

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES DALAM  
MENGHADAPI EVALUASI BELAJAR PADA SISWA DI SEKOLAH  
BERTARAF INTERNASIONAL AL-AZHAR MEDAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Medan Area**

**Oleh :**

**SYAFDINA ISMIE HAYATI  
08.860.0048**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2014**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

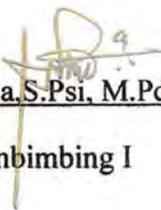
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area  
Access From (Repository.uma.ac.id)24/7/23

**JUDUL SKRIPSI** : HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN  
STRES DALAM MENGHADAPI EVALUASI BELAJAR  
PADA SISWA DI SEKOLAH BERTARAF INTERNASIONAL  
AL-AZHAR MEDAN

**NAMA MAHASISWA** : SYAFDINA ISMIE HAYATI

**NIM** : 08 860 0048

**JURUSAN** : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

  
Istiana, S.Psi, M.Pd

Pembimbing I

Menyetujui  
Komisi Pembimbing

  
Rahmi Lubis, S.Psi, M.Psi

Pembimbing II

Mengetahui

Ketua Jurusan

Dekan

  
(Laili Alfita, S.Psi, MM)

  
(Prof. DR.H. Abdul Munir, M.Pd)

TANGGAL SIDANG MEJA HIJAU

30 Mei 2014

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/7/23

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

Access From (Repository.uma.ac.id)24/7/23

## ABSTRAK

### Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menghadapi Evaluasi Belajar Pada Siswa Di Sekolah Bertaraf Internasional Al-Azhar Medan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan stres dalam menghadapi evaluasi belajar pada siswa di sekolah bertaraf internasional Al-Azhar Medan. Goleman (2001) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta mampu untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, dapat mengendalikan emosi dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan berempati. Sarwono (2007), stres dalam menghadapi evaluasi belajar, kondisi emosi siswa yang tidak stabil dan cenderung sensitif terhadap semua hal yang berkaitan dengan pribadinya lebih rentan terkena stres, tingkat stres remaja dapat diminimalkan dengan interaksi oleh keluarga dan lingkungan sekolah.

Hipotesa yang diajukan adalah ada hubungan negative antara kecerdasan emosional dengan stres menghadapi evaluasi belajar. Subjek penelitian adalah siswa-siswi SMA Al-Azhar Medan yang berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Random Sampling*.

Hasil penelitian yang diperoleh adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres menghadapi evaluasi belajar. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,497$ ;  $p < 0,050$ . Dengan demikian hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini, dinyatakan diterima. Kecerdasan emosional yang dialami individu terhadap stres menghadapi evaluasi belajar adalah sebesar 24,7%. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat diketahui bahwa masih terdapat 75,3% pengaruh dari faktor lain terhadap stres menghadapi evaluasi belajar. Stres menghadapi evaluasi belajar yang dialami subjek penelitian ini, yakni siswa-siswi SMA Al-Azhar Medan hal ini tergolong sedang karena mean empirik sama dengan mean hipotetik, mean empirik lebih kecil atau lebih besar dari mean hipotetik tetapi selisih besaran mean hipotetik dan mean empirik tidak lebih besar dari SD. Selanjutnya diketahui bahwa kecerdasan emosional tergolong sedang sebab selisih besaran antara mean hipotetik dan mean empirik tidak lebih besar dari bilangan satu SB atau SD.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, Stres Menghadapi Evaluasi Belajar

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Evaluasi Belajar.....	9
1. Pengertian Evaluasi Belajar .....	9
2. Tujuan Evaluasi Belajar .....	10
3. Fungsi Evaluasi Belajar.....	11



B. Stres .....	12
1. Pengertian Stres .....	12
2. Jenis-jenis Stres.....	15
3. Fakto-Faktor yang Mempengaruhi Stres .....	15
4. Ciri-ciri Stres.....	16
5. Pembagian Stres.....	18
6. Tahapan Stres.....	19
7. Sumber-sumber Stres.....	22
8. Gejala Stres .....	23
C. Kecerdasan Emosional.....	25
1. Pengertian Kecerdasan Emosional .....	25
2. Fungsi Kecerdasan Emosional .....	27
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	28
4. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional .....	32
5. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional .....	33
6. Ranah Kecerdasan Emosional.....	35
D. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres .....	42
E. Kerangka Konseptual.....	45
E. Hipotesis .....	45

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	47
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	47
C. Populasi Dan Sampel.....	48

D. Metode Pengumpulan Data .....	49
E. Validitas Dan Reliabilita Alat Ukur.....	52
F. Metode Analisis Data .....	54

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	57
1. Orientasi Kacah .....	57
2. Persiapan Penelitian .....	58
a. Persiapan Administrasi .....	58
b. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	58
1. Skala Kecerdasan Emosional .....	58
2. Skala Stres Menghadapi Evaluasi Belajar.....	60
3. Try Out .....	60
B. Pelaksanaan Penelitian .....	60
1. Hasil Alat Ukur penelitian.....	61
C. Analisis Data Dan Hasil Penelitian .....	64
1. Uji Asumsi.....	64
a. Uji Normalitas Sebaran .....	64
b. Uji Linieritas Hubungan.....	64
2. Hasil Perhitungan Analisis Data .....	65
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	66
a. Nilai Rata-rata/Mean Hipotetik .....	66
b. Nilai Rata-rata/Mean Empirik .....	66
c. Kriteria.....	66

D. Pembahasan .....	69
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran .....	72
a. Saran Kepada Orangtua .....	72
b. Saran Kepada Pihak Sekolah.....	72
c. Saran Kepada Siswa-Siswi .....	72
d. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya .....	73
DAFTAR PUSTAKA .....	74



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Sekolah adalah lembaga atau bangunan untuk belajar dan mengajar. Sekolah juga merupakan tempat menerima dan memberi pelajaran. Yusuf (2001) menyatakan sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang mencakup aspek moral, spritual, intelektual, emosional, maupun sosial.

Sekolah adalah kegiatan di waktu luang bagi anak-anak di tengah-tengah kegiatan utama mereka, yaitu bermain dan menghabiskan waktu untuk menikmati masa anak-anak dan remaja. Kegiatan dalam waktu luang itu adalah mempelajari cara berhitung, cara membaca, huruf dan mengenal tentang moral (budi pekerti) dan estetika (seni).

Siswa adalah sekelompok orang dengan usia tertentu yang belajar baik secara kelompok atau perorangan. Siswa juga disebut murid atau pelajar. Siswa sekolah menengah itu berada pada usia remaja. Siswa pada sekolah menengah atas ini, mereka mempunyai pemikiran yang mengerikan oleh adanya ujian nasional, yang menjadi syarat kelulusan mereka dan yang menentukan bagaimana masa depan mereka yang akan dilanjutkan pada tingkat perkuliahan yang menjadi awal dari cita-cita mereka.

Pada tahap perkembangan pemikiran siswa atau anak yang berada pada tahap perkembangan remaja memiliki pemikiran yang kritis tetapi mereka

masihbelum memiliki sikap yang tegas dan cenderung labil. Siswa akan lebih sering dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, pada masa ini individu berada dalam tahap interaksi sosial yang tinggi di berbagai lingkungan termasuk aktivitas individu di lingkungan sekolah. Hal ini memicu pergolakan emosi yang terjadi pada individu terutama aktivitas di lingkungan sekolah yang memerlukan banyak waktu dan perhatian, yang akan menimbulkan tekanan pada individu untuk bereaksi pada situasi yang dihadapinya.

Belajar sebagai kegiatan yang memiliki proses, merupakan sesuatu hal yang sangat fundamental dalam setiap penyelenggaraannya. Oleh karena itu, kegiatan pembelajaran dalam dunia pendidikan haruslah memiliki tujuan yang jelas. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 menyebutkan bahwa tujuan pendidikan di Indonesia adalah untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia, yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Dengan tujuan yang jelas inilah, pendidikan diharapkan dapat memberikan informasi sebanyak-banyaknya dengan berbagai program yang telah dirancang sedemikian rupa sehingga informasi yang diberikan dapat bermanfaat bagi perkembangan para siswa (Djumransyah, 2006).

Menurut Mudjiono (2008), setelah melalui proses belajar seorang siswa akan mengalami suatu perubahan. Perubahan yang terjadi sebagai hasil dari belajar nantinya akan mempengaruhi pola belajar siswa dalam berbuat dan bertindak. Dari belajar akan menghasilkan adanya suatu kemajuan, perubahan ini

merupakan hasil dari pengalaman belajar. Evaluasi belajar dijadikan sebagai bahan acuan penilaian untuk meningkatkan kualitas pendidikan yang berkualitas (Sarwono, 2007).

Dalam menghadapi evaluasi belajar yang dimungkinkan dapat dialami oleh semua siswa sekolah yang dapat menimbulkan stres jika tidak mampu mengatasinya. Stres ini terlihat atau muncul ketika siswa mendapatkan tugas dari guru mata pelajaran, ataupun ketika siswa akan menghadapi ujian. Jika siswa tidak mampu menghadapi stres karena kesulitan dalam menghadapi evaluasi belajar tersebut, maka akan timbul beberapa akibat pada hasil kinerja akademik siswa seperti nilai pada pelajaran tertentu menjadi menurun, hasil rapor siswa menurun bahkan dapat membuat siswa tidak naik kelas (Basuki, 2008).

Pada pelaksanaan evaluasi belajar terjadi penambahan mata pelajaran dari tiga menjadi enam di tingkat Sekolah Menengah Atas. Penambahan mata pelajaran tersebut dinilai dapat meningkatkan beban kejiwaan siswa terutama beban psikologis (Mudjiono, 2008).

Dalam menghadapi evaluasi belajar, kondisi emosi siswa yang tidak stabil dan cenderung sensitif terhadap semua hal yang berkaitan dengan pribadinya. Siswa SMA kelas tiga yang akan menghadapi evaluasi belajar di sekolah lebih rentan terkena stres. Tingkat stres remaja dapat diminimalkan dengan interaksi oleh keluarga dan lingkungan sekolah (Sarwono, 2007).

Stres yang tidak dapat dikendalikan dapat menekan kehidupan individu, stres yang merespon negatif dapat berdampak tidak sehat dan destruktif. Efikasi diri akademik akan mendorong siswa untuk dapat melakukan tindakan dalam

menghadapi tantangan yang dihadapi. Stres menurut (Sarafino, 1994) merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut. Siswa yang menginjak masa remaja tingkat stres meningkat karena remaja harus berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan emosional dalam dirinya serta mengatasi konflik-konflik yang terjadi dalam hidupnya (Papalia dkk, 2008).

Berikut ini hasil wawancara salah satu siswa di SMA Al-Azhar Medan, 10 Mei 2013 :

“Saya sangat takut kak, kalau mau ujian, takut gak lulus, mulailah kepala saya pusing. Gimana saya gak ketakutan kak, udah ujiannya sebulan sekali, sekali ujian essay semua. Banyak yang saya takutkan kalau ujian sekolah mulai berjalan kak, yang kayak gini yang membuat saya terkadang menjadi stres kak. Tapi saya tetap usaha kak untuk bisa mengikuti ujian tersebut, dengan mengikuti les di sekolah ataupun les di rumah.

Kegiatan situasi evaluasi belajar yang menjadi stressor pada siswa, dapat membuat para siswa sebagai subjek yang rawan terhadap munculnya stres. Untuk mengatasi stres yang ada, siswa membutuhkan pengendalian terhadap timbulnya stres yang membuat emosi. Pengendalian emosi tersebut dinamakan dengan kecerdasan emosional (Dhoroty, 2007).

Goleman (2001), mengartikan bahwa kecerdasan emosional adalah sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
 KECERDASAN EMOSIONAL BERHADAPAN DENGAN STRES

Goleman (1996), mengungkapkan bahwa IQ menentukan sukses seseorang sebesar 20%, sedangkan kecerdasan emosi memberikan kontribusi sebesar 80%. Setiap manusia memiliki tingkat emosi yang berbeda-beda. Dengan demikian tidak dapat disangkal lagi kecerdasan emosional merupakan perkembangan yang perlu disalurkan demi menunjang keberhasilan belajar bagi siswa-siswi peserta didik dimasa sekarang dan masa mendatang.

Menurut McGraw (2005), sebenarnya keadaan tiap anak, baik yang ada dilingkungan keluarga yang mampu, sedang dan kurang mampu, kecerdasan itu berbeda-beda tidak terikat dari keadaan sosial dan lingkungan tetapi dari faktor internal dan eksternal anak yang bersangkutan, tetapi hasil belajar bisa di tentukan dari tingkat kecerdasan emosional. Namun kenyataan itu masih banyak dijumpai kendala-kendala yang ditimbulkan dari hasil belajar siswa yang tidak seimbang dari keadaan kecerdasan, minat, bakat, motivasi dan keadaan lingkungan sosial, keluarga dan masyarakat yang dihadapi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menghadapi Evaluasi Belajar Pada Siswa SMA di Sekolah Bertaraf Internasional Al-Azhar Medan.

## B. Identifikasi Masalah

Keberhasilan belajar siswa dapat diketahui dengan melakukan tes atau yang biasa disebut dengan evaluasi belajar. Dilihat dari fenomena dan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada salah seorang siswa dalam penelitian ini mengatakan bahwa siswa sering merasa stres bila terlaksananya evaluasi belajar.

Evaluasi belajar yang akan dihadapi siswa kelas III SMA Al-Azhar Medan membuat siswa tersebut mengalami stres yang pada akhirnya berdampak pula terhadap kelulusan siswa. Tuntutan sekolah terhadap siswa terkadang terlalu tinggi sehingga banyak siswa yang mulai stres.

Untuk itu siswa harus dapat mengimbangi stresnya dengan kecerdasan emosional yang terdapat dalam diri masing-masing siswa yang bersekolah di Al-Azhar Medan.

## C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang diuraikan di atas diperoleh gambaran dimensi permasalahan yang begitu luas. Namun menyadari adanya keterbatasan waktu dan kemampuan, maka peneliti memandang perlu memberi batasan masalah secara jelas dan terfokus. Selanjutnya masalah yang menjadi objek penelitian dibatasi hanya pada hubungan kecerdasan emosional dengan stres dalam menghadapi evaluasi belajar pada siswa kelas III SMA di sekolah bertaraf Internasional Al-Azhar Medan. Yang dimaksud stres dalam menghadapi evaluasi belajar merupakan perasaan cemas dan tertekan yang dialami oleh siswa dalam melakukan evaluasi tersebut, dimana evaluasi belajar

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/7/23

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

Access From repository.uma.ac.id 24/7/23

tersebut dapat dilakukan untuk semua mata pelajaran di sekolah. Evaluasi yang digunakan harus sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Sedangkan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan atau mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun ketika berhadapan dengan orang lain, dan menggunakannya secara efektif untuk memotivasi diri dan bertahan pada tekanan, serta dapat mengendalikan diri untuk mencapai hubungan yang efektif.

#### **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah ada hubungan kecerdasan emosional dengan stres dalam menghadapi evaluasi belajar pada siswa SMA di sekolah bertaraf Internasional Al-Azhar Medan”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan stres siswa dalam menghadapi evaluasi belajar pada siswa SMA di sekolah bertaraf Internasional Al-Azhar Medan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis diharapkan dari hasil penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, terutama yang berkaitan dengan psikologi perkembangan dan berhubungan dengan kecerdasan emosional siswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat dalam memperkaya bahan kepustakaan serta

UNIVERSITAS MEDAN AREA

dapat dijadikan sebagai bahan rujukan serta masukan bagi penelitian selanjutnya pada masa yang akan datang.

## **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dalam dunia pendidikan, khususnya dalam menyikapi masalah yang berhubungan dengan kecerdasan emosional dengan stres dalam menghadapi evaluasi belajar.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Evaluasi Belajar

##### 1. Pengertian Evaluasi Belajar

Keberhasilan belajar siswa dapat diketahui dengan melakukan evaluasi, dan melalui evaluasi tersebut dapat dilakukan untuk semua mata pelajaran di sekolah. Evaluasi yang digunakan harus sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Sudjana (1991) mengatakan bahwa penilaian hasil belajar adalah proses pemberian nilai terhadap hasil-hasil belajar yang dicapai oleh siswa dengan kriteria tertentu. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa objek yang dinilai adalah hasil belajar siswa.

Untuk menentukan tercapai tidaknya tujuan pendidikan dan pengajaran, perlu dilakukan usaha atau tindakan pengevaluasian, dimana evaluasi pada dasarnya dapat memberikan pertimbangan atau penilaian berdasarkan kriteria tertentu.

Menurut Nurkencana dkk (1986) yang dimaksud dengan evaluasi adalah suatu tindakan atau proses untuk menentukan nilai dari pada sesuatu. Selanjutnya pengertian evaluasi menurut deskripsinya dapat dibedakan, seperti dalam (Roetiyah, 2006) menjadi :

1. Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar.

2. Dalam rangka pengembangan sistem intruksional, evaluasi merupakan suatu kegiatan untuk menilai seberapa jauh program telah berjalan sebagaimana yang telah direncanakan.
3. Suatu alat untuk menentukan apakah proses dalam pengembangan ilmu telah berada di jalan yang diharapkan.

Menurut Norman (dalam Purwanto, 1994) evaluasi adalah suatu proses yang sistematis untuk menentukan atau membuat keputusan sampai sejauh mana tujuan-tujuan pengajaran telah tercapai oleh siswa. Tujuan pendidikan harus senantiasa mengacu pada tiga jenis ranah atau kawasan yang melekat pada diri siswa, pertama ranah proses berfikir (kognitif), kedua nilai atau sikap (afektif), dan ketiga ranah keterampilan (psikomotor). Hasil belajar meliputi hal seperti: informasi verbal, keterampilan intelektual, strategi kognitif, sikap, dan keterampilan motorik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian evaluasi merupakan suatu patokan atau tolak ukur untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam menyerap dan mengimplementasikan hasil belajar dan sekaligus untuk mengukur dan menilai sampai sejauh mana program-program pengajaran dapat berjalan sebagaimana yang diharapkan standar sekolah.

## **2. Tujuan Evaluasi Belajar**

Ada beberapa tujuan mengapa dilakukan evaluasi pembelajaran. Berikut ini beberapa penjelasan singkat tentang tujuan-tujuan evaluasi pembelajaran menurut

Mulyono (2003) :

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

1. Menentukan hasil belajar siswa berupa angka yang selanjutnya akan menjadi laporan kepada orang tua siswa dan menjadikan acuan penentu apakah siswa naik kelas/tidak naik kelas atau lulus/tidak lulus.
2. Memberikan fasilitas pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan dan minat yang dimiliki oleh siswa.
3. Mengenal latar belakang siswa yang dapat berguna untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dimiliki siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar seperti sebab-sebab kesulitan belajar yang pada akhirnya dapat menjadi input atau masukan bagi tugas BP, bimbingan dan penyuluhan.
4. Sebagai feedback bagi guru untuk perlu atau tidaknya melakukan remedial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan evaluasi belajar dapat menentukan hasil belajar siswa, memberikan fasilitas pembelajaran yang sesuai dengan kemampuan siswa, mengenal latar belakang siswa dan sebagai feedback bagi guru untuk perlu atau tidaknya melakukan remedial.

### **3. Fungsi Evaluasi Belajar**

Beberapa fungsi evaluasi pembelajaran menurut Suharsimi (2009) adalah sebagai berikut:

1. Kurikuler (alat pengukur ketercapaian tujuan mata pelajaran)
2. Instruksional (alat ukur ketercapaian tujuan proses belajar mengajar)
3. Diagnostik (mengetahui kelemahan siswa, penyembuhan atau penyelesaian berbagai kesulitan belajar siswa)

Evaluasi diagnostik berfungsi atau dilaksanakan untuk mengidentifikasi kesulitan belajar yang dialami peserta didik, menentukan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya kesulitan belajar, dan menetapkan cara mengatasi kesulitan belajar tersebut.

4.Placement (penempatan siswa sesuai dengan bakat dan minatnya, serta kemampuan). Evaluasi berfungsi atau dilaksanakan untuk keperluan penempatan agar setiap orang atau peserta pendidikan mengikuti pendidikan pada jenis atau jenjang pendidikan yang sesuai dengan bakat dan kemampuannya masing-masing)

5. Administratif (pendataan berbagai permasalahan yang dihadapi siswa dan alternatif bimbingan dan penyuluhanya).

6. Fungsi Seleksi

Evaluasi berfungsi atau dilaksanakan untuk keperluan seleksi, yaitu menyeleksi calon peserta suatu lembaga pendidikan atau kursus berdasarkan kriteria tertentu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi evaluasi belajar terbagi kepada kurikuler, instruksional, diagnostic, placement, administratif dan fungsi seleksi.

## B. Stres

### 1. Pengertian Stres

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Dalam bahasa sehari-hari stres dikenal sebagai stimulus atau respon yang menuntut individu untuk melakukan penyesuaian. Menurut Lazarus dan

Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Selye, dkk (dalam Rasmun, 2004) mengatakan bahwa stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu. Respon yang dialami itu mengandung dua komponen, yaitu komponen psikologis, yang meliputi : pola pikir, emosi dan perasaan stres, dan komponen fisiologi, berupa rangsangan-rangsangan fisik yang meningkat, seperti : jantung berdebar-debar, mulut menjadi kering, perut mulas, badan berkeringat. Respon-respon psikologis dan fisiologis terhadap stressor ini disebut juga strain atau ketegangan.

Gibson dkk, (dalam Effendi,2005) menyatakan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang, Gibson dkk, (dalam Effendi, 2005) mendefinisikan stres sebagai berikut :

- a. Dalam bahasa teknik, stres dapat diartikan sebagai kekuatan dari bagian-bagian tubuh.
- b. Dalam bahasa biologi dan kedokteran, stres dapat diartikan sebagai proses tubuh untuk beradaptasi terhadap pengaruh luar dan perubahan lingkungan terhadap tubuh.
- c. Secara umum, stres dapat diartikan sebagai tekanan psikologis yang dapat menimbulkan penyakit baik fisik maupun penyakit jiwa.

Menurut Lazarus dan Folkman (1986) stres memiliki tiga bentuk yaitu: pertama stimulus, yaitu stres merupakan kondisi atau kejadian tertentu yang menimbulkan stres atau disebut juga dengan *stressor*. Kedua respon, yaitu stres yang merupakan suatu respon atau reaksi individu yang muncul karena adanya situasi tertentu yang menimbulkan stres. Respon yang muncul dapat secara psikologis, seperti: jantung berdebar, gemetar, pusing, serta respon fisiologis takut, cemas, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung. Ketiga proses, yaitu stres digambarkan sebagai suatu proses dimana individu secara aktif dapat mempengaruhi dampak stres melalui strategi tingkah laku, kognisi maupun afeksi.

Sedangkan dalam Rice (2002) mengatakan bahwa stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Atkinson (2000) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini sebagai respon stres.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang menekan diri individu. Stres merupakan mekanisme yang kompleks dan menghasilkan respon yang saling terkait baik fisiologis, psikologis maupun perilaku pada individu yang mengalaminya, dimana mekanisme tersebut bersifat individual yang sifatnya berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain.

## 2. Jenis-jenis Stres

Quick dan Quick (dalam Sari, 2003) mengkategorikan jenis stres menjadi dua yaitu :

- a. *Eustress*, yaitu dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
- b. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individual juga organisasi seperti penyakit kardiovaskuler dan tingkat ketidakhadiran yang tinggi, yang diasosiasikan sebagai keadaan sakit, penurunan, dan kematian.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa jenis-jenis stres itu terbagi atas *eustress*, seperti respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun) dan *distress*, hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negative dan destruktif (bersifat merusak).

## 3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Menurut Robbins (2001) ada tiga faktor yang mempengaruhi stres :

### a. Faktor Lingkungan

Keadaan lingkungan yang tidak menentu akan dapat menyebabkan pengaruh pembentukan kehidupan emosional seseorang.

#### b. Faktor Organisasi

Tekanan untuk menghindari kekeliruan atau menyelesaikan tugas dalam kurun waktu terbatas, beban tugas yang berlebihan, serta anggota-anggota organisasi yang tidak menyenangkan.

#### c. Faktor Individu

Faktor ini mencakup kehidupan pribadi seseorang terutama faktor keluarga dan karakteristik kepribadian bawaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres dapat dilihat melalui faktor lingkungan, faktor organisasi dan faktor individu.

### 4. Ciri-ciri Stres

Menurut Hardjana (1994) manusia merupakan kesatuan antara jiwa dan raga. Stres tidak hanya menyangkut segi lahir maupun batin. Maka tidak mengherankan jika gejala stres mengenai fisik, emosi, intelektual dan hubungan interpersonal.

Selanjutnya Atkinson(1995) menyatakan bahwa individu yang mengalami stres akan menunjukkan reaksi fisik dengan menunjukkan respon seperti otot-otot terasa tegang dan kaku, denyut jantung makin kencang, tekanan darah meninggi serta pernafasan tidak teratur. Sedangkan reaksi psikis yang muncul biasanya menghasilkan emosional yang bertingkat, mulai dari yang rendah sampai perasaan gelisah, cemas, marah, putus asa dan depresi.

Menurut Mahsun (dalam Sari, 2005) ciri-ciri dari orang yang sedang

mengalami stres berat adalah :

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/7/23

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

- a. Mudah tersinggung
- b. Tidak sabaran
- c. Selalu melihat sisi buruk dari setiap situasi
- d. Merasa tidak berdaya
- e. Susah untuk berkonsentrasi dan tidak bisa duduk dengan tenang
- f. Kehilangan minat pada hal-hal yang biasanya disukai
- g. Tidak mau bekerjasama
- h. Takut dan malu secara berlebihan
- i. Menyalahkan orang lain karena hal-hal buruk yang terjadi
- j. Insomnia atau susah tidur

Menurut Hardjana (1994) ciri-ciri individu yang mengalami stres dilihat melalui gejala-gejala sebagai berikut :

a. Gejala Fisik

Gejala fisik meliputi sakit kepala, terlalu peka dan mudah tersinggung, menyerang orang lain.

b. Gejala Emosional

Gejala emosional meliputi gelisah/cemas, sedih, depresi, mudah panas, marah-marah, rasa harga diri menurun atau merasa tidak aman, terlalu peka dan mudah tersinggung, gampang menyerang orang lain dan bermusuhan.

### c. Gejala Intelektual

Gejala intelektual meliputi susah untuk berkonsentrasi, sulit membuang suatu keputusan, pikiran kacau, melamun secara berlebihan dan kehilangan rasa humor yang sehat.

### d. Gejala Interpersonal

Gejala interpersonal meliputi kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, suka mempersalahkan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami stress ditandai dengan ciri-ciri yang dapat dilihat dari gejala fisik, emosional, tingkat dengan mudah tersinggung, tidak sabaran, selalu melihat sisi buruk dari setiap situasi, merasa tidak berdaya, susah untuk berkonsentrasi dan tidak bisa duduk dengan tenang, kehilangan minat pada hal-hal yang biasanya disukai, tidak mau bekerjasama, takut dan malu secara berlebihan, menyalahkan orang lain karena hal-hal buruk yang terjadi, insomnia atau susah tidur.

## 5. Pembagian Stres

Pembagian stres yang dikemukakan oleh Mahsun (dalam Effendi, 2005) adalah sebagai berikut :

1. **Stres Ringan**, biasanya tidak merusak aspek fisiologis, sebaliknya stres sedang dan berat mempunyai resiko terjadinya penyakit, stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi seperti ini nampaknya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus.



2. **Stres sedang**, terjadi lebih lama beberapa jam sampai beberapa hari contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharapkan pekerjaan baru, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit koroner.

3. **Stres berat**, adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun, misalnya hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pembagian stres terdiri dari stres ringan, stres sedang dan stres berat.

## 6. Tahapan Stres

Tahapan stres yang dikemukakan oleh Dr. Robert J. Van Amberg (dalam Sitepu, 2006) sebagai berikut :

### a. Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stress yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut,

1. Semangat besar
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

## b. Stres tingkat II

Dalam tahapan ini tingkat stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan di rangkai cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering di kemukakan sebagai berikut :

1. Merasa letih sewaktu bangun pagi
2. Merasa letih sesudah makan siang
3. Merasa lelah menjelang sore
4. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung, kadang-kadang jantung berdebar-debar)
5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
6. Perasaan tidak bisa santai

## c. Stres tingkat III

Pada tahap ini keluhan keletihan semakin tampak disertai dengan gejala-gejala

1. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang)
2. Otot-otot terasa lebih tegang
3. Perasaan tegang yang semakin meningkat
4. Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi)

5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

Pada tahap ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guru memulihkan suplai energi.

#### d. Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sangat sulit
3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan sering kali terbangun dini hari
5. Perasaan negativistik
6. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam

#### e. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas yaitu :

1. Keletihan yang mendalam (*Physical and Psychological Exhaustion*)

2. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja kurang mampu
3. Gangguan sistem pencernaan (sakit mag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar.
4. Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik

#### f. Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICU, gejala pada tahap ini cukup mengerikan :

1. Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres yang terjadi.
2. Nafas sesak, megap-megap.
3. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.
4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekali pun tidak kuasa lagi, pingsan.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan stres itu mulai dari stres tingkat I sampai dengan stres tingkat VI.

## 7. Sumber-sumber Stres (Stressor)

Sarafino (dalam Effendi, 2005) membedakan sumber-sumber stres, yaitu :

1. Sumber-sumber stres di dalam diri seseorang

Sumber stres dapat berasal dari dalam diri seseorang. Salah satunya melalui kesakitan. Tingkatan stres yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umum individu. Stres juga akan muncul dalam diri seseorang melalui penelitian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik.

## 2. Sumber-sumber stres di dalam keluarga

Stres dapat bersumber dari interaksi antara para anggota keluarga, seperti perselisihan masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan-tujuan yang saling berbeda, rasa stres pada ayah sehubungan dengan adanya anggota baru dalam keluarga, para orang tua yang kehilangan anak-anaknya atau pasangannya karena kematian dan merasa kehilangan arti dan sebagainya.

## 3. Sumber-sumber stres di dalam komunitas dan lingkungan

Interaksi individu di luar lingkungan keluarga melengkapi sumber-sumber stres. Contohnya, pengalaman stres anak-anak di sekolah dan di beberapa kejadian kompetitif seperti olah raga, pengalaman stres orang tua yang bersumber dari pekerjaannya dan lingkungannya dan lingkungan yang bersifat *stressfull* sifatnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sumber-sumber stres dapat dilihat dari dalam diri seseorang, sumber-sumber stres di dalam diri keluarga, dan sumber-sumber stres di dalam komunitas dan lingkungan.

## 8. Gejala Stres

Menurut Spielberger (dalam Sitepu,2006) menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Cooper dan Straw (dalam Sari, 2003) mengemukakan gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini :

Fisik, yaitu nafas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.

- a. Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, tidak paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal tidak menarik, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.
- b. Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjengkel menjadi meledak-ledak.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala yang ditimbulkan dari stres dapat terlihat pada gejala fisik, seperti; nafas memburu, otot tegang, sering sakit perut, salah urat dan gelisah. Gejala pada perilaku, seperti; cemas, bingung, gelisah, sedih, kehilangan semangat, sulit konsentrasi dan kehilangan bergairah untuk beraktifitas normal dan gejala pada kepribadian, seperti; kelihatan berhati-hati, kurang percaya diri, cemas yang berlebihan dan gampang marah.

## C. Kecerdasan Emosional

### 1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dicetuskan pada tahun 1990 oleh Psikologi Peter Salovey dan Jhon Mayer untuk menerapkan kualitas-kualitas tersebut antara lain : empati, mengungkapkan dan memahami perasaan orang lain, mengendalikan amarah diri, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah yang dihadapi atau pribadi, ketekunan, kesetiakawanan dan sikap hormat Shapiro (dalam Guntur, 2005).

Sawaf (dalam Guntur, 2005) menyatakan bahwa *emotional intelligence* adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. *Emotional Intelligence* menuntut penilaian perasaan untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada diri dan perasaan orang lain serta menaggapinya dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Stein dan Book (dalam Guntur, 2005) menyatakan bahwa dalam bahasa sehari-hari *emotional intelligence* biasanya disebut sebagai *street smart* (pintar dari pengalaman), yaitu kemampuan khusus yang disebut “akal sehat”, terkait dengan kemampuan membaca lingkungan politik dan sosial serta menatanya, kembali; kemampuan untuk memahami dengan spontan apa yang diinginkan dan dibutuhkan orang lain serta memahami kelebihan dan kekurangan orang lain tersebut; kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh tekanan dan kemampuan untuk

menjadi orang yang menyenangkan yang kehadirannya didambakan oleh orang lain.

Barn-On (dalam Guntur, 2005) mendefinisikan *emotional intelligence* sebagai suatu interrelasi dari suatu kemampuan yang memungkinkan individu untuk mengenal, menggunakan dan mengatur emosi dengan tepat dan produktif sehingga sesuai dengan lingkungan. *Emotional Intelligence* lebih efektif secara sosial. Definisi dalam konsep ini menekankan pada atribusi personal yang secara umum berhubungan dengan fungsi pribadi dan sosial secara efektif.

Goleman (2001) menyatakan bahwa *emotional intelligence* mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta mampu untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalem orang lain (empati), untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik serta untuk memimpin.

Salovey dan Mayer (Salovey, 1997) mendefinisikan kecerdasan emosional lebih kepada kemampuan mental daripada kompetensi sosial. Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi dan maknanya, dan untuk mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada perkembangan emosi dan intelektual.

Howes dan Herald (dalam Guntur, 2005) menyatakan pada intinya, kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih untuk diri sendiri dan orang lain.

Demeria (dalam Guntur, 2005) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan dan mengelola emosi, baik emosi dirinya sendiri maupun emosi dari orang lain dengan tindakan konstruktif yang mempromosikan kerjasama sebagai tim yang mengacu pada produktivitas dan bukan pada konflik.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan atau mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun ketika berhadapan dengan orang lain, dan menggunakannya secara efektif untuk memotivasi diri dan bertahan pada tekanan, serta mengendalikan diri untuk mencapai hubungan yang produktif dan dapat mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati), untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya.

## **2. Fungsi Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional merupakan bukti dalam segala sesuatu yang dikerjakan dan dikatakan perkembangan kecerdasan emosional yang terhambat

akan memisahkan tubuh dari pikiran dan jiwa, sehingga tidak mengakibatkan kembali emosi yang terpecah-pecah.

Sekitar abad ke satu dan ke dua sebelum masehi (SM) *Aseleplodes* memahami bahwa manusia terdiri dari banyak aspek dan kesehatan yang berhubungan langsung dengan kesehatan emosional yang tinggi adalah mempunyai semangat yang lebih besar, penyakit berkurang dan vitalitas meningkat Seagel (dalam Guntur, 2005).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa fungsi kecerdasan emosional adalah menyatukan pikiran dan jiwa dalam hubungan dengan tingkah laku sehari-hari. Perkembangan emosi yang terhambat akan memisahkan tubuh dari pikiran dan jiwa, sehingga tidak membangkitkan kembali emosi yang terpecah-pecah.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Shapiro (dalam Guntur, 2005) membagi faktor kecerdasan emosional dalam 2 (dua) bagian yaitu :

#### **a. Peranan Orang Tua**

Peranan orang tua sangat besar dalam mengajarkan dan memberikan teladan kepada anak untuk mempelajari perasaan-perasaannya dan mengajarkan nilai-nilai moral dari perasaan itu, mengajarkan maupun mengatasi masalahnya dan mampu menerima tentang pemecahan masalah, mengajarkan keterampilan sosial dan mengajarkan cara mengungkapkan kata-kata yang baik.

## b. Komunikasi

Komunikasi membantu anak masuk kedalam pengalaman yang baik dengan seseorang maupun kelompok, karena komunikasi meliputi berbagai informasi pribadi, mengajukan pertanyaan kepada orang lain, mengekspresikan minat dan penerimaan.

Patton (dalam Guntur, 2005) membagi faktor kecerdasan emosional menjadi 5 (lima) bagian yaitu :

### a. Keluarga

Keluarga adalah perekat yang menyatukan struktur dasar dunia kita agar satu kasih sayang dan dukungan kita temukan dalam keluarga dan merupakan alat untuk mendapatkan kekuatan dan menanamkan kecerdasan emosional.

### b. Hubungan-Hubungan Pribadi

Hubungan-hubungan pribadi (interpersonal) terhadap seseorang dalam sehari-hari yang memberikan penerimaan dan kedekatan emosional dapat menimbulkan kematangan emosional pada seseorang dalam bersikap dan bertindak.

### c. Hubungan dengan Teman Sekelompok

Hubungan dengan teman sekelompok dalam membangun citra diri sosial diperlukan adanya hubungan dengan teman sekelompok saling menghargai, hal ini dapat mempengaruhi dalam pola pembentukan emosi seseorang.

#### d. Lingkungan

Keadaan lingkungan individu, dimana mereka tinggal dan bergaul ditengah-tengah masyarakat yang mempunyai nilai-nilai atau norma-norma tersendiri dalam berinteraksi sehingga mempengaruhi pola kehidupan seseorang.

#### e. Hubungan Dengan Teman Sebaya

Pergaulan individu dengan teman sebaya yang saling mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak, dapat membentuk kehidupan emosi tersendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor kecerdasan emosional antara lain adalah keluarga, hubungan-hubungan pribadi, hubungan dengan teman sekelompok, lingkungan dan hubungan dengan teman sebaya.

Menurut Goleman (2000) faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional meliputi :

##### a. Faktor yang bersifat bawaan genetik

Faktor yang bersifat bawaan genetik misalnya temperamen. Menurut Kagan (1972) ada 4 temperamen, yaitu penakut, pemberani, periang, pemurung. Anak yang penakut dan pemurung mempunyai sirkuit emosi yang lebih mudah dibangkitkan dibandingkan dengan sirkuit emosi yang dimiliki anak pemberani dan periang. Temperamen atau pola emosi bawaan lainnya dapat dirubah sampai tingkat tertentu melalui pengalaman,

terutama pengalaman pada masa kanak-kanak. Otak dapat dibentuk melalui pengalaman untuk dapat belajar membiasakan diri secara tepat anak diberi kesempatan untuk menghadapi sendiri masalah yang ada, kemudian dibimbing menangani kekecewaannya sendiri dan mengendalikan dorongan hatinya dan berlatih empati.

b. Faktor yang berasal dari lingkungan

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama kita untuk mempelajari emosi, dalam lingkungan yang akrab ini kita belajar bagaimana merasakan perasaan kita sendiri dan bagaimana orang lain menanggapi perasaan kita, bagaimana berfikir tentang perasaan ini dan pilihan-pilihan apa yang kita miliki untuk bereaksi, serta bagaimana membaca dan mengungkapkan harapan dan rasa takut. Pembelajaran emosi bukan hanya melalui hal-hal yang diucapkan dan dilakukan oleh orang tua secara langsung pada anak-anaknya, melainkan juga melalui contoh-contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaan mereka sendiri atau perasaan yang biasa muncul antara suami dan istri. Ada ratusan penelitian yang memperhatikan bahwa cara orang tua memperlakukan anak-anaknya entah dengan disiplin yang keras atau pemahaman yang empatik, entah dengan ketidakpedulian atau kehangatan, dan sebagainya berakibat mendalam dan permanen bagi kehidupan emosional anak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional dapat dilihat dari faktor yang bersifat bawaan genetik dan faktor yang berasal dari lingkungan.

#### 4. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Goleman (2001) membagi aspek-aspek kecerdasan emosional yaitu :

a. Pengenalan diri (*self-ownership*) mampu mengenali emosi dan mengevaluasi dirinya sendiri dan mendapatkan informasi untuk melakukan suatu tindakan.

b. Penguasaan diri (*self-regulation*) seseorang yang mempunyai pengenalan diri yang baik dapat lebih terkontrol dalam membuat tindakan agar lebih berhati-hati. Individu juga akan berusaha untuk tidak impulsif.

Akan tetapi, perlu diingat, hal ini bukan berarti bahwa orang tersebut menyembunyikan emosinya melainkan memilih untuk tidak diatur oleh emosinya.

c. Motivasi diri (*self-motivation*)  
Ketika sesuatu berjalan tidak sesuai rencana, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu memotivasi dirinya sendiri menuju sasaran, membantu diri sendiri/inisiatif dan bertindak sangat efektif untuk bertahan menghadapi kegagalan dan prestasi.

d. Hubungan yang efektif (*efektive relationship*)

Dengan adanya empat kemampuan tersebut, seseorang dapat berkomunikasi dengan orang lain secara efektif, kemampuan untuk memecahkan masalah bersama-sama lebih ditekankan dan bukan pada konfrontasi yang tidak penting yang sebenarnya dapat dihindari. Orang yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai tujuan yang konstruktif dalam pikirannya.

Stone, dkk(dalam Goleman, 2001) membagi kecerdasan emosional kepada

6 (enam) aspek yaitu :

- a. Kesadaran diri yang baik
- b. Mampu mengelola perasaan
- c. Mampu menangani stres
- d. Mau menerima diri sendiri
- e. Tanggung jawab pribadi yang tinggi
- f. Mampu menyelesaikan konflik

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecerdasan emosional antara lain: pengenalan diri, penguasaan diri, motivasi diri, empati, hubungan yang efektif, kemampuan mengelola perasaan, mampu menangani stres, mau menerima diri sendiri, tanggung jawab pribadi yang tinggi dan mampu menyelesaikan konflik.

## 5. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Menurut Gowing (dalam Goleman,2001) mengatakan bahwa orang-orang yang memiliki ciri-ciri kecerdasan emosional yaitu:

- a. Kesadaran diri emosi, mampu membela suasana emosi dan dampak yang dihasilkannya.
- b. Semangat meraih prestasi, mencari lingkungan yang menyediakan data yang penting dan peluang.
- c. Adaptabilitas, keluwesan dalam menghadapi tantangan dan rintangan.
- d. Pengendalian diri, bekerja tetap aktif, kerja dibawah tekanan ketimbang mudah panik.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/7/23

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

Access From (repository.umfa.ac.id)24/7/23

- e. Integritas, sikap dapat diandalkan yang melahirkan kepercayaan
- f. Optimisme, ketangguhan dalam menghadapi kemunduran
- g. Empati, memahami perasaan dan perspektif orang lain
- h. Memanfaatkan keragaman, memanfaatkan perbedaan sebagai peluang
- i. Membina ikatan, kekuatan hubungan pribadi antara orang-orang saling berjauhan dan antara bagian-bagian orang yang ada disekitar kita.

Ciri-ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional menurut Beck (dalam

Guntur, 2005)

- a. Memiliki kesadaran emosional lebih baik dari anak-anak biasa
- b. Mampu mengambil keputusan sendiri
- c. Mampu menerima kelemahan diri
- d. Mempunyai hobi dan minat yang luas
- e. Mampu mencari kesibukan sendiri bila tidak ada teman
- f. Memiliki inisiatif dan dapat diandalkan
- g. Mampu menerima diri dan perasaan-perasaan diri
- h. Mampu berdiri sendiri dibanding anak sebaya
- i. Lebih stabil dan lebih matang dibanding teman-teman sebaya

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa anak yang memiliki kecerdasan emosional memiliki ciri-ciri yaitu: kesadaran diri, semangat meraih prestasi, pendidikan diri, integritas, optimisme, empati, memanfaatkan keragaman, dan membina ikatan.

## 6. Ranah Kecerdasan Emosional

Stein dan Book (dalam Guntur, 2005) menjelaskan hakekat kelima ranah dan 15 bagian atau skala kecerdasan emosional tersebut:

### 1. Ranah Intrapribadi

Ranah intrapribadi terkait dengan kemampuan kita untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri. Ranah kecerdasan emosional ini terkait pula dengan apa yang biasanya disebut sebagai “*Inner-self*” (diri terdalam, batiniah). Dunia intrapribadi menentukan seberapa mendalamnya perasaan kita, seberapa puas kita terhadap diri sendiri dan prestasi kita dalam hidup sukses, dalam ranah ini mengandung arti bahwa kita bisa mengungkapkan perasaan kita, bisa hidup dan bekerja secara mandiri, tegar dan memiliki rasa percaya diri dalam mengemukakan gagasan dan keyakinan kita.

Ranah intrapribadi ini meliputi lima sub bagian atau skala, yaitu sebagai berikut :

- a. 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. sikap asertif, yaitu kemampuan menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaan kita, membela diri dan mempertahankan pendapat. Sikap asertif (ketegasan, keberanian menyatakan pendapat) meliputi tiga komponen dasar yaitu :

kelemahan. Dalam pengertian lebih luas, penghargaan diri adalah kemampuan untuk menghormati dan menerima diri sendiri sebagai pribadi yang pada dasarnya baik. Menghormati diri sendiri artinya adalah menyukai diri sendiri apa adanya. Penghargaan diri adalah kemampuan mensyukuri berbagai aspek dan kemungkinan positif yang kita serap dan juga menerima aspek negatif dan keterbatasan yang ada pada diri kita dan tetap menyukai diri kita, dan menyukai diri sendiri, “dengan segala kekurangan dan kelebihannya”. Orang yang memiliki rasa penghargaan diri adalah rasa rendah diri dan rasa tidak puas pada diri sendiri.

- d. Aktualisasi diri, yaitu kemampuan mewujudkan potensi yang kita miliki dan merasa senang (puas) dengan prestasi yang kita raih ditempat kerja maupun dalam kehidupan pribadi. Dalam pengertian lain, aktualisasi diri adalah kemampuan kita yang potensial, yaitu perjuangan untuk meraih kehidupan yang bermakna, kaya dan utuh. Berjuang mewujudkan potensi kita berarti mengembangkan aneka kegiatan yang dapat menyenangkan dan bermakna. Aktualisasi diri adalah suatu proses perjuangan berkesinambungan yang dinamis, dengan tujuan mengembangkan kemampuan dan bakat kita secara maksimal, serta berusaha dengan gigih dan sebaik mungkin untuk memperbaiki diri kita secara menyeluruh. Aktualisasi diri merupakan bagian dari rasa kepuasan diri.

## 2. Ranah Antarpribadi

Ranah antarpribadi berkaitan dengan “keterampilan bergaul” yang kita miliki, kemampuan kita berinteraksi dan bergaul baik dengan orang lain.

1. kemampuan mengungkapkan perasaan (misalnya untuk menerima dan mengungkapkan perasaan marah, hangat dan seksual).
  2. Kemampuan mengungkapkan keyakinan dan pemikiran secara terbuka (mampu menyuarakan pendapat, menyatakan ketidak setujuan dan bersikap tegas, meskipun secara emosional sulit melakukan ini, bahkan sekalipun kita mungkin harus mengorbankan sesuatu).
  3. Kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi (tidak membiarkan orang lain mengganggu dan memanfaatkan kita). Orang yang asertif bukan orang yang terlalu suka menahan diri dan juga bukan pemalu, mereka bisa mengungkapkan perasaannya (biasanya secara langsung) tanpa bertindak agresif ataupun melecehkan.
- c. Kemandirian, yaitu kemampuann untuk mengarahkan dan mengendalikan diri, berdiri dengan kaki sendiri. Secara lebih luas kemandirian adalah kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri sendiri dalam berfikir dan bertindak, secara tidak merasa bergantung pada orang lain secara emosional. Orang yang memberi mampu bekerja sendiri, mereka tidak mau bergantung kepada orang lain dalam memenuhi kebutuhan emosional mereka. Kemampuan untuk mandiri bergantung pada tingkat kepercayaan diri dan kekuatan batin seseorang, serta keinginan untuk memenuhi harapan dan kewajiban tanpa diperbudak oleh kedua jenis tuntutan itu.

Penghargaan diri, yaitu kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan kita, dan menyenangi diri sendiri meskipun kita memiliki

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/7/23

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  
Access From (repository.umfa.ac.id)24/7/23

Ranah kecerdasan emosional ini juga berhubungan dengan apa yang dikenal sebagai keterampilan berinteraksi.

Mereka yang berperan dengan baik dalam ranah ini bertanggung jawab dan dapat diandalkan. Mereka memahami berinteraksi, dan bergaul secara baik dengan orang lain dalam berbagai situasi. Mereka membangkitkan kepercayaan dan menjelaskan perannya dengan baik sebagai bagian dari suatu kelompok.

Ranah antarpribadi ini terdiri dari tiga skala, yaitu sebagai berikut :

a. Empati, yaitu kemampuan untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain, kemampuan untuk melihat dunia dari sudut pandang orang lain. Dengan kata lain, empati berarti kemampuan untuk menyadari, memahami, dan menghargai perasaan dan pikiran orang lain. Empati adalah “menyelaraskan diri” (peka) terhadap apa, bagaimana, dan latar belakang perasaan dan pikiran orang lain sebagaimana orang tersebut merasakan dan memikirkannya. Bersikap empati artinya mampu “membaca orang lain dari sudut pandang emosi”. Orang yang empati peduli pada orang lain dan memperlihatkan minat dan perhatiannya pada mereka.

b. Tanggung jawab sosial, yaitu kemampuan untuk menjadi anggota masyarakat yang dapat bekerja sama dan bermanfaat bagi kelompok masyarakat. Dalam pengertian lebih luas, tanggung jawab sosial berarti kemampuan untuk menunjukkan bahwa kita adalah anggota kelompok masyarakat yang dapat bekerja sama, berperan dan konstruktif. Unsur

kecerdasan emosional ini meliputi bertindak secara bertanggung jawab

untuk melakukan sesuatu bersama orang lain, bertindak sesuai hati nurani, dan menjunjung tinggi norma yang berlaku dalam masyarakat. Orang yang mempunyai rasa tanggung jawab sosial memiliki kesadaran sosial dan sangat peduli pada orang lain. Ia juga memiliki kepekaan antarpribadi dan dapat menerima orang lain, serta dapat menggunakan bakatnya demi kebaikan bersama, tidak hanya demi dirinya sendiri. Orang yang tidak mempunyai tanggung jawab sosial akan menunjukkan sikap anti sosial, bertindak sewenang-wenang pada orang lain, dan memanfaatkan orang lain.

c. Hubungan antarpribadi, mengacu pada kemampuan untuk menciptakan dan memperthankan hubungan yang saling menguntungkan, dan ditandai oleh saling memberi dan menerima serta rasa kedekatan emosional. Dalam pengertian lebih luas, hubungan antarpribadi adalah kemampuan membina dan memelihara hubungan yang saling memuaskan, yang ditandai dengan keakraban dan saling memberi serta menerima kasih sayang. Keterampilan menjalin hubungan antarpribadi yang positif dicirikan oleh kepedulian pada sesama. Unsur kecerdasan emosional ini tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk membina persahabatan dengan orang lain, tetapi juga dengan kemampuan merasa tenang dan nyaman berada dalam jalinan hubungan tersebut, serta kemampuan memiliki harapan positif yang menyangkut instruksi sosial.

### 3. Ranah Penyesuaian Diri

Ranah penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan untuk bersikap realistis, dan untuk memecahkan aneka masalah yang muncul. Dalam pengertian lain, ranah kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan kita untuk memiliki dan menanggapi situasi sulit. Keberhasilan dalam ranah ini mengandung arti bahwa kita dapat menghadapi dan memecahkan masalah, merencanakan pemecahan yang ampuh dapat menghadapi dan memecahkan masalah keluarga, serta dapat menghadapi konflik, baik dilingkungan masyarakat maupun dilingkungan kerja. Ranah penyesuaian diri ini meliputi tiga skala, yaitu sebagai berikut :

- a. Uji realitas, yaitu kemampuan untuk melihat sesuatu sesuai dengan kenyataan, bukan seperti yang kita inginkan atau takuti. Secara lebih luas, uji realitas merupakan kemampuan menilai kesesuaian antara apa yang dialami dan apa yang secara objektif terjadi. Uji realitas adalah “menyimak” situasi yang ada di depan kita. Uji realitas adalah kemampuan melihat hal secara objektif, sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang kita inginkan atau takutkan. Menguji derajat kesesuaian ini mensyaratkan pencairan bukti-bukti objektif untuk menegaskan, membenarkan, dan mendukung perasaan, persepsi, dan pikiran kita. Penekanannya adalah pada kepragmatisan, keobjektifan, cukupnya persepsi kita. Aspek penting kecerdasan emosional ini meliputi kemampuan berkonsentrasi dan memusatkan perhatian ketika berusaha menilai dan menarik diri dari dunia luar, penyesuaian diri dengan situasi langsung, dan ketenangan serta

UNIVERSITAS MEDAN AREA

kejelasan persepsi dan proses berpikir. Secara sederhana, uji realitas adalah kemampuan untuk secara akurat “menilai” situasi yang ada didepan kita.

- b. Sikap fleksibel, yaitu kemampuan untuk menyesuaikan perasaan, pikiran dan tindakan kita dengan keadaan yang berubah-ubah. Dalam pengertian luas, sikap fleksibel merupakan kemampuan menyesuaikan emosi, pikiran dan perilaku dengan perubahan situasi dan kondisi unsur kecerdasan emosional ini mencakup seluruh kemampuan kita untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak biasa, tidak terduga, dan dinamis. Orang yang fleksibel adalah orang yang tangkas, mampu bekerja sama dan dapat menanggapi perubahan secara luwes. Orang seperti ini bersedia berubah pikiran jika ada bukti yang menunjukkan bahwa mereka salah. Pada umumnya mereka terbuka dan mau menerima gagasan, orientasi, dan kebiasaan yang berbeda.
- c. Pemecahan masalah, yaitu kemampuan untuk mendefinisikan permasalahan, kemudian bertindak untuk mencari dan menerapkan pemecahan yang tepat. Dalam pengertian lain, pemecahan masalah adalah kemampuan untuk mengamati dan merumuskan masalah, serta menemukan dan menerapkan pemecahan yang ampuh, pemecahan masalah bersifat multifase dan masyarakat kemampuan menjalani proses berikut :
1. Memahami masalah dan percaya pada diri, serta termotivasi untuk memecahkan masalah itu secara efektif.

2. Menentukan dan merumuskan masalah sejelas mungkin (misalnya dengan mengumpulkan informasi yang relevan)
3. Menentukan sebanyak mungkin alternatif pemecahan (misalnya curah gagasan)
4. Mengambil keputusan untuk menerapkan salah satu alternatif pemecahan (misalnya menimbang-nimbang: kekuatan dan kelemahan setiap alternatif, kemudian memilih alternatif yang terbaik)
5. Menilai hasil alternatif pemecahan yang digunakan.
6. Mengulang proses di atas apabila masalahnya tetap belum terpecahkan. Pemecahan masalah berkaitan dengan sikap hati-hati, disiplin, dan sistematis dalam menghadapi dan memandang masalah. Kemampuan ini juga berkaitan dengan keinginan untuk melakukan yang terbaik dan menghadapi, bukan menghindari masalah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ranah kecerdasan emosional dapat dilihat dari ranah intrapribadi, ranah antarpribadi, dan ranah penyesuaian diri.

#### **D. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menghadapi Evaluasi Belajar**

Dalam menghadapi evaluasi belajar yang dimungkinkan dapat dialami oleh semua siswa sekolah yang dapat menimbulkan stres jika tidak mampu mengatasinya. Stres ini terlihat atau muncul ketika siswa mendapatkan tugas dari guru mata pelajaran, ataupun ketika siswa akan menghadapi ujian. Jika siswa

tidak mampu menghadapi stres karena kesulitan dalam menghadapi evaluasi belajar tersebut, maka akan timbul beberapa akibat pada hasil kinerja akademik siswa seperti nilai pada pelajaran tertentu menjadi menurun, hasil rapor siswa menurun bahkan dapat membuat siswa tidak naik kelas (Basuki, 2008).

Pada pelaksanaan evaluasi belajar terjadi penambahan mata pelajaran dari tiga menjadi enam di tingkat Sekolah Menengah Atas. Penambahan mata pelajaran tersebut dinilai dapat meningkatkan beban kejiwaan siswa terutama beban psikologis (Mudjiono, 2008).

Dalam menghadapi evaluasi belajar, kondisi emosi siswa yang tidak stabil dan cenderung sensitif terhadap semua hal yang berkaitan dengan pribadinya. Siswa SMA kelas tiga yang akan menghadapi evaluasi belajar di sekolah lebih rentan terkena stres. Tingkat stres remaja dapat diminimalkan dengan interaksi oleh keluarga dan lingkungan sekolah (Sarwono, 2007).

Dalam menghadapi berbagai berbagai macam persoalan dalam kehidupan, manusia selalu dihadapkan dengan sesuatu yang dapat menimbulkan stres. Stres sendiri dapat dialami oleh setiap orang tanpa melihat umur, jenis kelamin, jabatan dan dapat dialami oleh bayi, anak-anak, sampai dengan orang yang sudah dewasa. Permasalahan-permasalahan yang sering timbul pada masa remaja yang merupakan pemicu stres antara lain adalah masalah hubungan dengan orang lain, baik dengan orang tuanya maupun dengan teman sebayanya atau karena masalah disekolah (Goleman, 1997).

Remaja yang mengalami stres seringkali tidak mampu atau tidak mau membicarakan kesedihan mereka dan juga tidak mampu menyebut perasaan

mereka dengan tepat. Sebaliknya remaja memperlihatkan sikap muram, marah dan tidak sabar terutama kepada orang tua mereka. Hal tersebut membuat orang tua mereka merasa sulit memberikan dukungan emosional dan bimbingan yang benar-benar di butuhkan oleh remaja, salah satunya adalah mendapatkan nilai prestasi yang buruk di sekolah atau masih banyak lagi permasalahan lain pada remaja yang dapat menimbulkan stres (Hurlock, 1999).

Keberhasilan belajar siswa dapat diketahui dengan melakukan evaluasi, dan melalui evaluasi tersebut dapat dilakukan untuk semua mata pelajaran di sekolah. Evaluasi yang digunakan harus sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Sudjana (1991) mengatakan bahwa penilaian hasil belajar adalah proses pemberian nilai terhadap hasil-hasil belajar yang dicapai oleh siswa dengan kriteria tertentu. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa objek yang dinilai adalah hasil belajar siswa. Untuk menentukan tercapai tidaknya tujuan pendidikan dan pengajaran, perlu dilakukan usaha atau tindakan pengevaluasian, dimana evaluasi pada dasarnya dapat memberikan pertimbangan atau penilaian berdasarkan kriteria tertentu.

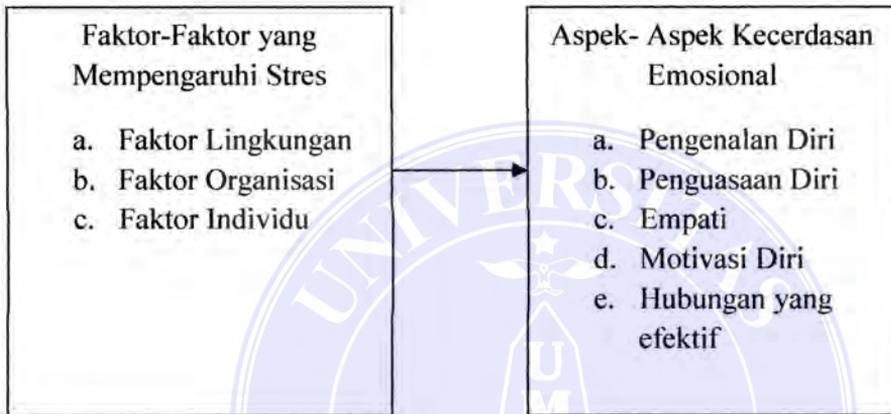
Stres memiliki pengertian sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dengan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, nyata atau tidak nyata, antara keadaan kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya. Bart Smet (2000) mengartikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia,

fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh ketika seseorang menghadapi stres dan berusaha mengatasinya. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional. Orang dengan kecerdasan emosional yang baik akan mampu memotivasi diri dan mampu mengatasi berbagai situasi manusia dengan baik.



### E. Kerangka Konseptual



## F. Hipotesis

Berdasarkan pendekatan dari berbagai teori yang telah diuraikan diatas, maka diajukan hipotesis dalam penelitian ini. Bahwasanya ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres. Diasumsikan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin rendah tingkat stres pada siswa. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi tingkat stres pada siswa.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

Berdasarkan metode penelitian ini akan menguraikan : (A) Identifikasi variabel penelitian, (B) Defenisi operasional penelitian, (C) Populasi dan sampel, dan teknik pengambilan sampel, (D) Metode pengumpulan data, (E) Validitas dan reliabilitas alat ukur, (F) Metode analisa data.

#### A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel. Variabel pertama adalah variabel bebas (independent variabel) dan yang kedua adalah variabel terikat (dependent variabel).

- a. Variabel bebas (independent variabel) : Kecerdasan Emosional
- b. Variabel terikat (dependent variabel) : Stres

#### B. Defenisi Operasional Variabel

Defenisi operasional variabel penelitian dimaksudkan agar pengukuran variabel-variabel penelitian dapat terarah sesuai dengan metode pengukuran yang dipersiapkan. Adapun defenisi operasional variabel penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta mampu untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak

melumpuhkan kemampuan berpikir, empati, mampu memecahkan masalah yang dihadapi. Kecerdasan emosional dapat dilihat berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional yang meliputi pengenalan diri, penguasaan diri, empati, motivasi diri dan hubungan yang efektif. Kecerdasan emosional diukur melalui jumlah skor pada skala kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional diukur melalui jumlah skor pada skala kecerdasan emosional. Semakin tinggi jumlah skor pada skala kecerdasan emosional maka semakin rendah kecerdasan emosional. Sebaliknya semakin rendah jumlah skor pada kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecerdasan emosional.

## 2. Stres

Stres adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Stres merupakan keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh. Stres ditandai dengan gejala-gejala yang berupa gejala fisik yang ditandai dengan sakit kepala, tangan lembab, otot-otot tegang dan gelisah, gejala emosional ditandai dengan cemas, sedih, depresi, marah-marah dan merasa tidak nyaman, gejala intelektual ditandai dengan susah untuk berkonsentrasi, pikiran kacau dan melamun secara berlebihan dan gejala interpersonal ditandai dengan kehilangan kepercayaan pada orang lain yang membuat hubungan sosial terganggu. Tingkat stres diukur melalui jumlah skor pada skala stres. Semakin tinggi jumlah skor pada skala stres maka semakin rendah stres. Sebaliknya semakin rendah jumlah skor pada skala stres maka semakin tinggi stres.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah suatu keseluruhan subjek penelitian. Pada kenyataannya populasi itu adalah sekumpulan kasus yang memenuhi syarat-syarat tertentu yang terkait dengan masalah penelitian. Populasi adalah sekumpulan unsure atau elemen yang menjadi objek penelitian yang dapat berupa lembaga, individu, kelompok, dokumen atau konsep. Populasi dibatasi dalam jumlah penduduk atau individu yang memiliki ciri-ciri yang sama (Arikunto, 2006).

Dalam suatu penelitian ada yang disebut sebagai sumber data, yaitu subyek darimana data itu diperoleh (Arikurto, 2005). Sebagai tambahan, Hasan (2002) mendefinisikan populasi sebagai totalitas dari semua objek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang akan diteliti (Bahan Penelitian). Sesuai dengan tujuan penelitian, yang akan menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas III SMA Al-Azhar Medan yang berjumlah 120 orang.

### 2. Sampel

Menurut Hadi (2004), sampel adalah sebahagian dari populasi atau sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel adalah teknik *random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak.

Teknik pengumpulan sampel dari keseluruhan populasi adalah 120 orang, yang diambil dari siswa siswi kelas III IPA1, IPA2 dan IPS1 di sekolah tersebut, yang masing-masing kelas terdapat 40 orang siswa siswi.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Pengumpulan data sangat diperlukan dalam penyusunan sebuah karya ilmiah karena tanpa adanya data, tidak mungkin akan terbentuk sebuah karya ilmiah. Sebuah karya ilmiah memerlukan data-data yang akurat di lapangan untuk meyakini bahwa laporan itu memang benar adanya dan sesuai dengan masalah yang terjadi di lapangan saat ini.

Hadi (2004), menyatakan bahwa skala merupakan teknik pengumpulan data yang terdiri dari daftar-daftar pertanyaan yang diajukan secara tertulis yang harus dijawab atau dikerjakan oleh orang yang menjadi objek penelitian dan diberikan dengan tujuan untuk mengungkapkan kondisi-kondisi dalam diri subjek yang ingin diketahui. Menurut Hadi (2004), alasan digunakannya skala adalah:

1. Subjek adalah orang yang paling tahu mengenai dirinya sendiri.
2. Hal-hal yang sudah dinyatakan oleh subjek kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.
3. Interpretasi subjek tentang pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada subjek adalah sama dengan yang dimaksud oleh peneliti.

Dalam menentukan hasil penelitian ini, maka digunakan metodologi pengumpulan data dengan menggunakan skala kecerdasan emosional dan skala stres.

##### **1. Skala Kecerdasan Emosional**

Alat ukur yang digunakan dalam kecerdasan emosional adalah skala kecerdasan emosional berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional yang dikemukakan Goleman (2001), yaitu :

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/7/23

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

Access From (Repository) [uma.ac.id](http://uma.ac.id) 24/7/23

1. Pengenalan diri
2. Penguasaan diri
3. Motivasi
4. Empati
5. Hubungan yang efektif

Skala kecerdasan emosional dibuat berdasarkan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban, berisikan pernyataan-pernyataan positif (*favourable*) dan negative (*unfavourable*). Suatu skala dikatakan *favourable* apabila item-item tersebut memuat pernyataan yang bersifat mendukung, sedangkan item *unfavourable* memuat pernyataan yang bersifat tidak mendukung. Penialain yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap item adalah: untuk item yang *favourable*, jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1. Untuk item yang *unfavourable* maka penialain yang diberikan adalah sebaliknya, jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3, jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4.

## 2. Skala Stres

Skala stres menurut Hardjana (1994) berdasarkan ciri-ciri individu yang mengalami stres yang dilihat melalui gejala-gejala sebagai berikut :

### a. Gejala fisik

Gejala fisik meliputi sakit kepala, tangan lembab, otot-otot tegang, terlalu peka dan mudah tersinggung, menyerang orang lain.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 24/7/23

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

Access From (repository.umfa.ac.id)24/7/23

## b. Gejala Emosional

Gejala emosional meliputi gelisah/cemas, sedih, depresi, mudah panas, marah-marah, rasa harga diri menurun atau merasa tidak nyaman.

## c. Gejala Intelektual

Gejala intelektual meliputi susah untuk berkonsentrasi, sulit membuang suatu keputusan, pikiran kacau, melamun secara berlebihan dan kehilangan rasa humor yang sehat.

## d. Gejala Interpersonal

Gejala interpersonal meliputi kehilangan kepercayaan pada orang lain, suka mencari kesalahan orang lain yang membuat hubungan sosial terganggu.

Untuk pemilihan jawaban didasarkan pada skala Gutman yang akan memberikan respon yang tegas, yang terdiri dari dua alternatif jawaban yaitu : Ya atau Tidak. Untuk jawaban Ya diberi skor 1, sedang untuk jawaban Tidak diberi skor 0.

## E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrument pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-keciinya antara subjek yang lain (Azwar, 1997). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil pengukuran sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Teknik

yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (skala) adalah teknik korelasi product moment dari Karl Pearson, dengan formulanya sebagai berikut (Hadi, 1996)

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

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi butir dengan total  
 $\sum X$  : Jumlah skor butir  
 $\sum Y$  : Jumlah skor total  
 $\sum XY$  : Nilai hasil perkalian variable butir dengan total  
 $N$  : Jumlah subjek

Nilai validitas setiap butir (koefisien  $r$  *product moment* pearson) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien  $r$  menjadi lebih besar (Hadi, 1996). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai formula whole.

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 + (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_y)(SD_x)}}$$

Keterangan :

$r_{bt}$  = Koefisien korelasi setelah dikoreksi dengan part whole

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi sebelum dikoreksi

SD.y = Standar deviasi total

SD.X = Standar deviasi butir

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 1997). Skala yang akan distimasi reliabilitasnya dalam jumlah yang sama banyak. Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien Alpha sebagai berikut :

$$r_{tt} = 1 - \frac{M_{ki}}{M_{ks}}$$

Keterangan :

$r_{tt}$  : Koefisien reliabilitas alat ukur

1 : Bilangan konstanta

$M_{ki}$  : Mean kuadrat interaksi antara item dengan subjek

$M_{ks}$  : Mean kudrat antara subjek

## F. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Product Moment* dari Karl Person. Alasan digunakan teknik korelasi ini karena pada

penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara satu variabel bebas (kecerdasan emosional) dengan satu variabel terikat (*stress*).

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

Keterangan :

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara variable X dan variable Y
- $\sum XY$  : Jumlah dari hasil pencarian (perkalian) antara variable X dengan variable Y
- $\sum X$  : Jumlah skor setiap subjek item
- $\sum Y$  : Jumlah skor seluruh item pada subjek
- $\sum X^2$  : Jumlah kuadrat skor x
- $\sum Y^2$  : Jumlah kudrat skor y
- N : Jumlah subjek

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan *Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, dengan cara :

- a. Uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing ubahan telah menyebar secara normal.
- b. Uji linieritas yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan data variabel terikat.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres menghadapi evaluasi belajar. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,497$  ;  $p < 0,050$ . Hasil ini mengartikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin rendah stres menghadapi evaluasi belajar, dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional, maka stres menghadapi evaluasi belajar semakin tinggi. Berdasarkan hasil ini maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.
2. Sumbangan yang efektif yang diberikan Kecerdasan Emosional terhadap stres menghadapi evaluasi belajar adalah sebesar 24,7%. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa masih ada terdapat 75,3% pengaruh dari faktor lain terhadap stres menghadapi evaluasi belajar. Faktor lain tersebut antara lain faktor lingkungan, keluarga, dan individu.
3. Secara umum diketahui bahwa stres menghadapi evaluasi belajar yang dialami subjek penelitian ini, yakni siswa-siswi SMA Al-Azhar Medan, hal ini tergolong sedang, melebihi bilangan satu SB atau SD. Selanjutnya diketahui bahwa, kecerdasan emosional tergolong sedang,

sebab selisih antara nilai rata-rata empirik lebih tinggi, melebihi bilangan satu SD atau SB.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut :

### 1. Orang tua

Bagi orang tua agar lebih berperan aktif dalam mendidik anaknya, sehingga anak mampu menjadi pribadi yang bertanggung jawab, mampu mengendalikan emosi, empati dan dapat melakukan hubungan yang efektif.

### 2. Pihak sekolah

Bagi pihak sekolah, untuk tidak hanya mendidik intelektual siswa-siswi remaja saja tetapi emosional siswa-siswi remaja merupakan hal yang tidak bisa dilupakan. Karena generasi yang sehat adalah generasi yang memiliki kecerdasan emosional yang seimbang. Selain itu kepada para guru diharapkan untuk mendalami kondisi kejiwaan siswa-siswinya. Karena hanya dengan mengetahui itu seorang guru bisa memberikan pelajaran yang sesuai dengan tingkat pengetahuan siswa-siswi tersebut.

### 3. Siswa-siswi

Disarankan kepada siswa-siswi agar senantiasa membenahi diri ke arah yang lebih baik, meningkatkan jiwa sosial dan dapat mengendalikan emosi dengan baik.

#### 4. Peneliti selanjutnya

Menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki berbagai kekurangan, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk lebih memaksimalkan penggunaannya dan menerapkannya pada subjek yang berbeda. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian lanjutan ini dapat diperoleh hasil yang lebih lengkap.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L.dkk.1987. *Pengantar Psikologi*. Jakarta : Erlangga
- Atkinson, 2000. *School Belonging, Educational Aspirations, and Academic Self-Efficacy Among African American Male High School Students: Implications for school counselors*. *American School Counselor Association*.6.296-30.
- Basuki, A. 2008. *Keyakinan Diri Akademik dan Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika Pada Siswa*. Karya Cipta Semarang.
- Bart Smet, 2000. *American College Students: review and future direction*. *Journal of American College Health* 2004;52: 203-10.
- Dhoroty C. Finkelor, 2007. *Peranan Emosi dalam Hidup Anda*, (Yogyakarta, Dolphin Book).
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset
- Goleman, Daniel.1995. *Emotional Intelligence*.Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 2001. *Walking Through Emotional Intelligence*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 2002. *Walking Through Emotional Intelligence*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama. Edisi Ke dua.
- Guntur,Topan. 2005. *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Adaptive Selving Pada Agen Asuransi di PT. AXA LIFE MEDAN*. Universitas Madan Area Fakultas Psikologi. Skripsi.
- Hadi, 2004. *Petunjuk Pada Penelitian Kuantitatif*. Gemilang Jaya.
- Hardjana, A.M 1994. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta : Karsius.
- Lazarus & Folkman, 1986. *School Belonging, Educational Aspirations, and Academic Self-Efficacy Among African American Male High School Students:*

*Implications for school counselors. American School Counselor Association.6.296-30.*

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

Mudjiono, 2008. *Belajar dan Pembelajaran*, Jakarta: Rineka Cipta.

Mulyono, 2003. *Pendidikan Bagi Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta: PT Asdi Mahastya.

Nurkencana dkk, 1986. *Kecerdasan Majemuk*. Batam Centre: Interaksara.

Papalia D.E, Sally Wendkos Old S.W, dan Ruth Duskin Feldman. 2008. *Human Development*. Jakarta: Kencana.

Purwanto, 1994. *Semua Berakar Pada Karakter*. Jakarta: FEUI Press.

Purwanto, 1994. *How School Administrators Solve Problems*. New Jersey: Prentice Hall.

Rice, 2002. *Self-Efficacy, Stres, and Academic Success in College. Research in Higher Education*. 46. 6. 677-706.

Robbins. 2001. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres. Tersedia : <http://jurnal-sdm.blogspot.com/2009/06/stress-kerja-defenisi-dan-faktor.html>.

Roetiyah, 2006. *KTSP Dasar Pemahaman dan Pengembangan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sari,Kartika Maya. 2003. *Studi Identifikasi Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Strategi Coping Stres Pada Perempuan Korban Kekerasan*. Universitas Medan Area Fakultas Psikologi. Skripsi.

Salovey, P & Sluyter, D.J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence Educational Implication*. New York : Basic Book.

Shapiro, E. 2003. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka.

Suharsimi, 2009. *Dasar-dasar Evaluasi Pembelajaran*, Jakarta: PT Bumi Aksara.

Yusuf, Syamsu. 2001. *Memahami Pengertian Sekolah Sebagai Dasar Pendidikan*. Jakarta : Gramedia Pustaka.