin “*movere*” yang berarti dorongan atau menggerakkan. Motivasi (*motivation*) dalam manajemen hanya ditujukan untuk sumber daya manusia umumnya dan bawahan khususnya. Abraham Sperling yang dikutip oleh Winardi mengemukakan bahwa motivasi itu didefinisikan sebagai suatu kecenderungan untuk beraktivitas, mulai dari dorongan dalam diri (*drive*) dan diakhiri dengan penyesuaian diri. William J. Stanton yang dikutip oleh Winardi mendefinisikan motivasi “Suatu motif adalah kebutuhan yang distimulasi yang berorientasi kepada tujuan individu

dalam mencapai rasa puas”. Motivasi terbentuk dari sikap (*attitude*) seorang siswa dalam menghadapi situasi (*situation*) akademik. Motivasi berarti suatu kondisi yang mendorong atau menjadikan sebab seseorang melakukan suatu perbuatan/kegiatan, yang berlangsung secara sadar. Motivasi dapat didefinisikan sebagai “kondisi mental yang mendorong aktivitas dan memberi energi yang mengarah kepada pencapaian kebutuhan, memberi kepuasan atau mengurangi ketidak seimbangan”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan kebutuhan dari dalam diri siswa yang perlu dipenuhi agar siswa tersebut dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, sedangkan motivasi adalah kondisi yang menggerakkan siswa agar mampu mencapai tujuan dari motifnya.

Motivasi ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu motivasi intrinsik yang artinya adalah motivasi yang berasal dari dalam diri anak sendiri. Sumber motivasi intrinsik adalah keadaan individu sendiri, bukan atas pengaruh dari luar diri individu, dan motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang dapat menjadi pendorong siswa untuk belajar adalah hadiah berupa pujian, benda, uang, atau lainnya. Hal ini yang merupakan motivasi belajar adalah kelengkapan alat pelajaran, sikap guru yang simpatik, kebersihan dan kerapian ruangan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan kebutuhan dari dalam diri siswa yang perlu dipenuhi agar siswa tersebut dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

#### 2.1.3.4. Definisi Kecerdasan Spiritual (SQ)

Pada permulaan abad 20-an, pernah ada isu besar yaitu munculnya kecerdasan intelektual atau disebut juga *Intelligence Quotient* (IQ). Kecerdasan intelektual (IQ) merupakan kecerdasan yang berguna untuk memecahkan permasalahan-permasalahan logika maupun strategis. Para psikolog kemudian menyusun berbagai macam tes guna mengukur IQ manusia dan tes-tes inilah yang menjadi alat untuk memilih manusia dalam berbagai tingkatan kecerdasan. Pada pertengahan tahun 1990-an, Daniel Goleman mempopulerkan penelitian *Emotional Quotient* (EQ) atau kecerdasan emosional yang sama pentingnya dengan kecerdasan intelektual. Kecerdasan emosional merupakan persyaratan dasar dalam menggunakan kecerdasan intelektual secara efektif.

Setelah ditemukan dua kecerdasan tersebut pada diri manusia, maka muncul lah kecerdasan jenis ketiga setelah IQ dan EQ yaitu *Spiritual Quotient* (SQ) atau yang lebih dikenal dengan kecerdasan spiritual. *Spiritual Quotient* yang diperkenalkan oleh Danah Zohar dan Ian Marshall, masing-masing dari mereka merupakan mahasiswa dari Harvard University dan Oxford University melalui riset yang sangat menyeluruh. Spiritualitas dimaksudkan sebagai perasaan dasar atau fundamental yang terhubung kepada Sang Maha Pencipta yang menguasai alam semesta, serta kepercayaan bahwa adanya kekuatan yang lebih tinggi. Kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan pokok yang

dengannya dapat memecahkan masalah-masalah makna dan nilai menempatkan tindakan dalam konteks yang lebih luas, kaya, dan bermakna. Kecerdasan spiritual merupakan sebuah konsep yang berhubungan dengan bagaimana seseorang dalam mengelola dan mendayagunakan makna-makna, nilai-nilai, dan kualitas kehidupan spiritual.

Schreurs mendefinisikan spiritualitas sebagai hubungan personal seseorang terhadap sosok transenden. Spiritualitas mencakup *inner life* individu, sikap, pemikiran, dan perasaannya kepada Yang Mutlak yaitu Tuhan. Spiritualitas juga mencakup bagaimana kehidupan sehari-hari setiap individu dalam mengekspresikan hubungannya dengan sosok transenden tersebut. Selanjutnya Elkins menyebut spiritualitas sebagai cara individu memahami keberadaan maupun pengalaman dirinya dengan Tuhan. Bagaimana individu memahami keberadaan maupun pengalamannya dimulai dari kesadarannya mengenai adanya realitas transenden (berupa kepercayaan kepada Tuhan, atau apapun yang dipersepsikan individu sebagai sosok transenden) dalam kehidupan, dan dicirikan oleh nilai-nilai yang dipegangnya. Senada dengan pandangan tersebut, Mimi Doe menyatakan bahwa spiritualitas adalah suatu kesadaran yang menghubungkan antara manusia dengan Tuhan, serta kepercayaan akan adanya kekuatan non-fisik yang lebih besar dari kekuatan dirinya.

Dengan demikian, spiritualitas adalah kesadaran manusia akan adanya

hubungan manusia dengan Tuhan, atau sesuatu yang dipersepsikan sebagai sosok transenden. Sebagai sesuatu yang transpersonal, konten spiritualitas biasanya terdiri dari hal-hal sebagai berikut:

- a. Berhubungan dengan sesuatu yang belum diketahui.
- b. Bertujuan menemukan arti dan tujuan hidup.
- c. Menyadari adanya kemampuan dalam menggunakan sumber dan kekuatan dari dalam diri sendiri.
- d. Memiliki perasaan keterikatan antara individu dengan Yang Maha Tinggi.

Danah Zohar dan Ian Marshall mendefinisikan kecerdasan spiritual adalah kecerdasan dalam menghadapi persoalan makna, maksudnya ialah kecerdasan dalam menempatkan perilaku dan hidup kita kedalam konteks yang lebih luas. *Spiritual Quotient* merupakan landasan yang dibutuhkan untuk menfungsikan *Intelligent Quotient* dan *Emotional Quotient* dengan baik. Bahkan *Spiritual Quotient* merupakan kecerdasan tertinggi kita.

Secara harfiah SQ beroperasi dari pusat otak yaitu dari fungsi-fungsi penyatu otak. SQ mengkombinasikan semua kecerdasan dan menjadikan kita makhluk yang benar-benar utuh secara intelektual, emosional, dan spiritual.

Kecerdasan spiritual merupakan kemampuan internal bawaan otak dan jiwa manusia, yang sumber terdalamnya adalah inti alam semesta sendiri,

sebagai fasilitas yang berkembang dalam otak manusia untuk menemukan dan menggunakannya dalam memecahkan persoalan hidup.

Kesimpulannya kecerdasan spiritual adalah kecerdasan dalam menghadapi persoalan makna yang menempatkan perilaku dan hidup dalam konteks yang lebih luas, kecerdasan spiritual adalah landasan yang dibutuhkan untuk menfungsikan *Intelligent Quotient* dan *Emotional Quotient* dengan baik sebagai kecerdasan tertinggi manusia.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa training motivasi kecerdasan spiritual merupakan proses manamankan pemahaman tentang kesehatan ruhani, baik teoritis, praktis maupun empiris melalui metode training tertentu dengan tujuan agar memberi perubahan positif dalam diri yang terimplementasi pada aktivitas fisik yang menghasilkan perubahan positif pada perilaku.

#### **2.1.3.5. Konsep Training Motivasi Kecerdasan Spiritual**

Secara teori training yaitu usaha untuk membangun dan mengembangkan diri (*capacity building*), dalam tiga aspek yaitu: pengetahuan (*knowledge*), keterampilan (*skill*), sikap (*attitude*) yang pada akhirnya membentuk tingkah laku (*behavior*) yang lebih baik. Motivasi merupakan suatu proses psikologis yang mencerminkan interaksi antara

sikap, kebutuhan, presepsi, dan keputusan yang terjadi pada diri seseorang. Kecerdasan Spiritual merupakan salah satu bentuk kecerdasan yang menjadi pondasi utama untuk mengaktifkan kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosional (EQ).

Training motivasi kecerdasan spiritual ini dapat diberikan kepada siapa saja, baik orang dewasa, mahasiswa, remaja dan anak-anak, sebagai generasi penerus masa depan yang harus diselamatkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa training motivasi kecerdasan spiritual adalah suatu pelatihan untuk membangun dan mengembangkan kapasitas diri dengan pendekatan spiritual yang bertujuan untuk membentuk motivasi diri agar memiliki perilaku yang lebih baik.

#### **2.1.3.6. Tujuan Training Motivasi Kecerdasan spiritual**

Pelatihan ini bertujuan membangun setiap karakter individu melalui pendekatan intelektual, emosional dan spiritual. Tujuan yang akan dicapai dari pelatihan motivasi kecerdasan spiritual ini adalah peserta mampu untuk:

- a. Mendapatkan kebahagiaan spiritual sehingga memandang pendidikan bukan hanya sebuah kewajiban tapi merupakan panggilan jiwa.
- b. Mengartikan setiap tantangan sebagai sarana untuk memperbaiki diri

sehingga dapat bekerja dibawah tekanan.

- c. Mengurangi sifat-sifat negatif dalam diri sehingga dapat bekerja sama dengan tim.
- d. Menanamkan kesadaran diri akan pentingnya memperbaiki diri.
- e. Menyelaraskan nilai dan keyakinan dengan perilaku sehingga hati, pikiran dan perbuatan menjadi sejalan.

Seorang siswa yang penuh dengan loyalitas merupakan ciri seseorang yang memiliki SQ tinggi, yaitu, seseorang yang bertanggungjawab untuk membawakan visi, misi dan nilai yang lebih tinggi kepada orang lain dan memberikan petunjuk penggunaannya sebagai, seseorang yang memberi inspirasi kepada orang lain, serta mampu mnegendalikan diri dalam setiap keadaan yang dilaluinya, serta mampu membangun dan mengembangkan kapasitas diri dengan pendekatan spiritual yang bertujuan untuk membentuk motivasi diri agar memiliki prilaku yang lebih baik.

#### **2.1.3.7. Metode Training Motivasi Kecerdasan Spiritual**

Metode Training Motivasi Kecerdasan Spiritual yang digunakan adalah berupa modul sebagai berikut ( modul lebih lengkap dapat dilihat pada lampiran L) :

##### **1. Kegiatan Pendahuluan**

- Apersepsi : Trainner menyapa siswa, kemudian memperkenalkan diri.
- Deskripsi : Trainner dan siswa saling berinteraksi mengenai bahasan training terkait motivasi, dilanjutkan perkenalan diri trainer kepada siswa dan dilanjutkan dengan situasi mencairkan suasana dengan senam otak dimana siswa di ajak untuk mengikuti Gerakan jari yang diarahkan oleh trainer.
- Tujuan: Trainer menjelaskan mengenai tujuan diselenggarakan training ini yaitu diharapkan siswa mampu memahami potensi diri, memahami kebahagiaan sejati, dan siap menghadapi perubahan, sehingga terjadi perubahan mindset dan perubahan prilaku pada siswa tersebut.

## 2. Kegiatan Inti

- Siswa di ajak untuk memperhatikan layar infocus di depan kelas, selanjutnya siswa di ajak untuk mempersiapkan diri untuk menjadi orang sukses. Trainer kemudian menyampaikan bagaimana cara dan syarat menjadi sukses itu sendiri, yaitu dengan memiliki potensi diri dan motivasi yang tinggi. Trainer memberikan *ice breaking* untuk memecahkan kekakuan, dengan cara mengajak anak-anak untuk belajar masak dengan analogi bahwa kunci keberhasilan dalam memasak itu ada pada resepnya. Selain resepnya yang harus di pelajari, maka perlu juga di pahami bahwa perlu ada bahan bahan

pokoknya, nah sebagai remaja yang ingin sukses, maka tentu ada resepnya. Namun sebelum tau resepnya, remaja perlu apa saja bahan-bahannya ( potensi ) yang ada didalam diri siswa, yaitu potensi IQ, EQ, dan SQ.

- Pada kegiatan ini disampaikan bahwa resep untuk siswa mencapai kesuksesan sebagaimana yang disampaikan dalam buku karya Daniel Goleman dalam buku EQ “*Working with Emotional Intelligence*” bahwa IQ hanya 10 - 20 % saja menjadi sebab kesuksesan, EQ berpengaruh sampai dengna 80 - 90 %. Dengan demikian maka dengan IQ dan EQ kita dapat menjadi sukses, namun ternyata banyak juga orang yang katanya sukses, tp ternyata banyak juga yang stress, frustrasi, gampang sakit ketika ada masalah. Untuk mengatasi masalah tersebut maka ada satu kecerdasan lainya yang dibutuhkan yaitu SQ, dimana SQ ini lah yang menjadi kekuatan centernya yang membuat orang mampu bertahan, bersyukur, semangat, dan lainnya.
- Trainer kemudian melakukan komunikasi dua arah kepada siswa dengan cara memberikan pertanyaan kepada siswa terkait materi, dengan tujuan agar siswa berani menyampaikan pendapat dan berpikir kritis. Selanjutnya trainer memberikan solusi dan arahan terhadap perntanyaan yang sebelumnya disampaikan.
- Trainer masuk kepada kecerdasan atau potensi utama yang dimiliki manusia yaitu IQ, EQ dan SQ, yaitu berupa ciri-ciri dan kemampuan

apa saja yang dimiliki oleh setiap manusia. Dalam penyampaian materi ini juga dilakukan tanya jawab agar siswa berani menyampaikan pendapatnya.

- Trainer memberikan contoh kongrit mengenai kemampuan kecerdasan yang dimiliki manusia dalam kehidupan sehari-hari.
- Trainer menyampaikan contoh beberapa tokoh yang memiliki IQ, EQ dan SQ yang baik dan kurang baik.
- Trainer menyampaikan bahwa SQ merupakan motivasi tertinggi yang dimiliki manusia untuk menjadi bahagi dalam menjalani kehidupan.
- Trainer mengajak siswa untuk mengubah kebiasaan yang tidak mudah, yang awalnya tidak nyaman kemudian menjadi terbiasa untuk melakukan kebiasaan tersebut.

### 3. Kegiatan Penutup

- Trainer mengakhiri sesi training dengan perenungan dilanjutkan dengan doa, dimana siswa diajak untuk merenungkan kelemahan diri yang selama ini dimiliki kemudian diajak untuk merubahnya menjadi motivasi tertinggi untuk menjadi Bahagia.
- Trainer meminta siswa untuk mengungkapkan perasaannya setelah mengikuti training dan bagaimana motivasi siswa setelah mengikuti training.

- Trainer merefleksikan materi yang telah disampaikan dengan menyimpulkan memberikan motivasi kepada siswa.

Mengenai modul dari Training Motivasi Kecerdasan Spiritual ini lebih lengkapnya ada pada lampiran L.

## 2.2. Kerangka Konseptual

Fenomena kecemasan akademik kerap muncul pada perkembangan emosi setiap anak didik yang berakibat pada beberapa aspek yaitu fisik, berupa jantung berdebar, gemetar, dan berkeringat, aspek kognitif berakibat pada kesulitan berkonsentrasi dan dalam memunculkan ketrampilan dan kemampuan yang ada dalam diri, serta aspek behavioral seperti gugup dan bisa berakibat pada kesalahan dalam bersikap dan bertingkah laku. Selanjutnya fenomena lain yang muncul di lingkungan sekolah adalah kejenuhan belajar atau *burnout* yang berkaitan dengan perkembangan emosi dan tingkah laku peserta didik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal (dalam diri individu) maupun faktor eksternal (dari luar diri individu seperti lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah).

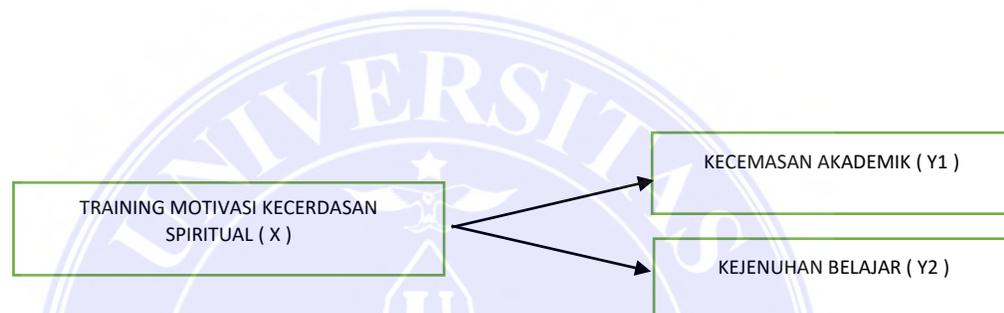
Selanjutnya mekanisme fisik dan psikis manusia selalu berupaya mencari cara untuk menghindari rasa cemas, takut, stres, kebosanan, dan kejenuhan. Upaya untuk menyelesaikannya antara lain dengan mencari kesenangan atau hal-hal baru yang bertujuan mendistraksi diri dari hal-hal

yang tidak menyenangkan. Adapun upaya yang bisa dilakukan peserda didik antara lain dengan mencari kesibukan positif yang bisa dilakukan di rumah maupun di sekolah. Kecemasan akademik dan kejenuhan belajar ini saling mempengaruhi yang selanjutnya akan menghasilkan perilaku yang berdampak pada kehidupan yang tidak seimbang. Secara keseluruhan keadaan ini mempengaruhi perkembangan dan kesehatan mental para peserta didik.

Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mencegah keadaan ini, atau upaya untuk menurunkan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar adalah dengan cara training motivasi kecerdasan spiritual yang disampaikan secara apik dan menarik. Training motivasi kecerdasan spiritual ini merupakan media bagi peserta didik untuk mendapatkan informasi, pelajaran dan pengalaman spiritual, serta sebagai wadah menyampaikan perasaan yang dialami selama proses belajar mengajar. Diharapkan setelah mengikuti training motivasi kecerdasan spiritual ini, para siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik dan tingkat kejenuhan belajar yang tinggi akan menurun kecemasan dan kejenuhan nya.

Berdasarkan kerangka konsep di atas, penelitian ini mendeskripsikan variabel bebas yaitu training motivasi kecerdasan spiritual adalah suatu pelatihan untuk membangun dan mengembangkan kapasitas diri dengan pendekatan spiritual yang bertujuan untuk membentuk motivasi diri agar memiliki prilaku yang lebih baik, dengan penyampaian materi dan praktek yang diharapkan dapat memberikan

pengaruh terhadap variabel terikat dalam penelitian ini, yaitu kecemasan akademik dengan indikator (1) Aspek fisik, (2) Aspek kognitif dan (3) Aspek behavioral dan kejenuhan belajar dengan indikator (1) Kelelahan (*Exhaustion*), (2) Sinisme (*Cynicism*), (3) Menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*)



Gambar 1.  
Kerangka Konseptual

### 2.3. Hipotesis

Hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut ;

1. Ada pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik pada siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan.
2. Ada pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap penurunan kejenuhan belajar pada siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen, yaitu metode penelitian untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2019). Desain penelitiannya adalah *preexperimental* dengan *one group pretest posttest* menentukan ada tidaknya pengaruh hasil dari satu kelompok sampel yang diteliti setelah melakukan eksperimen dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test (sebelum dan sesudah) intervensi. Penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar.

Rancangan bagi penelitian ini menggunakan rancangan *design one group pretest posttest* dengan gambaran berikut:



$O_1 \times O_2$

Gambar 2. Rancangan Penelitian

$O_1$  = Nilai *Pretest*

$O_2$  = Nilai *Posttest*

X = Perlakuan Training Motivasi Kecerdasan Spiritual

Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar =  $(O_2 - O_1)$  pada masing-masing variabel.

### 3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

#### 3.2.1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan, yang berlokasi di kampus UINSU Jl. William Iskandar Ps V Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara 20371.

#### 3.2.2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan jadwal waktu sekitar bulan Januari sampai dengan Agustus 2022.

**Tabel 1. Tabel Kegiatan Penelitian**

No	Kegiatan	Tahun 2022									
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Agust	Sept	Nov
1	Observasi awal	√									
2	Interview awal	√									
3	Surat pengantar pra penelitian		√								
4	Interview kedua			√							
5	Observasi kedua				√						
6	Pembuatan Proposal					√	√				
7	Pengambilan data awal					√					
8	Seminar proposal							√			
9	Penyusunan skala penelitian							√	√		
10	Uji coba alat ukur						√				
6	Pengambilan data penelitian						√	√	√		
7	Penulisan laporan penelitian							√	√	√	
8	Seminar hasil									√	



### 3.3.2. Variabel Non Eksperimen (Variabel tak terkontrol)

Variabel tak terkontrol adalah variabel yang munculnya tidak dapat diduga yang mempengaruhi jalannya penelitian, yang mana hal tersebut tidak dapat dikontrol peneliti yang berpotensi berdampak negatif terhadap hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dalam sebuah eksperimen (Kelly, 2018); (Frey, 2018).

Variabel tak terkontrol dalam penelitian ini adalah :

- 1) *Experimental Maturation Effect* yaitu proses perubahan biologis dan fisiologis yang terjadi pada subyek selama waktu eksperimen : kelelahan, emosi yang dialami subjek selama mengikuti eksperimen, lapar, ngantuk, rasa bosan, efek pertambahan kematangan usia (Triono, 2021)
- 2) *Selection Effect* yaitu karakteristik subjek pada kelompok eksperimen yang ternyata masih memenuhi kategori pada saat pelaksanaan berjalan misalnya kesalahan-kesalahan dalam seleksi misalkan pemilihan sampel yang sudah diseleksi sesuai pertimbangan khusus tetapi ternyata masih kurang saat penyaringan awal peserta uji coba, pengurangan subjek/tes uji coba yang tidak berjalan sesuai rencana atau hingga selesai dan bias migrasi dengan mengecualikan subjek yang pindah atau keluar dari daerah lingkup penelitian (Frey, 2018). Menurut Dowsett (2020) *Selection effect* dapat menyusup pada tahap yang berbeda dalam proses analisis sehingga penting untuk siap siaga mewaspadai di setiap bagian.

- 3) *Testing Effect* yaitu pengalaman dengan *treatment* itu sendiri sehingga mungkin dapat meningkatkan motivasi belajar, atau merangsang persaingan terhadap diri sendiri atau rentang waktu pretest dan post-test yang terlalu dekat dengan efek pemanggilan memori yang mempengaruhi jawaban subjek saat melakukan post-test (Triona, 2021).
- 4) *Mortality* yaitu perbedaan skor *pretest* dan *posttest* akibat adanya subjek kelompok eksperimen atau pengendali yang tidak terus ikut dalam eksperimen (Triono, 2021).

### 3.4. Definisi Operasional

Berikut definisi operasional dari variabel yang akan diteliti :

- a) Training motivasi kecerdasan spiritual adalah suatu pelatihan untuk membangun dan mengembangkan kapasitas diri dengan pendekatan spiritual yang bertujuan untuk membentuk motivasi diri agar memiliki perilaku yang lebih baik.
- b) Kecemasan akademik adalah perasaan dan dorongan pikiran dari dalam diri individu yang berisikan ketakutan, rasa khawatir dengan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Hal ini akan diukur berdasarkan indikator : (1) Aspek fisik, (2) Aspek kognitif dan (3) Aspek behavioral.

- c) Kejenuhan belajar adalah kejenuhan siswa yang berhubungan dengan belajar. Hal ini akan diukur dari indikator: (1) Kelelahan (*Exhaustion*), (2) Sinisme (*Cynicism*), (3) Menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*).

### 3.5. Populasi dan Sampel

#### 3.5.1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan elemen yang dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti (Sugiyono, 2019). Seluruh siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan berjumlah 467 orang, namun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII yang berjumlah 182 orang.

**Tabel 2. Tabel Populasi**

No	Tingkat Kelas	Siswa		
		Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	XII MIA 1	16	28	44
2	XII MIA 2	13	31	44
3	XII IIS	21	24	45
4	XII IIK	19	30	49
	<b>Jumlah</b>	<b>69</b>	<b>113</b>	<b>182</b>

#### 3.5.2. Sampel

Dalam penelitian kuantitatif, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2019). Sampel dalam

penelitian ini adalah siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan yang kemudian dilakukan *screening* pada saat pre-test, yaitu subjek penelitian dengan kecemasan akademik tinggi dan kejenuhan belajar tinggi setelah diukur dengan alat ukur angket kecemasan akademik dan angket kejenuhan belajar sejumlah 41 orang. Adapun alasan peneliti memilih siswa kelas XII Madrasah Aliyah sebagai sampel adalah karena menurut peneliti siswa kelas XII memiliki peluang yang lebih besar mengalami kecemasan akademik dan kejenuhan belajar yang lebih tinggi, terutama pada saat akan ujian akhir sekolah dan penentuan jurusan pada saat perguruan tinggi nanti.

### 3.6. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah suatu cara pengambilan sampel (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus (Sugiyono, 2019). Kriteria nya adalah sebagai berikut :

1. Siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan,
2. Siswa yang memiliki nilai kecemasan akademik tinggi
3. Siswa yang memiliki nilai kejenuhan belajar tinggi.

Langkah penentuan subjek penelitian dalam penelitian ini dilakukan dengan cara:

1. Peneliti pada awalnya melakukan pre-test kecemasan akademik dan kejenuhan belajar terhadap seluruh siswa kelas XII dengan menyebarkan angket.

2. Kemudian, dengan hasil data pre-test yang terkumpul, dipilih calon subjek penelitian secara *purposive sampling* untuk identifikasi sampel sesuai perencanaan kriteria untuk menemukan subjek penelitian kelas XII MA yang memiliki nilai rata-rata pre-test kecemasan akademik dan kejenuhan belajar yang tinggi di antara nilai rata-rata pre-test dari seluruh populasi dan yang bersedia mengikuti intervensi sebagai subjek dalam penelitian atas keinginan sendiri.



Gambar 3. Teknik Pengambilan Sampel

Data dikumpul dengan menyebarkan angket penelitian kepada populasi yaitu siswa MA Laboratorium UINSU yang duduk di kelas XII yang masing-masing terdiri dari 4 kelas, untuk mengisi angket yang bertujuan untuk mengukur kecemasan akademik dan kejenuhan belajar pada siswa MA Laboratorium UINSU yang dilakukan di dalam kelas masing-masing.

Sebanyak 31 subjek di luar sampel diambil datanya untuk uji coba skala (*tryout*) dan selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas

instrumen. Sampel *try out* yang diambil dari sekolah lain yang memiliki kesamaan dengan sampel pada penelitian berdasarkan ciri dan kriteria yang mendukung, yaitu nilai kecemasan akademik dan kejenuhan belajar yang memenuhi tingkat sedang – tinggi, menjalani waktu belajar yang berubah-ubah dan juga bersedia secara sadar dan sukarela mengikuti intervensi dalam penelitian ini secara jujur sebagai subjek untuk penelitian ini. Hasil nilai dari angket sekaligus menjadi nilai *baseline pretest* bagi peserta yang terpilih dan bersedia menjadi subjek penelitian.

### 3.7. Metode Pengumpulan Data

Metode Kuesioner atau angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka dalam bentuk tertulis kepada responden (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan angket yang diberikan secara langsung, selain itu variabel yang akan diukur juga sudah pasti karena menggunakan alat ukur terstandar yang telah baku dan lulus uji validitas dan reabilitas secara konstruk oleh ahlinya. Hal ini juga sesuai dengan Lenz, dkk (2017) yang menyatakan bahwa pembuatan instrumen membutuhkan pemahaman psikometrik yang luas, substansi teori yang mendalam, dan seorang yang ahli dalam teori yang digunakan. Selain mengandalkan validitas dan reabilitas oleh ahli dan peneliti sebelumnya, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini juga dilakukan pengujian validitas dan reabilitas untuk meningkatkan

kekuatan data. Penelitian ini juga melengkapi pengumpulan data dengan cara melakukan observasi (observasi partisipatif) dan dokumentasi dari sumber data yang sama untuk meningkatkan pemahaman peneliti terhadap apa yang telah ditemukan dan triangulasi data (Sugiyono, 2020).

Angket Kecemasan Akademik (Y1) dan Kejenuhan Belajar (Y2) disusun berdasarkan Skala Likert yang terdiri dari 5 pilihan yaitu skor untuk item yang memiliki jawaban positif (*favourable*), adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) = Skor 5, Setuju (S) = Skor 4, Kurang Setuju (KS) = Skor 3, Tidak Setuju (TS) = Skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) = Skor 1. Skor untuk item yang memiliki jawaban negatif (*unfavourable*), adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) = Skor 1, Setuju (S) = Skor 2, Kurang Setuju (KS) = Skor 3, Tidak Setuju (TS) = Skor 4, Sangat Tidak Setuju (STS) = Skor 5.

**Tabel 3. Tabel Skor Skala Likert**

Jawaban	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Kurang Setuju	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Skala disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh para ahli hingga di dapat bentuk maupun dimensi yang kemudian dapat diuraikan menjadi indikator yang menjadi landasan dalam pembuatan pernyataan-pernyataan dalam angket.

### 3.8. Prosedur Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yang pertama instrumen kecemasan akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecemasan akademik oleh Nevid (2020) dan telah di uji validitas dan reliabilitasnya dalam bentuk skala kecemasan akademik dan instrumen kejenuhan belajar oleh Jenny (2022) dan telah diadaptasi dan divalidasi sebelumnya oleh peneliti ahli sesuai dengan teori yang digunakan sekaligus oleh peneliti sebelumnya dalam bidang sejenis di negara Indonesia sendiri, selanjutnya oleh peneliti dilakukan uji coba kembali untuk kemudian di uji validitas dan reliabilitasnya.

#### 3.8.1. Instrumen kecemasan akademik

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan akademik sebagai variabel Y1 adalah alat ukur yang disusun berdasarkan aspek kecemasan oleh Nevid (Fadhilah,2020) yang terdiri dari 3 aspek kecemasan yaitu (1) Fisik, (2) Kognitif dan (3) *Behavior*.

**Tabel 4. Blue Print Skala Kecemasan Akademik Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Butir Aitem	
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
1	Aspek Fisik	a. Gelisah	1, 2	3, 4, 5
		b. Gugup	8, 13, 14	6, 15, 17
		c. Jantung berdegup kencang	10, 22, 23	7
		d. Jari tangan dingin	9, 41	-
		e. Merasa mudah marah	11, 29, 30	16
2	Aspek Kognitif	a. Ketakutan	12, 24	20
		b. Ketakutan akan ketidak mampuan mengatasi masalah	31, 32	18

		c. Bingung	33, 39	19
3	Aspek Behavioral	a. Berperilaku menghindar	34, 35	-
		b. Perilaku melekat pada teman	28, 40	21, 27
		c. Dependen	36	37, 38
		d. Berperilaku terguncang	25, 26	-
<b>Total</b>			<b>26</b>	<b>15</b>

Berdasarkan hasil uji validitas dan uji reliabilitas alat ukur kecemasan akademik, diperoleh hasil bahwa alat ukur kecemasan akademik dinyatakan reliabel dengan nilai Alpha Cronbach 0,811 (lebih besar dari 0,6). Selanjutnya hasil uji validitas dinyatakan bahwa dari 41 butir aitem, ditemukan 16 butir aitem gugur dengan nilai CITC (*Corrected Item-Total Correlation*) lebih kecil dari 0,3 dan 25 butir aitem dinyatakan valid dengan nilai CITC (*Corrected Item-Total Correlation*) lebih besar dari 0,3.

**Tabel 5. Tabel Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Kecemasan AKademik**  
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	41

Selanjutnya berikut disampaikan tabel *blue print* alat ukur kecemasan akademik setelah uji coba.

**Tabel 6. Blue Print Skala Kecemasan Akademik Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Butir Aitem			
			Favourable		Unfavourable	
			Valid	Gugur	Valid	Gugur
1	Aspek Fisik	b. Gelisah	-	1,2	3, 4, 5	-
		b. Gugup	8, 13, 14	-	15, 17	6
		c. Jantung berdegup kencang	10, 22, 23	-	-	7

		d. Jari tangan dingin	9, 41	-	-	-
		e. Merasa mudah marah	29	11, 30	16	-
2	Aspek Kognitif	a. Ketakutan	-	12, 24	20	-
		b. Ketakutan akan ketidak mampuan mengatasi masalah	31, 32	-	-	18
		c. Bingung	33	39	19	-
3	Aspek Behavioral	a. Berperilaku menghindar	35	34	-	-
		b. Perilaku melekat pada teman	-	28, 40	-	21, 27
		c. Dependen	36	-	37, 38	-
		d. Berperilaku terguncang	26	25	-	-
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>5</b>

### 3.8.2. Instrumen kejenuhan belajar

Instrumen baku yang digunakan untuk mengukur kejenuhan belajar sebagai variabel Y2 adalah alat ukur *Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS)* yang dikembangkan oleh Schaufeli yang terdiri dari lima belas item dalam bentuk pernyataan untuk mengukur tiga aspek, yaitu (1) Kelelahan (*Exhaustion*), (2) Sinisme (*Cynicism*), (3) Menurunnya keyakinan akademik (*Reduced Efficacy*). Peneliti sebelumnya Jenny (2022) telah menggunakan instrumen tersebut untuk mengukur kecendrungan kejenuhan belajar dan menyatakan bahwa alat ukur tersebut terbukti valid dan reliabel, selanjutnya oleh peneliti dilakukan *tryout* dan di validasi kembali kepada sampel yang sejenis dengan sampel penelitian.

**Tabel 7. Blue Print Skala Kejenuhan Belajar Sebelum Uji Coba**

No	Aspek	Butir Aitem		
		Indikator	Favourable	Unfavourable
1	Kelelahan ( <i>Exhaustion</i> )	a. Jenuh dengan kegiatan belajar	1	
		b. Lelah saat jam terakhir sekolah	4	
		c. Merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat	7	
		d. Merasa kelelahan saat harus bangun pagi untuk bersekolah	10	
		e. Belajar sangat menjadi beban	13	
2	Sinisme ( <i>Cynicism</i> )	a. Menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar	2	
		b. Kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar	5	
		c. Merasa pelajaran di sekolah tidak ada gunanya	11	

		d. Meragukan pentingnya belajar	14	
3	Menurunnya keyakinan akademik ( <i>Reduced Efficacy</i> )	a. Rasa ketidakmampuan menyelesaikan masalah secara efektif		3
		b. Kurang yakin bisa berprestasi di kelas		6
		c. Pesimis dalam menghadapi tugas belajar		8
		d. Merasa tidak mempelajari hal menarik di sekolah		9
		e. Kurang semangat dengan hasil belajar yang dicapai		12
		f. Tidak yakin bisa memusatkan perhatian pada saat belajar		15
<b>Total</b>			<b>9</b>	<b>6</b>

Berdasarkan hasil uji validitas dan uji reliabilitas alat ukur kejenuhan belajar, diperoleh hasil bahwa alat ukur kejenuhan belajar dinyatakan reliabel dengan nilai Alpha Cronbach 0,810 (lebih besar dari 0,6). Instrumen penelitian ini diuji dengan metode Korelasi Pearson melalui uji validitas program SPSS 22, yaitu dengan mengkorelasikan masing-masing nilai butir soal dengan nilai total butir soal. Nilai total butir soal merupakan penjumlahan dari keseluruhan butir soal. Bila nilai korelasi ( $r$  hitung)  $>$   $r$  tabel, maka butir soal pada instrumen tes maka dinyatakan valid, sebaliknya jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel atau nilai korelasi negatif maka butir soal tidak valid. Selanjutnya hasil uji validitas dinyatakan bahwa dari 15 butir aitem, ditemukan 3 butir aitem gugur dengan nilai CITC (*Corrected Item-Total Correlation*) lebih kecil dari 0,3 dan 12 butir aitem dinyatakan valid dengan nilai CITC (*Corrected Item-Total Correlation*) lebih besar dari 0,3.

**Tabel 8. Tabel Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Kejenuhan Belajar**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.810	15

Selanjutnya berikut disampaikan tabel *blue print* alat ukur kecemasan akademik setelah uji coba.

**Tabel 9. Blue Print Skala Kejenuhan Belajar Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Butir Aitem				
		Indikator	Favourable		Unfavourable	
			Valid	Gugur	Valid	Gugur
1	Kelelahan (Exhaustion)	a. Jenuh dengan kegiatan belajar	1			
		b. Lelah saat jam terakhir sekolah		4		
		c. Merasa beban pelajaran di seklaah terlalu berat	7			
		d. Merasa kelelahan saat harus bangun pagi untuk bersekolah	10			
		e. Belajar sangat menjadi beban	13			
2	Sinisme (Cynicism)	a. Menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar	2			
		b. Kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar	5			
		c. Merasa pelajaran di sekolah tidak ada gunanya		11		
		d. Meragukan pentingnya belajar		14		
3	Menurunnya keyakinan akademik (Reduced Efficacy)	a. Rasa ketidakmampuan menyelesaikan masalah secara efektif			3	
		b. Kurang yakin bisa berprestasi di kelas			6	
		c. Pesimis dalam menghadapi tugas belajar			8	
		d. Merasa tidak mempelajari hal menarik di sekolah			9	
		e. Kurang semangat dengan hasil belajar yang dicapai			12	
		f. Tidak yakin bisa memusatkan perhatian pada saat belajar			15	
<b>Total</b>			<b>6</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>0</b>

**Tabel 10. Tabel Ketentuan Penskoran Instrumen Kecemasan Akademik**

Kategori	Jawaban	Skor Butir	
		Favorable	Unfavorable
1	Sangat tidak setuju	1	5
2	Tidak setuju	2	4
3	Kurang setuju	3	3
4	Setuju	4	2
5	Sangat setuju	5	1

**Tabel 11. Tabel Ketentuan Penskoran Instrumen Kejenuhan Belajar**

Kategori	Jawaban	Skor Butir	
		Favorable	Unfavorable
1	Sangat tidak setuju	1	5
2	Tidak setuju	2	4
3	Kurang setuju	3	3
4	Setuju	4	2
5	Sangat setuju	5	1

**Tabel 12. Tabel Kategori Jawaban dan Penskoran Instrumen Penelitian**

No	Instrumen Penelitian	Kategori Jawaban	Skor	Jumlah Item	Rentang Nilai
1	<i>Kecemasan Akademik</i>	5	1-5	25	>77
2	<i>Kejenuhan Belajar (Maslach Burnout Inventory-Student Survey /MBI-SS)</i>	5	1-5	12	>32

A. Skala Kejenuhan Belajar Kecemasan Akademik

NILAI	KATEGORI
<56	Rendah
56-76	Sedang
>76	Tinggi

B. Skala Kejenuhan Belajar Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)

NILAI	KATEGORI
<26	Rendah
26-31	Sedang
>31	Tinggi

### 3.8.3. Pengujian Instrumen

Kedua instrumen ini kembali dilakukan pengujian terhadap validitas dan reliabilitasnya untuk digunakan dalam penelitian ini. Instrumen kecemasan akademik dan instrumen kejenuhan belajar *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* merupakan instrumen yang akan digunakan dalam *pretest* dan *posttest*. Instrumen penelitian ini diuji dengan metode Korelasi Pearson melalui uji validitas program SPSS 22, yaitu dengan mengkorelasikan masing-masing nilai butir soal dengan nilai total butir soal. Nilai total butir soal merupakan penjumlahan dari keseluruhan butir soal. Bila

nilai korelasi ( $r$  hitung)  $>$   $r$  tabel, maka butir soal pada instrumen tes maka dinyatakan valid, sebaliknya jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel atau nilai korelasi negatif maka butir soal tidak valid.

Hasil uji validitas dengan membandingkan nilai korelasi dengan  $r$  tabel yang dicari pada signifikansi 0.05 dengan uji 2 sisi dan jumlah data ( $n$ ) = 31, maka di dapat  $r$  tabel sebesar 0.355 menurut lampiran Tabel  $r$  (Korelasi Pearson) (Priyatno, 2016). Kemudian dilakukan uji reliabilitas instrumen dari item yang telah teruji valid melalui program SPSS 22 dengan metode uji reabilitas Cronbach's Alpha. Menurut Indrawan dan Yaniawati, 2014 (Jenny 2022), untuk mengetahui data tersebut *reliable* atau tidak dapat dilihat dari nilai alpha. Data dinyatakan memiliki reliabilitas jika nilai alpha  $>$  nilai pada tabel  $r$  (untuk  $n=31$ ; uji 2 sisi;  $r$  tabel = 0.355). Sementara menurut Sekaran (dalam Priyatno 2016), untuk penentuan apakah instrumen *reliable* atau tidak, bisa digunakan batasan 0.6 yang artinya reliabilitas kurang dari 0.6 adalah kurang baik.

### 3.9. Teknik Analisis Data

#### 3.9.1. Uji Hipotesis

Menurut Priyatno (2016) uji hipotesis merupakan tes uji perbedaan dua kelompok data (*pretest-posttest*) dengan menggunakan program SPSS 22 *Wilcoxon* pada nilai *pretest-posttest* sampel eksperimen dengan signifikansi 0.05. Uji *Wilcoxon* dipilih dengan pertimbangan statistik non parametrik,

terkait sebaran data tidak normal. Sebagaimana disampaikan oleh Sugiyono (2019) bahwa sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan apakah statistik parametik atau statistik non-parametik (Sugiyono, 2013:172). Setelah dilakukan uji normalitas ditemukan sebaran data penelitian yang tidak normal, maka jenis statistik yang digunakan adalah statistik non parametrik, yaitu dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* pada uji hipotesis dalam penelitian ini. Uji *Wilcoxon* ini dilakukan untuk memperhitungkan dua kelompok data yang berbeda secara kaidah statistik. Tujuannya adalah untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata kelompok sebelum intervensi (pre-test) dengan nilai rata-rata kelompok setelah intervensi (post-test) dengan training Motivasi Kecerdasan Spiritual. Berdasarkan probabilitas:  $H_0$  diterima jika signifikan  $> 0,05$ .  $H_0$  ditolak jika signifikan  $< 0,05$ .

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Hasil uji *Wilcoxon* dengan analisis SPSS 22 pada nilai *pretest-posttest* untuk variabel kecemasan akademik dengan alat ukur angket kecemasan akademik pada kelompok subjek eksperimen menghasilkan Asymp. sig 0,000 < 0,05 maka  $H_0$  pada hipotesis pertama ditolak dan  $H_a$  pada hipotesis pertama diterima, sedangkan hasil uji *Wilcoxon* dengan analisis SPSS 22 pada nilai *pretest-posttest* untuk variabel kejenuhan belajar dengan angket kejenuhan belajar (MBI-SS) pada kelompok subjek eksperimen menghasilkan Asymp. sig 0,000 < 0,05 maka  $H_0$  pada hipotesis pertama ditolak dan  $H_a$  pada hipotesis pertama diterima. Sehingga penelitian ini menyimpulkan bahwa :

- 1) Ada pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap kecemasan akademik pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan dengan kontribusi pengaruh penurunan terjadi pada variabel kecemasan akademik sebesar 9,80% pada kelompok subjek eksperimen setelah melalui pengalaman intervensi training motivasi kecerdasan spiritual.
- 2) Ada pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual terhadap kejenuhan belajar pada siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan dengan kontribusi pengaruh penurunan terjadi pada variabel kejenuhan belajar sebesar

10,54% pada kelompok subjek eksperimen setelah melalui pengalaman intervensi training motivasi kecerdasan spiritual.

## 5.2. Saran

- 1) Kepala Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU disarankan mempertimbangkan informasi penelitian ini untuk melakukan beberapa upaya untuk pencegahan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa dengan memberikan pilihan program ekstra kurikuler yang positif dan efektif bagi kesehatan mental siswa, agar siswa bisa menyalurkan kemampuan yang dimilikinya dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif yang ada di sekolah, seperti OSIS, pramuka, dokterremaja, koperasi sekolah danlain-lain. Pihak sekolah termasuk guru diharapkan membantu siswa mengenali diri sendiri dan kemampuan yang dimilikinya dan memotivasi siswa menggunakan keahliannya secara efektif untuk mengurangi sumber-sumber yang dapat menimbulkan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar. Hal ini diharapkan bisa menjadi perhatian khusus bagi pihak sekolah agar mampu memberikan kontribusi pada penyembuhan beberapa masalah perilaku yang dialami siswa.
- 2) Guru Bimbingan konseling Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan dapat melakukan upaya intervensi terkait kecemasan akademik dan kejenuhan belajar serta dapat menggunakan teknik dalam training motivasi kecerdasan spiritual ini misalnya dengan sering melakukan *ice breaking* guna meredakan

indikasi awal kecemasan akademik dan kejenuhan belajar yang dialami siswa pada setiap bidang pada bimbingan konseling agar siswa mampu mengenali permasalahan yang di alaminya dan memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahannya tersebut.

- 3) Peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian tentang pengaruh training motivasi kecerdasan spiritual dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan kuasi eksperimen dengan desain *Time Series* dimana durasi dan sesi yang lebih lama untuk melihat apakah ada kemungkinan perbedaan hasil berdasarkan kualitas waktu dan efek yang lebih bertahan lama dalam jumlah subjek yang lebih besar, sehingga diharapkan peneliti lain dapat berkonsentrasi pada pengontrolan variabel lainnya tersebut bila ingin melakukan penelitian serupa di masa depan.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Tabrani Rusyan. 2006. *Pendidikan Budi Pekerti*, Jakarta: Inti Media Cipta Nusantara.
- A.A. Anwar Prabu Mangkunegara. 2008. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Abdul Jalil,. 2013. *Spiritual Enterpreneurship Transformasi Spiritualitas Kewirausahaan*, Yogyakarta: PT Lkis.
- Abdul Wahid Hasan, *SQ Nabi Aplikasi & Model Kecerdasan Spirituan Rasulullah di Masa Kini*, Yogyakarta: IRCisod.
- Agus Nggermanto, *Quantum Quotient, Kecerdasan Quantum* (Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia, 2003),
- Agustian Ary Ginanjar. 2001. *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)*, Jakarta: Arga Publishing.
- Ambar Teguh Sulistyani dan Rosidah. 2003. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ary Ginanjar Agustian. 2005. *Rahasia sukses membangun kecerdasan Emosi Dan Spiritual ESQ*, Jakarta: Arga.
- Asep Lukman, "Training Motivasi ESQ Jakarta"  
<https://www.slideshare.net/asep-lukman/training-motivasi-esq-jakarta-/>, 25 Mei 2020.
- Danah Zohar dan Ian Marshall. 2005. *Spiritual Capital: Memberdayakan SQ Di Dunia Bisnis*, Bandung, Mizan Pustaka.
- Danah Zohar dan Ian Marshall. 2001. *SQ: Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berpikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*, Bandung: Mizan.
- Daniel Goleman. 2006. *Emotional Intelligence*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Darmadi. 2018. *Kecerdasan Spiritual*, Bogor: Guepedia.

- David, Maritzzy Jessica Ratputri, Hanggara, Guruh Sukma; Puspitarini, Ikke Yuliani Dhian. Potensi Konseling Rational Emotive Behaviour Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa X IPS 2. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN), Seminar Nasional Virtual, 2021*,
- Fadilah, Risydah. Pengaruh Metoda Ruqyah terhadap Penurunan Derajat Kecemasan (Penelitian Quasi Experimental pada Pasien di Ruqyah X Cabang Bandung). *Tazkiya Journal of Psychology*, April 2015, Vol.20 No.1,
- Firmantyo, Tyas; Alsa, Asmadi. Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1 No.1, November 2016, ISSN: 2502-9363 (p); 2527-7456(e),
- Hamzah B. Uno. 2006. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: PT Bumi Aksara. <https://kbbi.web.id/>
- Jarvis, Matt. 2000. *Teori-teori Psikologi, Pendekatan Modern untuk Memahami Perilaku, Perasaan & Pikiran Manusia*. Bandung.
- Jaya, Yahya. 1994. *Spiritualisasi Islam dalam Menumbuh kembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhama.
- Jenny, Pengaruh Terapi Ekspresif Terhadap Kejenuhan Belajar dan Perilaku Adiksi *Smartphone* pada Remaja SMP Maitreyawira Deli Serdang, *Tesis*, Universitas Medan Area, Medan, 2022,
- Jhon M. Echols dan Hassan Shadily. 2005. *Kamus Inggris-Indonesia*, Jakarta:Gramedia.
- Jusmaliani. 2014. *Pengelolaan Sumber Daya Insani*, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Karauwan, Matthew Zico; Wantasen, Isnawaty L.; Raming, Rosalina R. Refleksi Kecemasan dalam Film Final Destination 3 Karya James Wong. *Jurnal Elektronik Fakultas Sastra Universitas Sam Ratulangi*, 2020,
- Kartika, Difa. Faktor–Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun. *Jurnal Pendidikan*

*Tambusai*, 2020, Vol.4 No.3 SSN 2614-6754, ISSN 2614-3097 (online),

Madoni, Ely Roy; Mardiyah, Abidatul. Determinasi Religiusitas, Kecerdasan Emosional, dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, Vol.4 No.1, 2021, e-ISSN :2623-033X, pISSN 2623-0348,

Malayu S.P. Hasibuan. 2006. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: PT Bumi Aksara.

Marliany, Rosleny. 2014. *Psikologi Umum*. Bandung, CV.Pustaka Setia.

Marsha Sinetar. 2001. *Spiritual Intelligence, Kecerdasan Spiritual, Belajar dari Anak yang Mempunyai Kesadaran Dini*, Jakarta: Nusa Media.

Muna, Naeila Rifatil. Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning Cirebon. *Holistik*, 2016.

Nikita Molanti, "Model Pelatihan Emotional Spiritual Quotient [https://www.academia.edu/41073027/MODEL\\_PELATIHAN\\_EMOTIONAL\\_SPIRITUAL\\_QUOTIENT\\_ESQ](https://www.academia.edu/41073027/MODEL_PELATIHAN_EMOTIONAL_SPIRITUAL_QUOTIENT_ESQ), 2 Oktober 2020.

Novitria, Felisca; Khoirunnisa, Riza Noviana. Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau dari Jenis Kelamin, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.9 No.1, 2022,

Permata, Karla Amanda; IDIASAVITRI, Putu Nugrahaeni. Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Sleep Paralysis pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol.6 No. 1, 2019, e- ISSN:2654 4024; pISSN: 23545607,

Priyatno, Duwi. 2016. *SPSS Handbook: Analisis Data, Olah Data, & Penyelesaian Kasus-Kasus Statistik*. Yogyakarta: Mediakom.

Ravsamjani, Faridz. Pengaruh Aspek Kecemasan dan Kepercayaan Diri Terhadap Motif Berprestasi pada Atlet Sumatera Utara di PON XIX Jawa Barat Tahun 2016:(The Influence of Self-Confidence on Achievement Motives to North Sumatra athletes at PON XIX West Java 2016 year). *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 2021,

- Roventi Madonna Sirait, 2022. Pengaruh Layanan KOnseling Kelompok Teknik Restrukturisasi KOgnitif Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Binjai Tahun Ajaran 2021/2022. Unimed. Medan.
- Rozzaqyah, Fadhlina. Hubungan kejenuhan belajar dalam jaringan dengan prokrastinasi akademik. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling*, 2021.
- Sari, Winingsih. Kecemasan Akademik Siswa dalam Pembelajaran Daring di Era Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 2 Kota Mojokerto. *Jurnal*, 2020.
- Situmorang, Dominikus David Biondi. Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, Vol.3 No.2,2018, e-ISSN 2477-6300,
- Suci Hatijah Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang Hubungan Antara Resiliensi dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII, [sucikhatijah94@gmail.com](mailto:sucikhatijah94@gmail.com)
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sukidi, *Rahasia Sukses Hidup Bahagia* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002),
- Sulistia, 2022. *Pengaruh Layanan KOnseling Kelompok Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X di SMA Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2020/2021*. Unimed Medan
- Suranta, Kadek; Prakosio, Bimoe Bagus. Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 2020, Vol.6 No.2 ISSN :2502-8103,
- Sutarjo, I. Putu Edi; Putri, Dewi Arum Widhiyanti Metra; Suarni, Ni Ketut. Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp

Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 2014, Vol.2 No.1

Suyanto. 2006. *15 Rahasia Mengubah Kegagalan Menuju Kesuksesan Dengan SQ*. Yogyakarta: Andi.

Syah, Yunus Haris. 2006. *Aqidah Akhlak*, Jakarta: Grafindo Media Pratama.

Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.

Toto Tasmara. 200. *Kecerdasan Ruhaniah (transcendental Intellegence: Membentuk Kepribadian Yang Bertanggung Jawab, Prfesioanal, dan Berakhlak*, Jakarta: Gema Insani.

Ukhtia, Fitri; Reza, Iredho Fani; Zaharuddin, Zaharuddin. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Negeri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, Vol.2 No.2, 2016,ISSN : 2502-728X,

Upy, "Pelatihan ESQ", <https://ft.upy.ac.id/2017/12/05/pelatihan-esq/>, 25 Mei 2020.

Vivin, Vivin. Kecemasan dan motivasi belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol.8 No.2, 2019, ISSN. 2301-5985, DOI: <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2>. website: <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona>,

Wahyudi Siswanto, *Membentuk Kecerdasan Spiritual Anak Pedoman Penting Bagi Orang Tua Dalam Mendidik Anak* (Jakarta: Amzah, 2010),

Wahyuli, Rahmi, Ifdil. Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 2020, Vol.4(3) ISSN Print: 2614-2465-ISSN Online: 2614-2473, Universitas Negeri Padang, <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/aiptekin/index>, Vol 4 (3): pp. 188-194-XX, DOI: <https://doi.org/10.24036/4.34380>

Zakki, Muhammad. 2017. *Spiritual Enterpreneuship, Transformasi Spiritualitas Kewirausahaan*.

Zohar, Danah; Marshall, Ian. 2007. *SQ-Kecerdasan spiritual*. Bandung: Mizan Pustaka.



### LAMPIRAN A. FORM PENGESAHAN JUDUL

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**MAGISTER PSIKOLOGI**  
 Jalan Setia Budi No. 79-B Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331 Medan 20120

---

**PERMOHONAN PENGESAHAN DAN KESEDIAAN**  
**SEBAGAI KOMISI PEMBIMBING TESIS**

		Tanda Kesiediaan	
		Tanggal	Tanda Tangan
Mohon Agar :	1. Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, MEd	18/10/21	
	2. Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi Psikolog	18/10/21	

Disahkan sebagai anggota Komisi Pembimbing Tesis dari :

Nama : HANNA FADHILLAH

NPM : 20180408

Judul yang diajukan :

1. Pengaruh Kecerdasan Spiritual dan Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik pada Siswa di SMU X Medan.
2. Perbedaan Kecemasan Akademik ditinjau dari status Sosial Ekonomi dan Tingkat Kecerdasan Spiritual pada Siswa di SMU X Medan

Judul yang disetujui :

f PENGARUH KECERDASAN SPIRITUAL DAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DI SMU X MEDAN.

*Catatan:*  
 Kec. Spiritual  
 Kec. Emosional  
 ↓  
 Motivasi?

*Apakah  
 Bk. di  
 perlaku  
 variabel  
 rencana?*

Medan, 18 Oktober 2021.

Disetujui Oleh :  
 Ketua Program Studi Magister Psikologi

  
 Prof. Dr. Sri Milayetti, MS.Kons

Kampus Utama : Jalan Ketum No. 3 Medan Estate Telp. (061) 7366878 Fax. (061) 7366998 Medan 20223

## LAMPIRAN B. SURAT BALASAN IZIN SURVEY PENELITIAN



### MADRASAH ALIYAH LABORATORIUM UIN SU MEDAN

Nomor Statistika Madrasah : 131212710011  
Teraakreditasi "B" (Baik) / 645/BAP-SM/PROV-SU/LL/X/2015

Alamat : Jl. Sutomo / IAIN No. 1 Medan - 20235 E-mail : maliain@gmail.com (Kampus I IAIN Medan)

Nomor : 180/B/MA/XXVIII/2022  
Lampiran :-  
Hal : Balasan Riset  
Medan, 12 Februari 2022

Yth. Ketua Program Studi Magister Psikologi  
Universitas Medan Area (UMA)  
Pasca Sarjana

Di-  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Zunidar, M.Pd  
Jabatan : Kepala Madrasah

Dengan ini menerangkan Bahwa :

NO	NAMA	NPM	PROGRAM STUDI
1	Hanna Fadhillah	201804008	Magister Psikologi

Benar bahwa nama diatas telah kami terima untuk melaksanakan survey dan observasi di Madrasah Aliyah Swasta Laboratorium IAIN SU Medan.

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenar-benarnya dan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Medan, 12 Februari 2022  
Kepala MAS Laboratorium  
IAIN SU Medan



Dr. Zunidar, M.Pd.

Dipindai dengan CamScanner

## LAMPIRAN C. SURAT IZIN PENELITIAN



### UNIVERSITAS MEDAN AREA PASCASARJANA

Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum - Psikologi  
Program Doktor : Ilmu Pertanian

Jl. Setia Budi No. 79-B Tj. Rejo Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia  
Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331

Nomor : 760 /PPS-UMA/D/01/VII/2022  
Hal : Izin Penelitian

Juli 2022

Kepada Yth. :  
Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan  
Kampus UINSU Medan Jl. William Iskandar Medan  
Di -  
Medan

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Hanna Fadhillah  
NPM : 201804008  
Program Studi : Magister Psikologi  
Konsentrasi : Pendidikan

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul "Pengaruh Training ESQ terhadap Kecemasan Akademik dan Kejenuhan Belajar Siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan".

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS

Tembusan :

1. Ketua Program Studi – M.Psi

## LAMPIRAN D. SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA



### UNIVERSITAS MEDAN AREA PASCASARJANA

Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum - Psikologi  
Program Doktor : Ilmu Pertanian

Jl. Setia Budi No. 79-B Tj. Rejo Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia  
Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331

Nomor : 760 /PPS-UMA/D/01/VII/2022  
Hal : Pengambilan Data

Juli 2022

Kepada Yth. :  
Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan  
Kampus UINSU Medan Jl. William Iskandar Medan  
Di -  
Medan

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

N a m a : Hanna Fadhillah  
NPM : 201804008  
Program Studi : Magister Psikologi  
Konsentrasi : Pendidikan

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul "Pengaruh Training ESQ terhadap Kecemasan Akademik dan Kejenuhan Belajar Siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan".

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K, MS

Tembusan :  
1. Ketua Program Studi – M.Psi

## LAMPIRAN E. SURAT BALASAN PENELITIAN



### MADRASAH ALIYAH LABORATORIUM UIN SU MEDAN

Nomor Statistika Madrasah : 131212710011  
Teraakreditasi "B" (Baik) / 645/BAP-SM/PROV-SU/LL/X/2015

Alamat : Jl. Sutomo / IAIN No. 1 Medan - 20235 E-mail : maliain@gmail.com (Kampus I IAIN Medan)

Nomor : 027/B/MA/XXVIII/2022  
Lampiran : -  
Hal : Balasan Riset

Yth. Ketua Program Studi Magister Psikologi  
Universitas Medan Area (UMA)  
Pasca Sarjana  
Di-  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Zunidar, M.Pd  
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan Bahwa :

NO	NAMA	NPM	PROGRAM STUDI
1	Hanna Fadhillah	201804008	Magister Psikologi

Benar bahwa nama diatas telah menyelesaikan penelitian yang berjudul :  
" Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual Terhadap Penurunan Tingkat  
Kecemasan Akademik dan Kejenuhan Belajar Siswa Madrasah Aliyah Laboratorium  
UINSU Medan" pada tanggal 20 Juni 2022 sampai dengan 08 Agustus 2022

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenar-benarnya dan untuk dapat  
dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Medan, 02 Agustus 2022  
Kepala MAS Laboratorium  
UIN SU Medan

Dr. Zunidar, M.Pd.

Dipindai dengan CamScanner

## LAMPIRAN F. UNDANGAN SEMINAR PROPOSAL

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**PASCASARJANA**  
*Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum- Psikologi*  
*Program Doktor : Ilmu Pertanian*  
Jalan Setia Budi No. 79-B Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331 Medan 20120

---

Nomor : **841 /PPS.UMA/DIREKTUR/03/VI/2022** 30 Juni 2022  
Lamp. :-  
Hal : **Undangan Seminar Proposal Tesis**

Yth. Bapak/Ibu : Dosen Penguji  
di-  
Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan Surat Keputusan Rektor Universitas Medan Area Nomor : 329/UMA.'09.I/IV/2020 tanggal 10 April 2020, tentang Pelaksanaan Seminar Proposal, Seminar Hasil, dan Sidang Tesis bagi Program Magister, maka dengan ini kami mengundang Saudara untuk dapat hadir dalam rangka pelaksanaan Seminar Proposal Tesis pada :

Hari/Tanggal : Selasa / 05 Juli 2022  
Jam : 10.00 Wib s/d selesai  
Tempat : Ruang Seminar Pascasarjana UMA Lt. 2

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan **Seminar Proposal Tesis** adalah :

Nama : **Hanna Fadhillah**  
NPM : 201804008  
Program Studi : Magister Psikologi  
Judul Tesis : Pengaruh Training ESQ terhadap Kecemasan Akademik dan Kejenuhan Belajar Siswa Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan

Dengan susunan Panitia :

Sekretaris : Yudistira Fauzy Indrawan, MA, Ph.D  
Pembimbing I/Ketua : Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed  
Pembimbing II : Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

  
PROGRAM PAS... **Dr. Ir. Retna Astuti, MS**

Cc. File

 Diantai dengan CamScanner





## LAMPIRAN H

### ALAT UKUR SEBELUM UJI COBA

Tanggal :

**SKALA KECEMASAN AKADEMIK**

Nomor :

Jenis Kelamin :

Pilihlah pernyataan ini sesuai dengan keterangan :

- a. sangat tidak setuju
- b. tidak setuju
- c. kurang setuju
- d. setuju
- e. sangat setuju

1. Saya gelisah ketika berada di dalam kelas
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
2. Saat jam terakhir pelajaran saya merasa gelisah
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
3. Saya suka saat akan ujian
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
4. Saya tenang saja saat menghadapi ujian
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
5. Saya senang ketika mengikuti pelajaran sampai akhir
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
6. Saat belum mengerjakan tugas, saya merasa tenang
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju

7. Saat mendengar berita tidak baik, jantung saya tetap baik
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
8. Saya merasa gugup jika dipanggil guru ke depan kelas
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
9. Jari tangan saya dingin seperti es ketika menjawab soal-soal ujian
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
10. Setiap mendengar kata ujian, jantung saya berdegup kencang
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
11. Saya merasa mudah marah jika akan ujian
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
12. Saya takut tidak bisa mengerjakan tugas dengan baik
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
13. Saya takut ketika nama saya disebut oleh guru
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
14. Saat menjawab pertanyaan guru saya merasa gugup
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
15. Saya bisa mengerjakan tugas sekolah dengan lancar
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju







Tanggal :

**SKALA KEJENUHAN BELAJAR**

Nomor :

Jenis Kelamin :

Pilihlah pernyataan ini sesuai dengan keterangan :

- a. sangat tidak setuju
- b. tidak setuju
- c. kurang setuju
- d. setuju
- e. sangat setuju

1. Saya merasa jenuh dengan kegiatan belajar saya
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - b. c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
2. Saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar sejak mendaftar sekolah
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - b. c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
3. Saya bisa menyelesaikan masalah belajar saya dengan efektif
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - b. c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
4. Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir sekolah
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
5. Saya menjadi kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - b. c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
6. Saya percaya jika saya bisa berprestasi di kelas yang saya ikuti
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - b. c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
7. Saya merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju

8. Menurut saya, saya adalah seorang siswa yang optimis dalam menghadapi tugas belajar
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - b. c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
9. Saya telah mempelajari banyak hal yang menarik pada mata pelajaran di sekolah
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - b. c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
10. Saya merasa kelelahan saat harus bangun pagi untuk bersekolah
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - b. c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
11. Saya merasa pelajaran di sekolah tidak ada gunanya
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
12. Saya merasa bersemangat ketika hasil belajar yang saya capai memuaskan
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
13. Belajar secara daring sangat menjadi beban bagi saya
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
14. Saya meragukan pentingnya belajar bagi diri saya
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju
15. Selama pembelajaran saya percaya jika saya bisa memusatkan perhatian waktu belajar
  - a. sangat tidak setuju
  - b. tidak setuju
  - c. kurang setuju
  - d. setuju
  - e. sangat setuju

**TERIMA KASIH**



**LAMPIRAN I**  
**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

## Reliability

### Scale: KECEMASAN AKADEMIK

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	41

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	2.4194	.80723	31
VAR00002	2.3871	.91933	31
VAR00003	2.8387	1.00322	31
VAR00004	2.4516	.88840	31
VAR00005	2.4839	.85131	31
VAR00006	3.6452	1.14159	31
VAR00007	3.5161	.92632	31
VAR00008	3.5484	1.05952	31
VAR00009	3.0968	1.13592	31
VAR00010	3.1935	1.04624	31
VAR00011	2.4516	.96051	31
VAR00012	3.6129	.95490	31
VAR00013	3.4839	.92632	31

VAR00014	3.5484	.80989	31
VAR00015	2.8387	.86011	31
VAR00016	2.7097	.90161	31
VAR00017	2.9677	1.04830	31
VAR00018	2.1290	.80589	31
VAR00019	2.8387	.86011	31
VAR00020	2.7097	.90161	31
VAR00021	2.1935	.79244	31
VAR00022	3.0645	.92864	31
VAR00023	3.8065	.98045	31
VAR00024	3.2258	.95602	31
VAR00025	2.6774	.79108	31
VAR00026	2.8065	1.01388	31
VAR00027	3.0000	1.23828	31
VAR00028	2.0323	.70635	31
VAR00029	3.1935	.83344	31
VAR00030	3.0323	1.01600	31
VAR00031	3.5484	1.05952	31
VAR00032	3.0968	1.13592	31
VAR00033	3.1935	1.04624	31
VAR00034	2.4516	.92516	31
VAR00035	2.4194	1.11876	31
VAR00036	2.8387	1.00322	31
VAR00037	2.4516	.88840	31
VAR00038	2.4839	.85131	31
VAR00039	4.6129	5.52375	31
VAR00040	2.9677	1.13970	31
VAR00041	3.1935	.83344	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	118.7419	318.665	.086	.811
VAR00002	118.7742	314.314	.204	.809
VAR00003	118.3226	303.692	.489	.802
VAR00004	118.7097	305.413	.503	.802
VAR00005	118.6774	309.959	.371	.805
VAR00006	117.5161	330.191	-.234	.821
VAR00007	117.6452	318.303	.080	.812
VAR00008	117.6129	295.245	.699	.796
VAR00009	118.0645	295.929	.629	.797
VAR00010	117.9677	301.432	.531	.800
VAR00011	118.7097	315.946	.145	.810
VAR00012	117.5484	313.523	.218	.808
VAR00013	117.6774	300.892	.624	.799
VAR00014	117.6129	302.445	.664	.800
VAR00015	118.3226	307.559	.448	.804
VAR00016	118.4516	306.123	.471	.803
VAR00017	118.1935	306.028	.400	.804
VAR00018	119.0323	317.232	.137	.810
VAR00019	118.3226	307.559	.448	.804
VAR00020	118.4516	306.123	.471	.803
VAR00021	118.9677	320.766	.015	.812
VAR00022	118.0968	303.757	.531	.801
VAR00023	117.3548	307.303	.394	.804
VAR00024	117.9355	313.262	.225	.808
VAR00025	118.4839	318.791	.085	.811
VAR00026	118.3548	302.703	.512	.801
VAR00027	118.1613	311.073	.211	.809

VAR00028	119.1290	319.583	.068	.811
VAR00029	117.9677	308.766	.422	.804
VAR00030	118.1290	315.316	.151	.810
VAR00031	117.6129	295.245	.699	.796
VAR00032	118.0645	295.929	.629	.797
VAR00033	117.9677	301.432	.531	.800
VAR00034	118.7097	324.213	-.098	.815
VAR00035	118.7419	306.265	.365	.804
VAR00036	118.3226	303.692	.489	.802
VAR00037	118.7097	305.413	.503	.802
VAR00038	118.6774	309.959	.371	.805
VAR00039	116.5484	260.123	.175	.881
VAR00040	118.1935	308.828	.292	.806
VAR00041	117.9677	308.766	.422	.804

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
121.1613	321.806	17.93896	41

**Reliability**

**Scale: KEJENUHAN BELAJAR**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	31	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	31	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

<b>Cronbach's Alpha</b>	N of Items
<b>.810</b>	15

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.0645	.96386	31
VAR00002	2.4839	1.02862	31
VAR00003	2.1613	.82044	31
VAR00004	3.3226	1.07663	31
VAR00005	2.6452	.98483	31
VAR00006	2.0323	1.04830	31
VAR00007	3.0323	.91228	31
VAR00008	2.2903	.86385	31
VAR00009	2.0645	.89202	31
VAR00010	3.1935	1.10813	31
VAR00011	1.4194	.62044	31
VAR00012	1.5484	.80989	31
VAR00013	3.6129	1.20215	31
VAR00014	2.7742	1.11683	31
VAR00015	2.2581	.63075	31

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	34.8387	46.140	.674	.781
VAR00002	35.4194	45.518	.671	.780
VAR00003	35.7419	47.331	.699	.782
<b>VAR00004</b>	<b>34.5806</b>	<b>54.318</b>	<b>.026</b>	<b>.830</b>

VAR00005	35.2581	46.998	.587	.787
VAR00006	35.8710	47.249	.523	.792
VAR00007	34.8710	49.916	.399	.801
VAR00008	35.6129	48.112	.587	.789
VAR00009	35.8387	48.273	.550	.791
VAR00010	34.7097	47.880	.442	.798
<b>VAR00011</b>	<b>36.4839</b>	<b>55.391</b>	<b>.012</b>	<b>.820</b>
VAR00012	36.3548	48.503	.597	.789
VAR00013	34.2903	48.080	.382	.804
<b>VAR00014</b>	<b>35.1290</b>	<b>56.916</b>	<b>-.135</b>	<b>.843</b>
VAR00015	35.6452	49.570	.667	.790

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
37.9032	55.890	7.47598	15



**LAMPIRAN J**

**SKALA KECEMASAN AKADEMIK**

## INFORMED CONCENT

Saya, Hanna Fadhillah, seorang mahasiswa Pasca Sarjana Magister Universitas Medan Area sedang melakukan penelitian dengan tema “Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan” (Tesis).

Saya ingin menyampaikan beberapa informasi terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, sebagai berikut :

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik dan kejenuhan belajar siswa.
2. Subjek yang dipilih untuk terlibat dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan
3. Setiap siswa akan diberikan 37 pernyataan yang harus direspon dengan memilih 5 alternatif jawaban sesuai dengan kondisi siswa.
4. Proses merespon pernyataan penelitian menghabiskan waktu sekitar 30 menit.
5. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas subjek penelitian dan tidak akan menggunakan data siswa untuk kepentingan yang merugikan siswa.
6. Peneliti menjamin kebebasan siswa untuk terlibat dalam penelitian ini.
7. Manfaat yang diperoleh siswa dari penelitian ini adalah mendapatkan sebuah modul pembelajaran. Sedangkan resiko yang akan diterima siswa adalah menyita waktu siswa untuk mengerjakan dan mungkin membuat subjek lelah dalam menjawab pernyataan.
8. Jika ada subjek yang ingin bertanya mengenai penelitian silahkan menghubungi nomor kontak berikut 082165642077.

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Alamat :

Menyatakan bahwa sudah memahami mengenai penelitian, paham tujuan, jaminan kerahasiaan, kesukarelaan, manfaat dan resiko penelitian dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Peneliti

Mengetahui

Medan,

(Hanna Fadhillah)

(Guru BK)

(Partisipan)

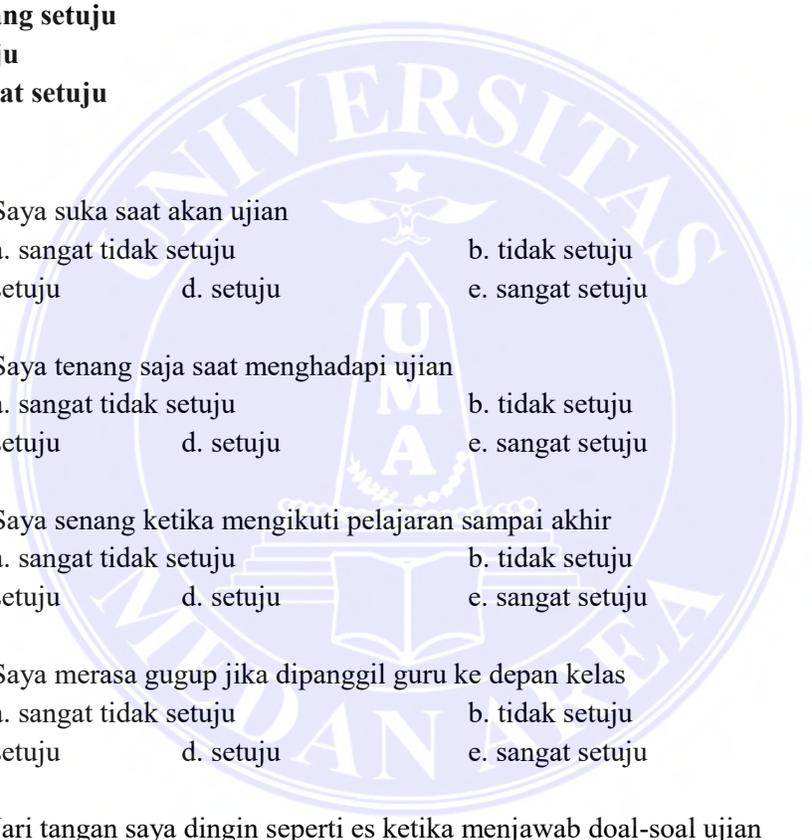
**NO :**

**NAMA :**

**L / P :**

**Pilihlah pernyataan ini sesuai dengan keterangan :**

- a. sangat tidak setuju**
- b. tidak setuju**
- c. kurang setuju**
- d. setuju**
- e. sangat setuju**

- 
1. Saya suka saat akan ujian  
a. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
  2. Saya tenang saja saat menghadapi ujian  
a. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
  - 3) Saya senang ketika mengikuti pelajaran sampai akhir  
a. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
  - 4) Saya merasa gugup jika dipanggil guru ke depan kelas  
a. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
  - 5) Jari tangan saya dingin seperti es ketika menjawab soal-soal ujian  
a. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
  - 6) Setiap mendengar kata ujian, jantung saya berdegup kencang  
a. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
  - 7) Saya takut ketika nama saya disebut oleh guru  
a. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju







**LAMPIRAN K**

**SKALA KEJENUHAN BELAJAR**

## INFORMED CONCENT

Saya, Hanna Fadhillah, seorang mahasiswa Pasca Sarjana Magister Universitas Medan Area sedang melakukan penelitian dengan tema “Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan” (Tesis).

Saya ingin menyampaikan beberapa informasi terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, sebagai berikut :

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik dan kejenuhan belajar siswa.
2. Subjek yang dipilih untuk terlibat dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan
2. Setiap siswa akan diberikan 37 pernyataan yang harus direspon dengan memilih 5 alternatif jawaban sesuai dengan kondisi siswa.
3. Proses merespon pernyataan penelitian menghabiskan waktu sekitar 30 menit.
4. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas subjek penelitian dan tidak akan menggunakan data siswa untuk kepentingan yang merugikan siswa.
5. Peneliti menjamin kebebasan siswa untuk terlibat dalam penelitian ini.
6. Manfaat yang diperoleh siswa dari penelitian ini adalah mendapatkan sebuah modul pembelajaran. Sedangkan resiko yang akan diterima siswa adalah menyita waktu siswa untuk mengerjakan dan mungkin membuat subjek lelah dalam menjawab pernyataan.
7. Jika ada subjek yang ingin bertanya mengenai penelitian silahkan menghubungi nomor kontak berikut 082165642077.

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Alamat :

Menyatakan bahwa sudah memahami mengenai penelitian, paham tujuan, jaminan kerahasiaan, kesukarelaan, manfaat dan resiko penelitian dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Peneliti

Mengetahui

Medan,

(Hanna Fadhillah)

(Guru BK)

(Partisipan)

**NO** :

**NAMA** :

**L / P** :

**Pilihlah pernyataan ini sesuai dengan keterangan :**

- a. sangat tidak setuju**
- b. tidak setuju**
- c. kurang setuju**
- d. setuju**
- e. sangat setuju**

1. Saya merasa jenuh dengan kegiatan belajar saya  
c. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
2. Saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar sejak mendaftar sekolah  
c. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
3. Saya bisa menyelesaikan masalah belajar saya dengan efektif  
c. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
4. Saya menjadi kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar  
c. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
5. Saya percaya jika saya bisa berprestasi di kelas yang saya ikuti  
c. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
6. Saya merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat  
b. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
7. Menurut saya, saya adalah seorang siswa yang optimis dalam menghadapi tugas belajar

- c. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
8. Saya telah mempelajari banyak hal yang menarik pada mata pelajaran di sekolah  
c. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
8. Saya merasa kelelahan saat harus bangun pagi untuk bersekolah  
c. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
9. Saya merasa bersemangat ketika hasil belajar yang saya capai memuaskan  
a. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
10. Belajar secara daring sangat menjadi beban bagi saya  
a. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju
11. Selama pembelajaran saya percaya jika saya bisa memusatkan perhatian waktu belajar  
a. sangat tidak setuju                      b. tidak setuju                      c. kurang  
setuju                      d. setuju                      e. sangat setuju

**TERIMAKASIH**

**LAMPIRAN L**  
**MODUL TRAINING MOTIVASI KECERDASAN**  
**SPIRITUAL**



## MODUL

Judul	: Training Motivasi Kecerdasan Spiritual
Materi	: SQ sebagai Potensi tertinggi Manusia
Sub Pokok Bahasan	: Meningkatkan motivasi
Waktu	: 13.00-16.00 WIB (3 jam)

### A. Tujuan Pelatihan

Tujuan pelatihan dalam modul ini adalah untuk meningkatkan motivasi siswa dalam menjalani pembelajaran di sekolah, serta untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik dan kejenuhan belajar siswa di sekolah.

### B. Materi

#### 1. KECERDASAN EMOSIONAL (*EMOTIONAL QUOTIENT/EQ*)

##### a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Para pakar memberikan definisi beragam pada kecerdasan emosional (EQ), diantaranya adalah kemampuan untuk menyikapi pengetahuan-pengetahuan emosional bentuk menerima, memahami, dan mengelolanya. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi, baik emosi dirinya sendiri maupun emosi orang lain dengan tindakan konstruktif, yang

mempromosikan kerja sama sebagai tim yang mengacu pada produktifitas dan bukan pada konflik.

## **b. Komponen-komponen Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional menjadi lima komponen penting yaitu:

- a. Mengenali emosi diri. Mengenali emosi diri adalah mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri.
- b. Mengelola Emosi. Mengelola emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas, kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar.
- c. Memotivasi diri sendiri. Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri.
- d. Mengenali emosi orang lain. Mengenali emosi orang lain atau empati adalah kemampuan untuk merasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat.
- e. Membina hubungan. Membina hubungan yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia.

### c. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Aspek-aspek kecerdasan emosional adalah :

- a. Kesadaran Diri. Kesadaran diri yakni kemampuan untuk mengenal dan memilah- milah perasaan, memahami hal yang sedang kita rasakan dan mengapa hal itu kita rasakan, dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut, serta pengaruh perilaku kita terhadap orang lain.
- b. Pengaturan Diri. Pengaturan diri ialah menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu gagasan, maupun pulih kembali dari tekanan emosi.
- c. Motivasi. Motivasi ialah menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
- d. Empati. Empati ialah merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
- e. Keterampilan Sosial. Keterampilan Sosial ialah menangani emosi dengan baik Ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk bekerjasama dan bekerja dalam team.

#### **d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah:

- a. Faktor otak. Struktur otak memberi tempat istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak. Amigdala adalah spesialis masalah-masalah emosional. Apabila amigdala dipisahkan dari bagian-bagian otak lainnya, hasilnya adalah ketidakmampuan yang sangat mencolok dalam menangkap makna emosi awal suatu peristiwa, tanpa amigdala tampaknya ia kehilangan semua pemahaman tentang perasaan, juga setiap kemampuan merasakan perasaan. Amigdala berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional.
- b. Fungsi lingkungan keluarga. Orang tua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak untuk mempelajari emosi
- c. Faktor lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah merupakan faktor penting kedua setelah keluarga, karena dilingkungan ini anak mendapatkan pendidikan lebih lama. Guru memegang peranan penting dalam mengembangkan potensi anak melalui beberapa cara, diantaranya melalui teknik, gaya kepemimpinan, dan metode mengajar sehingga kecerdasan emosional berkembang secara maksimal.
- d. Faktor lingkungan dan dukungan social. Dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasihat atau penerimaan

masyarakat. Baik berupa dukungan psikis atau psikologis bagi anak.

## 2. KECERDASAN SPIRITUAL (*SPIRITUAL QUOTIENT/SQ*)

### a. Pengertian kecerdasan Spiritual

*Spiritual quotient* berasal dari kata *spiritual* dan *quotient*. *Spiritual* berarti batin, rohani, keagamaan, sedangkan *quotient* atau kecerdasan berarti sempurnanya perkembangan akal budi, kepandaian, ketajaman pikiran. *Spiritual Quotient (SQ)* adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan *Intelligence Quotient (IQ)* dan *Emotional Quotient (EQ)* secara efektif. Bahkan kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan tertinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa tanpa SQ yang baik maka kecerdasan yang lain seperti (IQ) dan (EQ) tidak akan berkembang dengan baik.

### b. Komponen-komponen Kecerdasan Spiritual

Tanda-tanda dari SQ yang telah bertumbuh dengan baik mencakup hal-hal sebagai berikut:

1. Kemampuan bersifat fleksibel sehingga mampu beradaptasi secara spontan dan aktif.
2. Tingkat kesadaran diri yang tinggi.
3. Kekuatan dalam menghadapi dan memanfaatkan penderitaan.
4. Kekuatan dalam menghadapi serta melampaui rasa sakit.
5. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan misi.
6. Ketakutan untuk menyebabkan kerugian.
7. Kecenderungan untuk melihat keterkaitan antara berbagai macam hal yang bersifat holistik.
8. Kecenderungan untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar dengan bertanya “mengapa?” atau bagaimana jika?”.

9. Menjadi apa yang disebut oleh para psikologi sebagai “bidang mandiri” yaitu memiliki kemudahan untuk bekerja.

### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Spiritual

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan spiritual yaitu:

- a. Sel saraf otak. Otak menjadi jembatan antara kehidupan bathin dan lahiriah kita. Ia mampu menjalankan semua ini karena bersifat kompleks, luwes, adaptif, dan mampu mengorganisasikan diri.
- b. Titik Tuhan (God spot). Dalam penelitiannya Ramachandran menemukan adanya bagian dalam otak, yaitu lobus temporal yang meningkat ketika pengalaman religius atau spiritual berlangsung. Dia menyebutnya sebagai titik Tuhan atau God Spot. Titik Tuhan memainkan peran biologis yang menentukan dalam pengalaman spiritual. titik Tuhan bukan merupakan syarat mutlak dalam kecerdasan spiritual. Perlu adanya integrasi antara seluruh bagian otak, seluruh aspek dari dan seluruh segi kehidupan

### d. Aspek-aspek Kecerdasan Spiritual

Tanda-tanda orang yang kecerdasan spiritual berkembang dengan baik diantaranya sebagai berikut :

- a. Tingkat kesadaran yang tinggi. Bagian terpenting dari kesadaran diri ini mencakup usaha untuk mengetahui batasan wilayah yang nyaman untuk dirinya sendiri, banyak tahu tentang dirinya.
- b. Kemampuan bersikap fleksibel yaitu menyesuaikan diri secara spontan dan aktif untuk mencapai hasil yang baik.

- c. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan. Mampu menangani dan menentukan sikap ketika situasi yang menyakitkan atau tidak menyenangkan.
- d. Kemampuan untuk menghadapi dan melewati rasa sakit. Mampu memandang kehidupan yang lebih besar sehingga mampu menghadapi dan memanfaatkan serta melewati kesengsaraan dan rasa sehat serta memandangnya sebagai suatu visi dan mencari makna dibalikinya.
- e. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu. Seseorang yang kecerdasan spiritualnya tinggi akan mengetahui bahwa dia merugikan orang lain maupun merugikan diri sendiri.
- f. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai-nilai.
- g. Memiliki kecenderungan untuk bertanya “mengapa” atau “bagaimana jika” dalam rangka mencari jawaban yang benar.
- h. Menjadi mandiri, yaitu memiliki kemudahan untuk melawan konvensi. Mampu berdiri menantang orang banyak, berpegang teguh dengan pendapatnya.

### 3. MOTIVASI

#### a. Pengertian Motivasi

Definisi motivasi sebagai proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang memiliki motivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah, dan bertahan lama.

#### b. Ciri-ciri Motivasi

Ciri-ciri motivasi yaitu :

- a) Adanya kualitas keterlibatan siswa dalam belajar yang sangat tinggi,
- b) Adanya perasaan dan keterlibatan afektif siswa yang tinggi dalam belajar,
- c) Adanya upaya siswa untuk senantiasa memelihara atau menjaga agar senantiasa memiliki motivasi belajar tinggi.

### c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Motivasi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi belajar adalah:

- a) Cita-cita atau aspirasi siswa. Cita-cita atau aspirasi menjadi suatu tujuan yang harus dicapai.
- b) Kemampuan belajar.
- c) Kondisi siswa. Kondisi siswa yang mempengaruhi motivasi belajar di sini berkaitan dengan kondisi fisik, dan kondisi psikologis.
- d) Kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan dapat diartikan sebagai faktor yang berasal dari luar.
- e) Unsur-unsur dinamis dalam belajar. Unsur dinamis pada siswa meliputi keadaan emosi siswa, semangat belajar, situasi dalam keluarga.
- f) Upaya guru dalam pembelajaran siswa.

## 4. KETERKAITAN EQ, SQ DAN MOTIVASI

Sebagai remaja yang ingin sukses, maka tentu ada resepnya, namun sebelum tau resepnya, kita perlu tau dulu bahan bahan (potensi) diri kita, yaitu potensi IQ, EQ, dan SQ yang sudah ada didalam diri kita. Resepnya

sesuai yang disampaikan dalam bukunya karya Daniel Goleman dalam buku EQ. *Working with Emotional Intelligence*, bahwa IQ hanya 10 - 20 % saja menjadi sebab kesuksesan, EQ berpengaruh sampai dengan 80 - 90 %, maka dengan IQ dan EQ kita dapat menjadi sukses, namun ternyata banyak juga orang yang katanya sukses, tp ternyata banyak juga yang stress, frustrasi, gampang sakit ketika ada masalah. Maka ada satu kecerdasan lainnya yaitu SQ, dimana SQ ini lah yang menjadi kekuatan centernya yang membuat orang mampu bertahan, bersyukur, semangat dan mengelola emosi.

### C. Evaluasi

Pada sesi akhir, para siswa diminta untuk menyampaikan bagaimana perasaan dan pengalaman, motivasi dan komitmennya setelah mengikuti training dalam bentuk tulisan narasi di selembar kertas, yang nantinya dikumpulkan kepada peneliti. Adapun isinya adalah sebagai berikut:

- Setelah mengikuti training ini, saya merasa lebih tenang dan menjadi lebih tenang dalam menyelesaikan masalah yang saya hadapi, dan saya ingin menjadi orang yang sukses dan Bahagia dunia kahirat dan ingin menjadi anak yang berbakti pada kedua orangtua.
- Saya menjadi lebih memotivasi diri menjadi yang lebih baik lagi dan mau merubah untuk merubah diri, semakin mendekatkan diri kepada Allah dan belajar untuk memulai perubahan-perubahan yang ada dalam diri ini dan menjadi lebih Bahagia untuk menjalankan hidup.
- Saya mendapatkan banyak pelajaran dari training ini, mulai dari saya yang dulunya kurang bersyukur dan sering marah dan gelisah, sekarang menjadi lebih bersyukur dan bisa mengatur emosi saya. Saya sekarang menjadi lebih semangat untuk menggapai cita-cita saya.

- Saya merasa lebih mengenal diri saya sendiri, saya merasa lebih optimis dalam menggapai cita-cita saya, karena selama ini saya pesimis terhadap kesuksesan saya dimasa depan, namun kini saya lebih termotivasi dan bersemangat untuk mengejar cita-cita saya, dan saya berkomitmen untuk terus belajar dan belajar.





**LAMPIRAN M**

**TABULASI DATA PRETEST DAN POSTEST**

**(DATA MENTAH)**

**DATA PRE-TEST KECEMASAN AKADEMIK**

NO	SBJK	BUTIR AITEM																									TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
1	1	2	4	2	4	3	2	4	4	3	2	3	3	2	4	4	1	4	5	5	3	2	2	5	2	4	79
2	2	2	3	2	5	3	5	5	4	2	3	2	3	5	5	4	5	3	4	5	3	2	4	2	2	5	88
3	8	2	3	2	4	4	5	3	4	2	2	3	2	3	4	5	5	5	5	5	3	2	2	3	3	3	84
4	9	1	3	2	4	3	3	4	5	3	3	4	3	2	4	4	3	3	5	4	3	2	4	3	1	4	80
5	13	4	2	2	5	2	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	2	2	3	4	4	82
6	15	2	3	3	5	4	4	5	4	2	2	3	4	4	4	5	4	4	5	5	3	2	3	3	2	4	89
7	18	3	2	2	4	2	5	4	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	4	2	1	5	3	2	4	78
8	29	2	3	2	4	3	5	4	5	3	1	4	3	2	4	4	3	2	5	4	3	1	5	3	4	3	82
9	30	2	5	5	4	2	3	4	2	3	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	83
10	31	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	77
11	32	4	5	5	5	3	4	5	4	2	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	4	5	2	2	3	4	101
12	35	3	5	2	4	4	4	3	3	2	1	4	3	3	3	5	3	3	5	4	2	1	2	3	4	4	80
13	37	4	2	2	5	3	4	5	5	2	3	3	3	2	5	5	2	3	2	4	2	2	2	2	3	3	78
14	38	2	3	3	5	4	4	5	4	2	2	3	4	4	4	5	4	4	5	5	3	2	3	3	2	4	89

**DATA POST-TEST KECEMASAN AKADEMIK**

NO	SBJK	BUTIR AITEM																									TOTAL	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		
1	1	2	3	1	2	2	3	2	3	3	1	3	4	2	2	4	2	4	4	2	3	2	1	4	2	2	63	
2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	3	59	
3	8	3	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	3	4	3	4	1	2	1	3	2	3	60	
4	9	1	2	2	3	4	5	2	2	1	1	2	2	1	4	5	3	4	5	5	2	1	4	1	2	4	68	
5	13	1	2	1	3	2	3	2	3	1	1	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	56	
6	15	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	63	
7	18	3	3	2	1	4	4	4	5	2	3	3	3	3	1	4	4	3	1	4	3	2	3	3	2	4	74	
8	29	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	2	2	1	3	3	2	67	
9	30	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	3	5	4	3	2	4	4	3	3	88	
10	31	3	3	2	5	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	82	
11	32	4	5	5	5	3	4	5	4	2	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	4	5	2	2	3	4	101	
12	35	2	2	1	5	4	5	5	5	1	1	4	2	2	5	5	5	3	5	5	2	2	4	4	4	5	88	
13	37	2	3	2	4	1	4	4	4	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	76	
14	38	2	3	2	4	1	4	4	4	2	5	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	5	3	3	3	2	3	80

**HASIL PENELITIAN SEBELUM DAN SESUDAH  
DIBERIKAN INTERVENSI PADA KECEMASAN AKADEMIK**

NO	NOMOR SUBJEK	SKOR PRE-TEST	SKOR POST-TEST	HASIL
1	1	79	63	TURUN
2	2	88	59	TURUN
3	8	84	60	TURUN
4	9	80	68	TURUN
5	13	82	56	TURUN
6	15	89	63	TURUN
7	18	78	74	TURUN
8	29	82	67	TURUN
9	30	83	88	NAIK
10	31	77	82	NAIK
11	32	101	101	TETAP
12	35	80	88	NAIK
13	37	78	76	TURUN
14	38	89	80	TURUN

**DATA PRE-TEST KEJENUHAN BELAJAR**

NO	SBJK	BUTIR AITEM												TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	1	4	2	33
2	11	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	5	3	34
3	16	4	3	3	3	2	4	2	3	4	2	4	4	38
4	19	4	3	2	4	3	4	2	2	3	1	5	3	36
5	21	2	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	3	34
6	22	3	3	2	3	3	3	4	1	4	1	4	3	34
7	24	4	4	3	4	2	2	3	4	4	2	4	2	38
8	28	3	2	3	3	3	4	3	2	3	1	4	2	33
9	41	5	4	3	4	3	4	2	3	4	1	2	3	38

**DATA POST-TEST KEJENUHAN BELAJAR**

NO	SBJK	BUTIR AITEM												TOTAL
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	35
2	11	2	1	2	3	1	3	2	1	2	1	3	3	24
3	16	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	32
4	19	4	4	4	3	2	1	3	1	5	1	4	2	34
5	21	4	2	2	4	2	3	3	2	3	1	3	2	31
6	22	2	1	2	1	2	3	2	2	4	1	3	2	25
7	24	2	1	3	4	2	2	3	3	1	1	2	3	27
8	28	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	29
9	41	4	3	2	4	3	4	2	2	3	1	5	3	36

**HASIL PENELITIAN SEBELUM DAN SESUDAH  
DIBERIKAN INTERVENSI PADA KEJENUHAN BELAJAR**

NO	SUBJEK	SKOR PRE-TEST	SKOR POST-TEST	HASIL
1	3	33	35	NAIK
2	11	34	24	TURUN
3	16	38	32	TURUN
4	19	36	34	TURUN
5	21	34	31	TURUN
6	22	34	25	TURUN
7	24	38	27	TURUN
8	28	33	29	TURUN
9	41	38	36	TURUN



## UJI NORMALITAS SEBARAN DATA PENELITIAN KECEMASAN AKADEMIK

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE-TEST	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
POST-TEST	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
PRE-TEST	Mean	84.76	1.001
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 82.73	
		Upper Bound 86.78	
	5% Trimmed Mean	84.40	
	Median	83.00	
	Variance	41.089	
	Std. Deviation	6.410	
	Minimum	77	
	Maximum	101	
	Range	24	
	Interquartile Range	9	
	Skewness	.806	.369
	Kurtosis	-.303	.724
POST-TEST	Mean	75.22	1.888

95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	71.40	
	Upper Bound	79.03	
5% Trimmed Mean		75.30	
Median		76.00	
Variance		146.076	
Std. Deviation		12.086	
Minimum		49	
Maximum		101	
Range		52	
Interquartile Range		18	
Skewness		-.142	.369
Kurtosis		-.406	.724

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE-TEST	.161	41	.009	.906	41	.002
POST-TEST	.110	41	.200*	.987	41	.905

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST-TEST - PRE-TEST	Negative Ranks	29 <sup>a</sup>	22.64	656.50
	Positive Ranks	9 <sup>b</sup>	9.39	84.50
	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	41		

a. POST-TEST < PRE-TEST

b. POST-TEST > PRE-TEST

c. POST-TEST = PRE-TEST

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	POST-TEST - PRE-TEST
Z	-4.150 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

**UJI NORMALITAS SEBARAN DATA PENELITIAN  
KEJENUHAN BELAJAR**

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PRE-TEST	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%
POST-TEST	41	100.0%	0	0.0%	41	100.0%

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error	
PRE-TEST	Mean	34.71	.416	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	33.87	
		Upper Bound	35.55	
	5% Trimmed Mean	34.59		
	Median	34.00		
	Variance	7.112		
	Std. Deviation	2.667		

	Minimum		32
	Maximum		41
	Range		9
	Interquartile Range		6
	Skewness		.456 .369
	Kurtosis		-1.193 .724
POST-TEST	Mean		30.34 .898
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	28.53
		Upper Bound	32.16
	5% Trimmed Mean		30.57
	Median		31.00
	Variance		33.080
	Std. Deviation		5.752
	Minimum		12
	Maximum		41
	Range		29
	Interquartile Range		7
	Skewness		-.752 .369
	Kurtosis		1.438 .724

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE-TEST	.202	41	.000	.836	41	.000
POST-TEST	.131	41	.074	.961	41	.166

a. Lilliefors Significance Correction

## Wilcoxon Signed Ranks Test

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST-TEST - PRE-TEST	Negative Ranks	29 <sup>a</sup>	22.41	650.00
	Positive Ranks	10 <sup>b</sup>	13.00	130.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	41		

a. POST-TEST < PRE-TEST

b. POST-TEST > PRE-TEST

c. POST-TEST = PRE-TEST

### Test Statistics<sup>a</sup>

POST-TEST - PRE-TEST	
Z	-3.635 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

## LAMPIRAN O. INFORMED CONCENT

XII IIK  
43 orang

### INFORMED CONCENT

Saya, Hanna Fadhillah, seorang mahasiswa Pasca Sarjana Magister Universitas Medan Area sedang melakukan penelitian dengan tema "Pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap penurunan kecemasan akademik dan kejenuhan belajar siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan" (Tesis).

Saya ingin menyampaikan beberapa informasi terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, sebagai berikut :

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana pengaruh Training Motivasi Kecerdasan Spiritual terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik dan kejenuhan belajar siswa.
2. Subjek yang dipilih untuk terlibat dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan
3. Setiap siswa akan diberikan 37 pernyataan yang harus direspon dengan memilih 5 alternatif jawaban sesuai dengan kondisi siswa.
4. Proses merespon pernyataan penelitian menghabiskan waktu sekitar 30 menit.
5. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas subjek penelitian dan tidak akan menggunakan data siswa untuk kepentingan yang merugikan siswa.
6. Peneliti menjamin kebebasan siswa untuk terlibat dalam penelitian ini.
7. Manfaat yang diperoleh siswa dari penelitian ini adalah mendapatkan sebuah modul pembelajaran. Sedangkan resiko yang akan diterima siswa adalah menyita waktu siswa untuk mengerjakan dan mungkin membuat subjek lelah dalam menjawab pernyataan.
8. Jika ada subjek yang ingin bertanya mengenai penelitian silahkan menghubungi nomor kontak berikut 082165642077.

 Dijaraskan dengan Cetak Garis

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Afifah Naila NST  
Usia : 16 tahun  
Jenis kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl. Karya Gg. Bersama

Menyatakan bahwa sudah memahami mengenai penelitian, paham tujuan, jaminan kerahasiaan, kesukarelaan, manfaat dan resiko penelitian dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Peneliti



(Hanna Fadhillah)

Mengetahui



(Guru BK)

Medan,



(Partisipan)

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : M. Abdellah Scini  
Usia : 17  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Alamat : Tembung, Pasir 8.

Menyatakan bahwa sudah memahami mengenai penelitian, paham tujuan, jaminan kerahasiaan, kesukarelaan, manfaat dan resiko penelitian dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Peneliti

Mengetahui

Medan,



(Hanna Fadhillah)



(Guru BK)



(Partisipan)

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nazwa Alfira Hcb  
Usia : 17  
Jenis kelamin : Perempuan  
Alamat : Jln. Ambai No 80 B

Menyatakan bahwa sudah memahami mengenai penelitian, paham tujuan, jaminan kerahasiaan, kesukarelaan, manfaat dan resiko penelitian dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Peneliti



(Hanna Fadhillah)

Mengetahui



(Guru BK)

Medan,



Nazwa Alfira  
(Partisipan)

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HIZAMI SABIL  
Usia : 16 Tahun  
Jenis kelamin : Laki-Laki  
Alamat : Jl. mesjid taufia Gg. Beringin II, No: 07

Menyatakan bahwa sudah memahami mengenai penelitian, paham tujuan, jaminan kerahasiaan, kesukarelaan, manfaat dan resiko penelitian dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian.

Peneliti



(Hanna Fadhillah)

Mengetahui



(Guru BK)

Medan,



(Partisipan)  
Ketua kelas

## LAMPIRAN P. LAMPIRAN DOKUMENTASI



