

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN DAYA TAHAN
STRES SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM 2 SETAIL
GENTENG**

SKRIPSI



Oleh:

ANANG HUMAIDI

NIM: 15122110008

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM

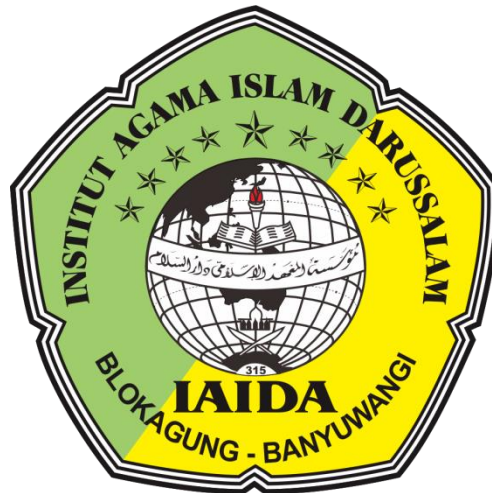
BLOKAGUNG BANYUWANGI

AGUSTUS 2021

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN DAYA TAHAN
STRES SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM 2 SETAIL
GENTENG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)



Oleh:

ANANG HUMAIDI

NIM: 15122110008

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM

BLOKAGUNG BANYUWANGI


AGUSTUS 2021

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "HUBUNGAN Kecerdasan Emosional Dengan Daya Tahan Stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng" yang ditulis oleh Anang Humaidi ini, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi pada hari....tanggal....dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Banyuwangi, 29 Juli 2021

Pembimbing



Aldi Puji Hadiono, M.H., M.Sos.
3150504108201

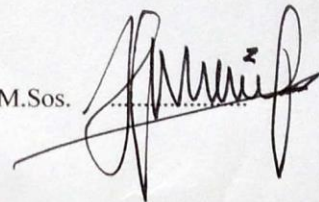
PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN DAYA TAHAN STRES SANTRI PONDOK PESANTREN DARUSSALAM 2 SETAIL GENTENG**” yang ditulis oleh Anang Humaidi ini, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi pada hari minggu tanggal 08 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

TIM PENGUJI

Ketua Penguji Abdi Fauji Hadiono, M.H.,M.Sos.

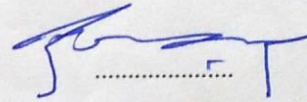
3150504108201



Anggota:

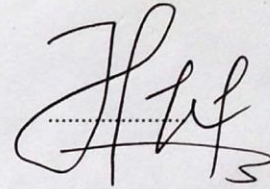
Penguji I Abd. Rahman, S.Ag., M.H

3150617077001



Penguji II H. Muhtar Hanif Zamzami, Lc.,
M.A.

3152127029201



Blokagung, 08 Agustus 2021

Mengesahkan
Dekan

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY. 31501281072

Abstrak

Anang Humaidi, 2021. Hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng. Program studi Bimbingan konseling islam Institut Agama Islam Darussalam Blokagung-Banyuwangi. Pembimbing Abdi Fauji Hadiono, M.H.,M.Sos.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, daya tahan stres

Penelitian ini dilatar belakangi adanya kegelisahan tentang seberapa daya tahan stres santri yang menjalani proses belajar mengajar di pesantren, yang terdiri dari kegiatan belajar formal dan nonformal, dan bagaimana hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres para Santri. Fokus penelitian dalam masalah ini adalah bagaimana Kecerdasan emosional berperan dalam membantu individu memecahkan masalah atau membuat keputusan penting untuk mengendalikan stres.

Dalam Penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Kuantitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode angket (kuesioner) yang berjumlah 40 butir dari 2 variabel dengan pembagia 20 butir pernyataan untuk variabel Kecerdasan emosional dan 20 butir pernyataan untuk variabel daya tahan stres, dengan jumlah rsponden sebanyak 42.

Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yaitu korelasi product moment. Penelitian ini memperoleh kesimpulan umum: Ada hubungan positif Hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres santri Pondok Pesantren Darussalam 2.

Dari hasil analisis telah disimpulkan bahwa ada pengaruh positif antara hubungan kecerdasan sosial dengan daya taha stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2. Hasil analisis yang diperoleh adalah korelasi (r) antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres adalah sebesar 0,984 dan $p = 0,000$ atau $p < 0,01$ berarti antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres memiliki korelasi yang sangat signifikan yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak.

Abstract

Anang Humaidi, 2021. The relationship between emotional intelligence and stress resistance of Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Tile. Islamic Counseling Guidance Study Program, Darussalam Islamic Institute, Blokagung-Banyuwangi. Supervisor Abdi Fauji Hadiono, M.H., M.Sos.

Keywords: Emotional Intelligence, stress resistance

This research is motivated by the existence of anxiety about the stress resistance of students who undergo the teaching and learning process in Islamic boarding schools, which consists of formal and non-formal learning activities, and how the relationship between emotional intelligence and stress resistance of students. The focus of research in this issue is how emotional intelligence plays a role in helping individuals solve problems or make important decisions to control stress.

In this research, the type of research used is quantitative research. The data collection method used is a questionnaire (questionnaire) totaling 40 items from 2 variables with a distribution of 20 statements for the emotional intelligence variable and 20 statements for the stress endurance variable, with a total of 42 respondents.

Furthermore, the data analysis technique used to answer the problem formulation or test the hypothesis is the product moment correlation. This study obtained general conclusions: There is a positive relationship Relationship of emotional intelligence with stress resistance of Darussalam 2 Islamic boarding school students.

From the results of the analysis, it has been concluded that there is a positive influence between the relationship of social intelligence with stress endurance of Darussalam Islamic boarding school students 2. The results of the analysis obtained are the correlation (r) between emotional intelligence variables and stress resistance is 0.984 and $p = 0.000$ or $p < 0.01$ means that emotional intelligence with stress resistance has a very significant correlation which means H_a is accepted and H_o is rejected.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji pada Allah SWT., skripsi ini hanya bisa selesai semata karena rahmat, ridho dan kasih-Nya.

Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang menjadi teladan bagi umatnya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus dan ikhlas kepada:

1. H. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I. selaku Rektor Institut Agama Islam Darussalam
2. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
3. Halimatus Sakdiah, S.Psi. selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
4. Abdi Fauji Hadiono, M.H.,M.Sos. selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi ini
5. KH. Ahmad Hisyam Syafa'at,S.Sos.I,M.H. selaku pengasuh Pondok Pesantren Darussalam
6. Wayan Agus Rosuli Hidayat selaku Lurah Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng Banyuwangi

7. Kedua orang tua dan keluarga selaku kelompok penjamin kesejahteraan jiwa dan raga penulis
8. Zulaikah selaku organisme simbol manifestasi cinta Tuhan untuk penulis
9. Dan semua pihak baik langsung maupun tidak langsung telah menyumbangkan tenaga dan pikirannya demi terselesaikannya penulisan skripsi ini.

Tiada balas jasa yang dapat diberikan oleh penulis kecuali hanya do'a kepada Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Pengasih, semoga kebaikan beliau semua mendapat balasan dari-Nya.

Tiada gading yang tak reat, tiada manusia yang sempurna. Demikian juga dengan skripsi ini, tentunya masih ada kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis berharap akan saran dan kritik yang konstruktif. Dan atas segala kekhilafan dalam penulisan skripsi ini penulis mohon maaf sebagai insan yang *dho'if*.

Akhirnya kepada Allah Azza wa Jalla, penulis kembalikan segala suatunya dengan harapan semoga skripsi ini tersusun dengan ridho-Nya serta dapat memberikan manfaat. *Amin Ya Robbal 'Alamin*.

ANANG HUMAIDI

15122110008

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – LATIN	xii
BAB I: PENDAHULUAN	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	7
3. Tujuan Penelitian	7
4. Manfaat Penelitian	7
5. Ruang Lingkup Penelitian	8
a. Variabel Penelitian	8
b. Indikator Variabel	9
6. Definisi Operasional	12
7. Sistematika Penulisan	12
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	14
1. Penelitian Terdahulu	14
2. Kajian Teori	18
3. Kerangka Konseptual	41

4. Hipotesis	41
BAB III: METODE PENELITIAN	42
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	42
2. Populasi dan Sampel.....	43
3. Teknik Pengumpulan Data	43
4. Instrumen Penelitian	45
5. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	46
6. Analisis Data.....	48
BAB IV: Hasil Penelitian.....	50
1. Paparan Data/Deskripsi Data.....	50
2. Analisis dan Pengujian Hipotesis	56
BAB V: PEMBAHASAN	60
BAB VI: PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR RUJUKAN	71
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	74
LAMPIRAN-LAMPIRAN	75
CEK PLAGIASI.....	80
RIWAYAT HIDUP	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1.....	10
Tabel 1.2.....	11
Tabel 4.1.....	54
Tabel 4.2.....	57
Tabel 4.3.....	58
Tabel 4.4.....	59
Tabel 4.5.....	60
Tabel 4.6.....	61
Tabel 4.7.....	62
Tabel 4.8.....	62

TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Untuk kata yang sudah diserap atau sering digunakan dalam bahasa indonesia, penulisannya disesuaikan dengan ejaan yang berlaku dalam bahasa indonesia. Untuk kata yang belum diserap atau jarang digunakan dalam bahasa indonesia, penulisannya sesuai dengan ketentuan sebagai berikut:

Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab
`	ا	Z	ز	Q	ق
b	ب	s	س	k	ك
t	ت	sy	ش	l	ل
ts	ث	sh	ص	m	م
j	ج	d	ض	n	ن
h	ح	t	ط	h	ه
kh	خ	z	ظ	w	و
d	د	‘	ع	`	ء
z	ذ	g	غ	Y	ي
r	ر	f	ف	-	-

Sumber: Buku Panduan Skripsi Fakultas Dakwah

Catatan :

1. Kosonan yang bersyad ditulis dengan rangkap misalnya; رَّبَّنَا ditulis rabbana.
2. Vokalpanjang (mad)
Fathah (baris di atas) di tulis a, kasroh (baris dibawah) di tulis i, serta dammah (baris di depan) di tulis u. Misalnya الْقَارِعَةُ; ditulis al-qari’ah, الْمَسَاكِينِ ditulis al-masakin, الْمُفْلِحُونَ ditulis al-muflihun.
3. Kata sandangalif + lam (ال)
Bila di ikuti huruf qamariyah di tulis al, misalnya الْكَافِرُونَ; ditulis al-kafirun. Sedangkan, bila di ikuti oleh huruf syamsiyah, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya; الرِّجَالِ ditulis ar-rijal.

4. Ta' marbutah(ة)

Bila terletak diakhir kalimat, ditulis h, misalnya البقرة; ditulis al-baqarah. Bila ditengah kalimat ditulis t, misalnya زكاة المال; ditulis zakat al-mal, atau سورة النساء; ditulis surat al-nisa'.

5. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya; وهو خير اذقين ditulis *wahu wakhairar-Razi*.

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Perubahan sosial yang cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu dan teknologi telah mempengaruhi nilai-nilai moral etika dan gaya hidup.¹

Gambar yang dapat dilihat, misalnya dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang begitu pesat ditambah dengan laju perubahan populasi yang cepat. Hal ini menyebabkan persaingan semakin keras dan berat. Kompetisi adalah tempat untuk mengukur kualitas seseorang, sehingga mampu bersaing dengan bangsa lain yaitu Indonesia harus memiliki manusia yang unggul. Individu yang berkualitas tidak hanya dinilai dari kemampuan kognitifnya tetapi juga didukung oleh mental yang baik obrolan. Persaingan yang ketat dalam segala aspek kehidupan membawa perubahan yang cepat dan terkadang drastis dan tidak untuk semua orang mampu beradaptasi dengan perubahan yang cepat dan drastis. Seseorang yang tidak terbiasa menghadapi stres dapat mengalami gangguan stres mental atau fisik karena stres ringan sekalipun. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Kraines bahwa selanjutnya stres akan menyebabkan neurosis dan psikosis.

¹ Dadang Hamawari, Manajemen Stres Cemas dan Depresi (Jakarta: Balai Penerbit FKUI), 2001,1

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang yang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri ma`aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".(QS Al-baqoroh Ayat 286)

Dari ayat di atas sangat jelas bahwa masalah yang menerpa adalah anugerah dari Tuhan. Stres dapat dikategorikan sebagai ujian dan cobaan hidup. Berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan manusia dapat menjadi stres dan tekanan negatif. Dan semua masalah bisa diselesaikan jika kita percaya pada kekuasaan-Nya dan mengembalikan semuanya hanya kepada Allah SWT.

Dalam ayat tersebut juga terdapat pesan bahwa Allah tidak membebani hamba-Nya tetapi sesuai dengan kemampuannya, setiap jiwa akan dibalas dengan kebaikan yang telah dilakukan dan dosa atas kejahatan yang telah dilakukan, Allah Ta'ala mengampuni keterbatasan mereka dalam melaksanakan kewajibannya dan hal-hal yang diharamkan yang dilanggar, tidak memberikan sanksi atas kesalahan dan kelupaannya. Dia sangat memudahkan syariat-Nya dan tidak membebani mereka dengan hal-hal yang berat dan sulit seperti yang dibebankan kepada orang-orang sebelum mereka dan tidak membebani mereka dengan sesuatu yang di luar kemampuan mereka. Dia telah mengampuni, menyayangi dan menolong mereka atas orang-orang

kafir.

Masalah stres sangat menarik untuk dibahas karena dalam kehidupan sehari-hari Anda akan selalu dihadapkan pada stres, baik stres fisik maupun psikologis. Individu akan selalu dihadapkan pada stressor internal dalam kehidupannya. Individu tidak harus menghilangkan stressor kehidupan internal untuk menghindari dampak buruk stres, tetapi mengelola diri dan stresnya, sehingga individu tidak mengalami gangguan buruk akibat stres yang diterimanya. Tingkat stres tertentu memang dapat bermanfaat dan diperlukan untuk perkembangan mental dan fisik, karena stres dapat merangsang kegembiraan dan kebahagiaan yang diinginkan banyak orang untuk mencapai kesuksesan, oleh karena itu sangat penting bagi individu untuk memiliki ketahanan terhadap stres.

Kesiapan santri dalam menghadapi stres diperlukan agar ia cepat melakukan penyesuaian terhadap stres, sehingga stres tidak berdampak negatif pada dirinya. Individu perlu mempersiapkan kemampuannya secara kognitif, emosional dan fisik. Kemampuan kognitif memang dibutuhkan dalam menghadapi stres, namun yang tidak kalah pentingnya adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yang meliputi kesadaran diri dan pengendalian impuls, ketekunan, antusiasme dan motivasi diri, empati dan keterampilan sosial mempengaruhi kekuatan daya tahan seseorang terhadap stres.

Maka dari berbagai definisi stres di atas, dapat disimpulkan

bahwa stres adalah suatu kondisi yang dialami seseorang secara non spesifik, termasuk kondisi yang mengancam seseorang baik secara fisik maupun psikis. Dari sudut pandang psikologis, stres dapat didefinisikan sebagai keadaan internal yang disebabkan oleh kebutuhan psikologis tubuh atau disebabkan oleh situasi eksternal seperti kondisi lingkungan atau sosial yang berpotensi berbahaya, menghadirkan tantangan, menyebabkan perubahan atau memerlukan mekanisme pertahanan.

Secara umum kecerdasan emosional dan ketahanan terhadap stres bukanlah hal baru, kedua penelitian ini merupakan hasil penelitian mendalam oleh para ilmuwan yang khusus mempelajari masalah kejiwaan. Kecerdasan emosional dan ketahanan terhadap stres memiliki peran penting dalam menciptakan kemampuan dan keterampilan untuk menjadi produktif dan sukses bagi seseorang, dan diharapkan kecerdasan emosional dan ketahanan terhadap stres dapat menempati posisi penting dalam pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam.

Seperti yang dikatakan oleh Daniel Goleman “Para ahli psikologi sepakat bahwa IQ hanya menyumbang seindividur 20% faktor-faktor yang menentukan keberhasilan, 80% sisanya berasal dari faktor lain termasuk apa yang saya namakan dengan kecerdasan emosi”.³

Mengenai asal-usul perkataan “santri” itu ada dua pendapat yang bisa kita jadikan acuan. Pertama, pendapat yang mengatakan

³ Patricia Patton, *Emotional Quesion, Pengembangan Sukses Lebih Bermakna*, (Mitra Media, 2002), hlm. 1

bahwa santri berasal dari kata *sastri*, sebuah kata sari bahasa sansakerta, yang artinya melek huruf. Kedua adalah pendapat yang mengatakan bahwa perkataan santri sesungguhnya berasal dari bahasa jawa, persisnya pada kata *cantrik*, yang artinya seorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru ini pergi menetap. Tentunya dengan tujuan dapat belajar darinya mengenai suatu keahlian.⁴

Tujuan dari Bimbingan Konseling Islam ialah menyiapkan sarjana dakwah yang beriman, berakhlak mulia, dan memiliki kemampuan dan profesional di bidang Konseling Islam.

Senada dengan hal ini jurusan BKI dapat membentuk dan menciptakan konselor islami yang berkualitas bila pada saat proses pembentukan selama kuliah diukir dan dibentuk kecerdasan emosi dan daya tahan stres dalam diri mahasiswanya.

Bagi Santri dalam setiap kehidupannya yang masih dalam jenjang memantapkan diri dan mencari jati diri yang di dalam perjalanannya banyak menemukan tekanan dan tuntutan dua hal ini akan berdampak baik dan buruk tergantung bagaimana mahasiswa mengelola dan menilai setiap tekanan dan tuntutan tersebut. Diharapkan mahasiswa yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi juga akan memiliki daya tahan terhadap stres tinggi pula.

Mengingat begitu pentingnya kecerdasan emosi dan kemampuan daya tahan stres dalam menciptakan santri yang berkualitas yang sesuai

⁴ ²Dr. Nurcholish Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren*, (Jakarta: Paramadani, 1997), h. 19-20

dengan visi dan misi Pondok Pesantren maka peneliti merasa perlu dilakukan penelitian tentang kecerdasan emosi dan daya tahan terhadap stres pada santri Pondok Pesantren Darussalam 2.

Berdasarkan uraian di atas maka timbul pertanyaan penelitian sebagai berikut "Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan daya tahan terhadap stres?" hal itu perlu dibuktikan secara empiris. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Daya Tahan Stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail genteng banyuwangi"

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan dan dibatasi masalah sebagai berikut:

Bagaimana hubungan kecerdasan emosi dengan daya tahan terhadap stres santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng?

3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui beberapa hal, yaitu :

Untuk mengetahui bagaimana hubungan kecerdasan emosi dengan daya tahan stres santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng.

4. Manfaat Penelitian

Peneliti mengharapkan bahwa skripsi ini mempunyai beberapa manfaat, antara lain:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu Bimbingan dan Konseling Islam dalam hal pengembangan kecerdasan emosional, daya tahan terhadap stres pada santri. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian terkait dengan kecerdasan emosional dan daya tahan terhadap stres.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis bagi beberapa pihak, diantaranya adalah:

1) Bagi santri Pondok Pesantren Darussalam 2

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan orientasi, sumbangan pemikiran atau masukan bagi santri Pondok Pesantren Darussalam 2 dalam pembinaan kecerdasan emosional dan daya tahan terhadap stres pada santri.

2) Bagi santri BKI atau pada santri umumnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan wacana terkait dengan dinamika kecerdasan emosional pada dan daya tahan terhadap stres, sehingga santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng mampu mengembangkan keterampilan-keterampilan untuk meningkatkan kecerdasan emosional dan daya tahan terhadap stres.

5. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

- i. Variabel bebas (Independent Variable) yaitu variabel prediktor, merupakan variabel yang dapat mempengaruhi perubahan dalam variabel terikat dan mempunyai hubungan yang positif dan negatif. Adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah Tingkat Kecerdasan Emosional.
- ii. Variabel terikat (Dependent Variable) atau disebut variabel kriteria, menjadi perhatian utama (sebagai faktor yang berlaku dalam pengamatan) dan sekaligus menjadi sasaran dalam penelitian. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah daya tahan stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng Banyuwangi

2. Indikator Variabel

a. Skala Kecerdasan Emosional

Indikator ini disusun untuk mengungkap sejauhmana kemampuan subjek untuk mengenali dan mengelola emosi diri. Berdasarkan klasifikasi kecerdasan emosional yang dikenalkan oleh Salovey (Goleman, 1999) mencakup aspek-aspek ini adalah : (a) Kesadaran Diri, (b) Pengaturan Diri, (c) Motivasi Din, (d) Empati, (e) Keterampilan sosial.

Skala Kecerdasan Emosional ini terdiri dari 20 pernyataan. Item dalam skala disusun dengan menggunakan skala model Likert dengan lima alternatif jawaban. Subjek dalam menjawab

pemyataan pemyataan diminta untuk memilih salah satu dari lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).Aspek-aspek tersebut dijabarkan dalam aitem-aitem favorable dan unfavorable. Skor untuk skala ini bergerak dari 1 sampai 5, untuk aitem favorable SS diskor 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan untuk aitem unfavorable SS diskor 1, S = 2, N = 3, TS = 4, STS = 5. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor yang diperoleh subjek menunjukkan tingginya kecerdasan emosional yang dimiliki, dan sebaliknya rendahnya skor yang diperoleh menunjukkan rendahnya kecerdasan emosional.

Tabel 1.1

Distribusi item Skala Kecerdasan Emosional

No	Aspek	item Favorable		item Unfavorable	
		Jumlah	Nomor	Jumlah	Nomor
1	Kesadaran Diri	2	3,5	2	1,4,
2	Pengaturan Diri	2	2,13	2	6,15
3	Motivasi Diri	2	9,17	2	7,10
4	Empati	2	22,33	2	20,35
5	Ketrampilan Sosial	2	11,12	2	25,29
Jumlah		10		10	

b. *Skala Daya Tahan Stres*

Skala ini digunakan untuk mengetahui keadaan subjek khususnya daya tahannya terhadap stres. Aspek-aspek yang akan diukur dalam skala daya tahan stres ini adalah respon

subjek terhadap stresor yang ada, berupa: (a) respon emosional, (b) respon kognitif, (c) respon fisiologis subjek. Skala Daya Tahan Stres yang akan digunakan ini terdiri dari 20 pernyataan. Item dalam skala disusun dengan menggunakan skala model Likert dengan lima alternatif jawaban. Subjek dalam menjawab pernyataan pernyataan diminta untuk memilih salah satu dari lima alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).Aspek-aspek tersebut dijabarkan dalam aitem-aitem favorable dan unfavorable. Skor untuk skala ini bergerak dari 1 sampai 5, untuk aitem favorable SS diskor 5, S = 4, N = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan untuk aitem unfavorable SS diskor 1, S = 2, N = 3, TS = 4, STS = 5. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor yang diperoleh subjek menunjukkan tingginya Daya Tahan Stres yang dimiliki, dan sebaliknya rendahnya skor yang dipeoleh menunjukkan rendahnya daya tahan stres.

Tabcl 1.2

Distribusi item Skala Daya Tahan Stres

No	Aspek	Aitem Favorable		Aitem Unfavorable	
		Jumlah	Nomor	Jumlah	Nomor
1	Gejala Emosional	3	1,2,8	4	3,4,5,6
2	Gejala Perilaku	3	13,18,21,	4	12,16,17,26,
3	Gejala Fisik	3	20.24,25	3	14,15,19
Jumlah		9		11	

6. Definisi Operasional

1. Kecerdasan emosional adalah kemampuan mengelola emosi yang mencakup wilayah kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan ketrampilan sosial.⁵ Kecerdasan emosional diketahui berdasarkan skor yang diperoleh individu melalui Skala Kecerdasan Emosional. Variabel ini akan diungkap dengan Skala Kecerdasan Emosional yang disusun oleh Apriani
2. Stres merupakan sesuatu yang menyangkut interaksi antara individu dan lingkungan, yaitu interaksi antara stimulasi respon. Sehingga dapat dikatakan stres merupakan konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik pada seseorang. Stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi : gangguan fisik, emosional, dan perilaku.⁶

7. Sistematika Penulisan

- a) BAB I: Pendahuluan, yang meliputi judul penelitian, konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan definisi istilah.

⁵ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama) 2016, 512

⁶ Goliszek, A. *Manajemen Stres*. (Jakarta : PT Buana Ilmu Populer). 2005, 1

- b) BAB II: Kajian Pustaka, yang meliputi, penelitian terdahulu, kajian teori tentang hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 dan kerangka konseptual.
- c) BAB III: Metode Penelitian yang meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian (waktu), kehadiran peneliti, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, dan tahapan-tahapan penelitian, dan sistematika penulisan.
- d) BAB IV: Hasil Penelitian (paparan data dan analisis) mengenai konsep awal terbentuknya hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng Banyuwangi.
- e) BAB V: Pembahasan berisi hasil penelitian tentang hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng Banyuwangi.
- f) BAB VI: Penutup berisi kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

1. Penelitian Terdahulu

Dalam penulisan skripsi ini fokus penelitiannya yaitu Bagaimana hubungan kecerdasan emosi dengan daya tahan terhadap stres santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng. Peneliti menggali informasi dari penelitian-penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan, baik mengenai kekurangan atau kelebihan yang sudah ada. Selain itu, peneliti juga menggali informasi dari buku-buku maupun skripsi dalam rangka mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya tentang teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah.

- a. Skripsi Wahyu Risky Agustiani, Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (Fkip) Universitas Nusantara PGRI Unp Kediri 2015 dengan judul *“hubungan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres peserta didik kelas viii smp negeri 1 papar kabupaten kediri tahun pelajaran 2014/2015”*

Berdasarkan hasil analisis data tentang hubungan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015 dengan perhitungan diatas, maka analisis data melalui perhitungan dengan rumus Product Moment dan SPSS 16.0 for Windows dapat diketahui bahwa angka hasil perhitungan koefisien korelasi atau r (hitung) sebesar 0,806 dan r (tabel) untuk db 47 ($db=n-2 =49-2= 47$) dengan taraf signifikansi 1% maka

diketahui r (tabel) sebesar 0,364 dengan kata lain $r(\text{hitung}) > r(\text{tabel})$ yaitu sebesar $0,806 > 0,364$ sehingga hal ini berarti ada korelasi yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres peserta didik.

Lalu berdasarkan hasil perhitungan pada analisis data diatas, menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r(\text{hitung}) > r(\text{tabel})$ yaitu sebesar $0,806 > 0,364$ sehingga hal ini berarti ada korelasi yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres, akibatnya H_a berbunyi “ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015” diterima dan H_0 berbunyi “tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015” ditolak. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres dapat diterima.

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil dari pegujian yang telah dianalisis dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Papar memiliki kecerdasan emosional yang tergolong pada kategori tinggi dengan rata-rata skor sebanyak 63 %. Sedangkan mayoritas peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Papar memiliki daya tahan terhadap stres juga tergolong pada kategori tinggi dengan rata-rata skor sebanyak 76 %. Jadi semakin tinggi kecerdasan emosional peserta didik maka semakin

tinggi pula daya tahan terhadap stres peserta didik. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional peserta didik maka semakin rendah pula daya tahan terhadap stres peserta didik. Dari hasil analisis data dan hasil dari pengujian hipotesis yang telah dianalisis dapat disimpulkan ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Papar tahun pelajaran 2014/2015 bahwa nilai koefisien korelasi $r(\text{hitung}) > r(\text{tabel})$ yaitu sebesar $0,806 > 0,364$ sehingga hal ini berarti ada korelasi yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres.

- b. Skripsi Nurfitriya Wulandari .D. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar 2017 dengan judul “*hubungan kecerdasan emosional (emotional quotient) terhadap tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas muhammadiyah makassar*”

Dari hasil uji statistik didapatkan:

1. Diketahui kecerdasan emosional pada mahasiswa angkatan 2016 FK Unismuh adalah pada umumnya memiliki kecerdasan emosional tinggi.
2. Diketahui tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2016 FK Unismuh adalah pada umumnya memiliki tingkat stres ringan dan sedang.
3. Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2016 FK Unismuh.
4. Allah SWT menjelaskan pada QS. Al-Baqarah 153-157 untuk tetap menegakkan penghambaan terhadap Allah, walau berbagai cobaan yang

dihadapi, karena Allah SWT juga menjanjikan kemenangan bagi orang-orang yang bersabar. Dengan demikian, orang-orang yang percaya pada janji Allah ini akan senantiasa optimis dalam menjalani setiap cobaan dan berusaha tidak mengalami stress.

- c. Skripsi Dady Sugiarto, Mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2012 dengan judul “HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN DAYA TAHAN STRES MAHASISWA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA (Studi Pada Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)

Dari 180 mahasiswa diketahui kebanyakan mahasiswa (87,1%) kecerdasan emosi-nya, sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta rata-rata cukup baik. 180 mahasiswa diketahui kebanyakan mahasiswa (77,2%) daya tahan terhadap stres, sedang. Hal ini menunjukkan bahwa daya tahan terhadap stres pada mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN Yogyakarta rata-rata cukup baik.

Hasil analisis korelasi product moment Pearson correlation menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosi mempunyai hubungan yang signifikan dengan daya tahan terhadap stres mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan nilai r-hitung sebesar 0,328. Hal ini dapat diartikan:

- 1) Sebagian besar mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memiliki tingkat kecerdasan emosi sedang.

- 2) Sebagian besar mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memiliki tingkat daya tahan stres sedang.
- 3) Ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan daya tahan stres, jika kecerdasan emosi meningkat maka daya tahan terhadap stres Mahasiswa BKI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta akan mengalami peningkatan dan begitu pula sebaliknya
- 4) Jurusan BKI berperan aktif dalam pengembangan kecerdasan emosi yang salah satu tujuannya adalah meningkatkan kualitas daya tahan stres mahasiswa mahasiswa BKI dengan menyelenggarakan Sosialisasi Pembelajaran (SOSPEM), Orientasi Pengenalan Akademik (OPAK) dan Kemahasiswaan (OPAK), UKM Mitra Ummah dan muatan-muatan kecerdasan emosi yang ditanamkan dalam setiap perkuliahan serta Jurusan BKI juga berusaha menciptakan lingkungan yang kondusif dan ideal agar terciptanya keadaan emosional yang baik antara mahasiswa, dosen dan staf-staf BKI yang ada.

2. Kajian Teori

A. Daya Tahan Stres

1) Pengertian Stres

Stres merupakan sesuatu yang menyangkut interaksi antara individu dan lingkungan, yaitu interaksi antara stimulasi respon. Sehingga dapat dikatakan stres merupakan konsekuensi setiap tindakan dan situasi lingkungan yang menimbulkan tuntutan psikologis dan fisik pada seseorang. Stres adalah suatu respon adaptif individu pada

berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan meliputi : gangguan fisik, emosional, dan perilaku.⁷

Selye berpendapat bahwa stres sebenarnya adalah kerusakan yang dialami tubuh akibat berbagai tuntutan yang dibebankan padanya. Dari sudut pandang ilmu kedokteran, menurut Hans Selye, seorang ahli fisiologi dan ahli stres, yang dimaksud dengan stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap tindakan atau tuntutan terhadapnya. Jadi merupakan respon otomatis tubuh yang adaptif terhadap setiap perlakuan yang menyebabkan perubahan fisik atau emosional yang bertujuan untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal dari suatu organisme.⁸

Sumber-sumber stres diatas dijelaskan secara global. Masa remaja, merupakan masa khas dibandingkan masa perkembangan yang lain, sehingga sumber stres pada masa ini memiliki kekhasan tersendiri. Hawari mengatakan stresor pada remaja berasal dari :⁹

- a. Sudut keluarga
 - a) Hubungan dengan ibu dan ayah yang kurang baik
 - b) Campur tangan dan perhatian yang lebih dari orang tua
 - c) Cara pendidikan orang tua yang berbeda dengan apa yang diberikan oleh nenek/kakek
 - d) Sikap orang tua terhadap anak

⁷ Goliszek, A. *Manajemen Stres*. (Jakarta : PT Buana Ilmu Populer). 2005, 1

⁸ Santrock John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. (Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga). 2003 557

⁹ Dadang Hamawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI), 2001

- e) Adanya gangguan fisik / mental dalam keluarga
 - f) Orang tua jarang di rumah atau memiliki orang lain yang dicintai selain pasangannya sendiri.
 - g) Sikap atau kontrol yang tidak konsisten dari orang tua.
 - h) Kurangnya stimulus kognitif atau sosial.
 - i) Menjadi anak angkat.
- b. Sudut sekolah
- a) Sarana dan prasarana sekolah yang tidak memadai
 - b) Status sekolah yang tidak terkenal.
 - c) Sekolah yang dimasuki tidak diminati
 - d) Tidak suka / tidak senang pada guru
 - e) Tidak menyukai beberapa mata pelajaran
 - f) Tidak memiliki teman dekat di sekolah
 - g) Tidak populer di sekolah
 - h) Kesulitan mengikuti mata pelajaran dan beberapa kegiatan ekstra kurikuler.
 - i) Tugas-tugas sekolah yang dirasa memberatkan
- c. Sudut masyarakat
- a) Semakin maraknya peredaran obat-obatan terlarang dan alkohol
 - b) Kurangnya lapangan pekerjaan / pengangguran
 - c) Anak putus sekolah
 - d) Wanita tuna susila
 - e) Beredarnya bacaan dan tontonan porno

- f) Area kumuh dan padat
- g) Daerah yang terpolusi penganiayaan dan kriminalitas.

2) Tahapan stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat. Dan, baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun di pergaulan lingkungan sosialnya. Dr. Robert J. Van Amberg (1979) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:¹⁰

a) Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- a. Semangat bekerja besar, berlebihan (over acting)
- b. Penglihatan “tajam” tidak sebagaimana biasanya
- c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (a!! out) disertai rasa gugup yang berlebihan pula

¹⁰ Dadang Hamawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI), 2001,27-33

d. Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b) Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang semula "menyenangkan" sebagaimana diuraikan pada tahap I di atas mulai menghilang, dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk beristirahat. Istirahat antara lain dengan tidur yang cukup bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi yang mengalami defisit. Analogi dengan hal ini adalah misalnya handphone (HP) yang sudah lemah harus kembali diisi ulang (dicharge) agar dapat digunakan lagi dengan baik. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh seseorang yang berada pada stres tahap II adalah sebagai berikut :

- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar
- b. Merasa mudah lelah sesudah makan siang
- c. Lekas merasa capai menjelang sore hari
- d. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (bowel discomfort)

- e. Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar)
- f. Otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang
- g. Tidak bisa santai.

c) Stres tahap III

Bila seseorang itu tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan sebagaimana diuraikan pada stres tahap II tersebut di atas, maka yang bersangkutan akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu:

- a. Gangguan lambung dan usus semakin nyata; misalnya keluhan "maag" (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare)
- b. Ketegangan otot-otot semakin terasa
- c. Perasaan ketidak-tenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat
- d. Gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (early tengah malam insomnia), atau terbangun dan sukar kembali tidur (middle insomniu), atau bangun terlalu pagi/ dini hari dan tidak dapat kembali tidur (late insomnia)
- e. Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).

Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

d) Stres tahap IV

Tidak jarang seseorang pada waktu memeriksa diri ke dokter sehubungan dengan keluhan-keluhan stres tahap I di atas, oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukan kelainan-kelainan fisik pada organ tubuhnya. Bila hal ini terjadi dan yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat, maka gejala stres tahap IV akan muncul :

- a. Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit
- b. Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- c. Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (adequate)
- d. Ketidaknampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari

- e. Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi yang menegangkan
- f. Seringkali menolak ajakan (negativism) karena tiada semangat dan kegairahan
- g. Daya konsentrasi dari daya ingat menurun
- h. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e) Stres tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang itu akan jatuh dalam stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut :

- a. Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (physical and psychological exhaustion)
- b. Ketidakinampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana
- c. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (gastro-intestinal disorder)
- d. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f) Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik (panic attack) dan perasaan takut mati. Tidak jarang orang yang mengalami stres tahap VI ini berulang-kali dibawa ke Unit Gawat Darurat bahkan ke

ICCU, meskipun pada akhirnya dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Gambaran stres tahap VI ini adalah sebagai berikut :

- a. Debaran jantung teramat keras
- b. Susah bernafas (sesak dan megap-megap)
- c. Sekujur badan terasa gemetar, dingin dan keringat bercucuran
- d. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan
- e. Pingsan atau kolaps (collapse).

Bila dikaji maka keluhan atau gejalagejala sebagaimana digambarkan di atas lebi), didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh ganggian faal (fungsional) orgar. tubuh sebagai akibat stresor psikososial inelebihi kemampuan seseorang yang untuk mengatasinya.

Keluhan atau gejala-gejala sebagaimana digambarkan di atas lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan faal (fungsional) organ tubuh sebagai akibat stresor psikososial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasmya.

3) Gejala-gejala Stres

Goliszek membagi gejala stres menjadi tiga kategori yaitu: gejala fisik, emosional, dan gejala perilaku. Antara lain :¹¹

- a. Gejala fisik : sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa

¹¹ Goliszek, A. *Manajemen Stres*. (Jakarta : PT Buana Ilmu Populer). 2005, 12

lemah, gangguan pencernaan, rasa mual, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar-debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan, dan sejumlah gejala lain.

- b. Gejala emosional : mudah tersinggung, gelisah terhadap hal-hal kecil, suasana hati berubah-ubah, mimpi buruk, khawatir, panik, sering menangis, merasa tidak berdaya, perasaan kehilangan kontrol, muncul pikiran untuk bunuh diri, pikiran yang kacau, dan sebagainya.
- c. Gejala perilaku : merokok atau memakai obat-obatan, berjalan mondar mandir, kehilangan ketertarikan pada penampilan fisik, menarik atau memutar-mutar rambut, perilaku sosial berubah secara tiba-tiba, dan lain-lainnya.

Perubahan perilaku dan kognisi secara konstan untuk mengatur tuntutan yang dinilai melewati sumber-sumber personal. Individu yang memiliki keterampilan coping stres tentunya akan lebih tahan terhadap stresor yang menimpanya.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merujuk kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan kemampuan untuk mengelola emosi dengan

baik dalam diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan- kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi, ddengan kecerdasan akademik (*academic intelligence*), yaitu kemampuan kognitif murni yang di ukur dengan IQ. banyak orang yang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosi, ternyata bekerja jadi bawahan orang ber- IQ lebih rendah tetapi unggul dalam keterampilan kecerdasan emosi.¹²

Goleman mengelompokkan emosi dalam golongan-golongan besar yaitu:¹³

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan dan barang kali yang paling hebat, tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihi diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis, depresi berat.
- c. Rasa takut: cemas, gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, sebagai patologi fobia dan panik.
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, riang, puas, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, rasa terpesona,

¹² Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama), 2016, 512.

¹³ Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting daripada IQ* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama) 2018, 410

- rasa puas, rasa terpenuhi, kegirangan luar biasa senang sekali dan batas ujungnya, mania
- e. Cinta: penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kemesraan, kasih
 - f. Terkejut: terkesiap, terkejut, takjub, terpana
 - g. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, tidak suka, mau muntah
 - h. Malu: malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib dan hati hancur lebur

Kecerdasan emosi merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.¹⁴

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi adalah kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan untuk memadu pikiran dan tindakan.¹⁵

Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan dasar seseorang untuk mengenali dan menggunakan emosi. Cherniss, menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk melihat dan mengekspresikan emosi, mengasimilasi emosi dalam pikiran, memahami dan bernalar dengan emosi, dan mengatur emosi

¹⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama)*, 2016, 512

¹⁵ Ibid 513

dalam diri dan orang lain.¹⁶

Bar-On mendefinisikan kecerdasan emosi dalam susunan pengetahuan, kemampuan emosional dan sosial yang mempengaruhi kemampuan untuk mengatasi tuntutan lingkungan, meliputi:¹⁷

- 1) kemampuan untuk mengekspresikan diri,
- 2) kemampuan berhubungan dengan orang lain,
- 3) kemampuan untuk menghadapi emosi dan mengendalikan dorongan seseorang,
- 4) kemampuan beradaptasi dengan perubahan untuk memecahkan masalah yang bersifat pribadi atau sosial.

Dari beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi meliputi kemampuan mengendalikan dorongan diri dan keinginan, mengontrol sikap dan perilaku. Sehingga individu dapat diterima di lingkungan sosial dan dapat mengenali perasaan orang lain.

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memadu pikiran dan perasaan. Sementara mereka terus

¹⁶ Cherniss, C. D. G. *The Emotionally Intelligent Workplace How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. (San Francisco: Jossey-Bass) 2001, 85

¹⁷ Ibid 17

mempertajam teori tu,saya telah mengadaptasi model mereka ke dalam sebua versi yang menurut saya paling bermanfaat utuk memahami cara kera bakat-bakat ini dalam kehidupan kerja. Adaptasi saya meliputi kelima dasar kecakapan emosi dan sosial berikut :¹⁸

- Kesadaran diri: mengetahui apa yang kita rasakan suatu saat, dan menggunakan untk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat
- Pengaturan diri: Menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi
- Motivasi: Menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi
- Empati: Merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan

¹⁸ Daniel Goleman,*Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi (Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama), 2016, 514*

hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam macam orang

- Keterampilan sosial: 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, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi tidak didapatkan begitu saja, tetapi diperoleh melalui proses pembelajaran. Terdapat beberapa faktor yang dapat membentuk kecerdasan emosi seseorang, yakni:

1. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Pembelajaran emosi dimulai saat bayi dan terus berlanjut sepanjang kehidupan. Keluarga adalah subjek pertama kali yang diamati anak, bagaimana cara berinteraksi dengan anak dan menyalurkan emosi kepada anak. Kecerdasan emosi dapat diajarkan kepada anak saat masih bayi dengan cara memberikan contoh-contoh ekspresi, karena anak sangat peka terhadap transmisi emosi yang paling halus sekalipun. Kehidupan emosi yang dipupuk sejak dini oleh keluarga sangat

berdampak bagi anak di kemudian hari, sebagai contoh: anak dapat mengenali, mengelola dan memanfaatkan perasaan-perasaan, berempati, tanggung jawab, dan lain sebagainya. Kemampuan tersebut dapat membantu anak lebih mudah menangani dan menghadapi permasalahan. Sehingga anak tidak memiliki banyak masalah tingkah laku yang negative (Goleman, 2015: 267).¹⁹

2. Lingkungan Sosial

Penyesuaian dengan tuntutan orang lain membutuhkan sedikit ketenangan dalam diri seseorang. Tanda kemampuan mengelola emosi muncul kira-kira pada periode anak-anak dalam aktivitas bermain peran. Bermain peran memunculkan rasa empati, contohnya: anak dapat menghibur temannya yang menangis. Permainan peran dapat membuat anak memerankan dirinya sebagai individu lain dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Jadi, menangani emosi orang lain termasuk seni yang mantap untuk menjalin hubungan sehingga membutuhkan keterampilan emosi. Dengan landasan ini keterampilan berhubungan dengan orang lain menjadi lebih matang.²⁰

¹⁹ Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting daripada IQ* (Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama) 2018, 267

²⁰ Ibid .135

4. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional

Sebuah analisis tentang kecerdasan emosi terhadap ribuan pria dan wanita menunjukkan bahwa wanita rata-rata lebih sadar tentang emosi yang dimiliki. Artinya kecerdasan emosi yang dimiliki oleh pria dan wanita berbeda dan wanita lebih mampu mengontrol kondisi emosinya. Wanita lebih mudah bersikap empati, dan lebih terampil dalam hubungan antar pribadi, sedangkan pria lebih percaya diri dan optimis, mudah beradaptasi, dan lebih baik dalam menangani stress.²¹ Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi menurut Goleman memiliki ciri-ciri sebagai berikut:²²

1. Mampu memotivasi diri sendiri
2. Bertahan menghadapi frustrasi
3. Mengendalikan dorongan hati
4. Tidak melebih-lebihkan kesenangan
5. Mengatur suasana hati
6. Berempati dan
7. Berdoa

Kecerdasan emosional yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional sebagaimana yang dikemukakan oleh Salovey yaitu kemampuan mengelola emosi yang mencakup wilayah

²¹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama)*, 2016, 10

²² Daniel Goleman. *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting daripada IQ (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama)* 2018, 43

kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial²³

C. Pengertian Santri

Menurut pengertian yang dipakai dalam lingkungan orang-orang pesantren, seorang alim hanya bisa disebut kyai bilamana memiliki pesantren tersebut untuk mempelajari kitab-kitab klasik. Oleh karena itu santri merupakan elemen penting dalam suatu lembaga pesantren.

Mengenai asal-usul perkataan “santri” itu ada dua pendapat yang bisa kita jadikan acuan. Pertama, pendapat yang mengatakan bahwa santri berasal dari kata *sastri*, sebuah kata sari bahasa sansakerta, yang artinya melek huruf. Kedua adalah pendapat yang mengatakan bahwa perkataan santri sesungguhnya berasal dari bahasa jawa, persisnya pada kata *cantrik*, yang artinya seorang yang selalu mengikuti seorang guru kemana guru ini pergi menetap. Tentunya dengan tujuan dapat belajar darinya mengenai suatu keahlian.²⁴

Menurut tradisi dalam pesantren, santri dapat digolongkan kedalam dua kelompok, yaitu:

a. Santri mukim

Santri mukim yaitu murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam podok pesantren.

²³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama), 2016, 513

²⁴ ²Dr. Nurcholish Madjid, *Bilik-Bilik Pesantren*, (Jakarta: Paramadani, 1997), h. 19-20

b. Santri kalong

Santri kalong yaitu murid-murid yang berasal dari desa-desa disekeliling pesantren. Untuk mengikuti pelajarannya di pesantren, mereka bolak-balik (*nglajo*) dari rumahnya sendiri.²⁵

Yang membedakan antara pesantren besar dengan pesantren kecil terletak pada komposisi atau perbandingan antara dua kelompok santri tersebut. Biasanya pesantren-pesantren besar memiliki santri mukim yang lebih besar dibandingkan santri kalong, sedangkan pesantren yang tergolong kecil, mempunyai lebih banyak santri kalong.

1. Pengertian Remaja

Ada beberapa pendapat dari para ahli mengenai pengertian remaja, yaitu:

- 1) Dr, Singgih D. Gunarsa yang mengatakan bahwa “masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.”²⁶
- 2) Zakiah Daradjat “usia remaja merupakan masa bergejolaknya berbagai macam perasaan kadang-kadang bertentangan satu sama lain.”²⁷
- 3) Drs. Mahfudh Salahuddin mengungkapkan bahwa “masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menjelang usia dewasa yang merupakan perkembangan terakhir bagi pembinaan

²⁵ Zamakhsyari, *op. cit*, 51-52.

²⁶ Dra. Ny. Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia)1988, 6.

²⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang) 1991 . 77.

kepribadian, atau masa persiapan untuk memasuki usia dewasa, problemnya tidak sedikit”.²⁸

Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri dalam rentang masa kanak-kanak sampai dewasa pada masa ini pola pikir dan tingkah laku remaja sangat berbeda pada saat masih kanak-kanak, hubungan dengan kelompok (teman sebaya) telah erat dibandingkan hubungan dengan orang tua.²⁹

2. Rentangan Usia/Tahap Perkembangan Remaja

Ada beberapa pendapat yang mengemukakan tentang rentang usia remaja yaitu sebagai berikut:

- 1) Periode transisi antara masa kanak-kanak dan adolesens sering dikenal sebagai praremaja oleh profesional dalam ilmu perilaku. Hall seorang sarjana psikologi Amerika serikat, berpendapat bahwa masa muda (youth or preadolescence) adalah manusia yang terjadi pada umur 8-12 tahun.³⁰
- 2) Dorland berpendapat bahwa, “remaja (*adolescence*) adalah periode diantara pubertas dan selesainya pertumbuhan fisik, secara kasat dimulai dari usia 11 sampai 19 tahun”.³¹
- 3) Sigmun Freud (1856-1939) dalam Sunaryo mengatakan bahwa fase

²⁸ Drs. Mahfudh Salahuddin, dkk, *Metode Pendidikan Agama*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1987), h. 125.

²⁹ Dian Mutiara, di akses pada situs http://Dianmutiarach.wordpress.com/2012/12/12_makalah-pertumbuhan-dan-perkembangan-remaja/, (01 April 2017)

³⁰ Potter Patricia A. dan Anne Griffin P. *Fundamental Keperawatan* (Vol. 1, Jakarta: EGC, 2005)

³¹ Newman Donald, W.A., *Kamus Saku Kedokteran Dorland*, (Jakarta: EGC, 2011)

remaja yang berlangsung pada usia 12 hingga 20 tahun.³²

- 4) Hurlock (1964) rentang usia remaja antara 13 sampai 21 tahun, yang dibagi pula dalam usia remaja awal 13 sampai 17 tahun dan remaja akhir 18 sampai 21 tahun.³³

Dari beberapa pendapat yang telah dijelaskan diatas, maka penulis menyimpulkan bahwa tahapan perkembangan remaja dimulai dari fase praremaja (8-12 tahun), fase remaja awal (13-17 tahun) dan fase remaja akhir (18-21 tahun).

- a. Fase praremaja (8-12 tahun)

Fase praremaja ini ditandai dengan kebutuhan menjalin hubungan dengan teman sejenis, kebutuhan akan sahabat yang dapat dipercaya, dan bekerja sama dalam melaksanakan tugas, dan memecahkan masalah kehidupan dan kebutuhan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya yang memiliki persamaan, kerja sama, tindakan timbal balik, sehingga tidak kesepian.³⁴ Tugas terpenting dalam fase ini yaitu belajar melakukan hubungan dengan teman sebaya dengan cara berkompetisi, berkompromi, dan kerja sama.

- b. Fase remaja awal (13-17 tahun)

Fase remaja awal (*Early Adolescence*) merupakan lanjutan dari praremaja. Pada fase ini ketertarikan pada lawan jenis mulai nampak. Sehingga remaja mencari suatu pola untuk memuaskan dorongan

³² Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: EGC, 2004), h. 44

³³ E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Edisi-5, Jakarta: Erlangga, 1999), h. 205

³⁴ Sunaryo, *op. cit.*, h. 56

genitalnya. Menurut Steinberg mengemukakan bahwa masa remaja awal adalah suatu periode ketika konflik dengan orang tua meningkat melalui tingkat masa anak-anak.³⁵

c. Fase remaja akhir (18-21 tahun)

Fase remaja akhir merupakan fase dengan ciri khas aktivitas seksual yang sudah terpolakan. Hal ini didapatkan mulai pendidikan hingga terbentuk pola antar pribadi yang sungguh-sungguh matang. Fase ini merupakan inisiasi kearah hak, kewajiban, kepuasan, tanggung jawab kehidupan sebagai masyarakat dan warga negara. Tugas perkembangan fase remaja akhir adalah *economically*, *intelektually*, dan *emotionally self sufficient*.³⁶

D. Pondok Pesantren

Pesantren sesungguhnya merupakan lembaga pendidikan tertua di Indonesia, yang secara nyata telah melahirkan banyak ulama'. Tidak sedikit tokoh Islam lahir dari lembaga pesantren. Bahkan Prof.Dr.Mukti Ali pernah mengatakan bahwa tidak pernah ada ulama yang lahir dari lembaga selain pesantren. Istilah "pesantren" berasal dari kata pe-"santri"-an, dimana kata "santri" berarti murid dalam bahasa Jawa. Istilah "pondok" berasal dari bahasa Arab "funduuq" yang berarti penginapan. Khusus di Aceh, pesantren disebut juga dengan nama "*dayah*". Menurut laporan

³⁵ John W Santrock, *Psikologi Pendidikan, Terj. Tri Wibowo B.S.*, (Ed. 2, Jakarta: Kencana, 2007), h. 42

³⁶ Sunaryo, *lot. cit*

Van Bruinessen pesantren tertua di Jawa adalah pesantren Tegalsari yang didirikan tahun 1742, disini anak-anak muda dari pesisir utara belajar agama Islam.

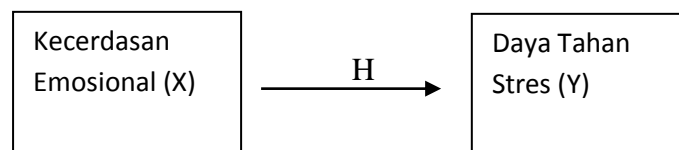
Namun hasil survey Belanda 1819, dalam Van Bruinessen lembaga yang mirip pesantren hanya ditemukan di Priangan, pekalongan, Rembang, Kedu, Madiun, dan Surabaya (Martin, 1995) Laporan lain, Soebardi mengatakan bahwa pesantren tertua adalah pesantren Giri sebelah utara Surabaya, Jawa Timur yang didirikan oleh wali Sunan Giri pada abad 17 M langsung dipimpin oleh keturunan Nabi-Wali. Mastuhu memberikan kesimpulan lain, bahwa pesantren di Nusantara telah ada sejak abad ke 13-17, dan di Jawa sejak abad 15-16 M bersamaan dengan masuknya Islam di Indonesia. Laporan mastuhu dikuatkan oleh Dhafier bahwa dalam serat Senthini dijelaskan pada abad 16 telah banyak pesantren-pesantren mashur di Indonesia yang menjadi pusat pendidikan Islam (Dhafier, 1982). Akan tetapi, laporan Mastuhu dan Dhofier di tolak oleh Van Bruinessen, dimana serat Senthini tersebut disusun abad 19, oleh karena itu tidak bisa dianggap sebagai sumber yang dapat dipercaya untuk menjelaskan kejadian abad 17 M (Martin, 1995)³⁷

³⁷ Imam Syafe'I, "Jurnal Pendidikan Islam", Al-Tadzkiyyah Volume 8, Mei 2017, 87-88

3. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah uraian yang menjelaskan tentang konsep - konsep yang terkandung pada unsur-unsur yang akan di teliti dan bagaimana hubungan antara konsep-konsep tersebut.

Kerangka konseptual pada penelitian ini sebagai berikut



Gambar 1

Keterangan:

X: Kecerdasan Emosional

Y: Daya Tahan Stres

H: Korelasi antara Kecerdasan Emosional dan Daya tahan stress

4. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres. Semakin tinggi kecerdasan emosional semakin tinggi daya tahan stres.

BAB III

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode Penelitian Kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.³⁸

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang menggunakan angka-angka atau data statistic.³⁹

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih, tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada.⁴⁰

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta) 2017, 14.

³⁹ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta). 2011,7

⁴⁰ Arikunto, S. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. (Jakarta: Bumi Aksara). 2009, 4

2. Populasi dan Sempel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴¹ Sempel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti secara mendalam.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Darussalam 2 tingkat SLTA yang berjumlah. Dikarenakan jumlah populasi relative terbatas, yakni kurang dari seratus, maka metode pengambilan sampel menggunakan metode sensus atau sampel jenuh. Sehubungan dengan ini Komaruddin dalam Merdalis mengemukakan bahwa bila jumlah populasi kurang dari 100 sebaiknya diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

3. Teknik Pengumpulan Data

a) Observasi

Observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi.⁴² Observasi dapat dilakukan secara partisipatif atau nonpartisipatif. Dalam observasi partisipatif (*participatory observation*), pengamat ikut serta dalam kegiatan yang sedang berlangsung dan terlibat dengan kegiatan yang

⁴¹ Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta) 2017, 117.

⁴² Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta) 2011 ,106

sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Sedangkan dalam observasi nonpartisipatif (*nonparticipatory observation*), pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan, dia hanya berperan mengamati kegiatan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis observasi partisipatif. Pengamatan dilakukan terhadap peristiwa yang ada guna mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng

b) Teknik Angket (Kuesioner)

Untuk mengumpulkan data penelitian, penulis menggunakan metode angket (kuesioner). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.

Teknik angket digunakan untuk mengetahui tingkatan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres santri. Pada pelaksanaan penelitian santri diarahkan untuk mengisi angket tersebut berdasarkan keadaan diri mereka sebenarnya.

c) Metode Wawancara

Merupakan teknik pengambilan data dimana peneliti langsung berdialog dengan responden untuk menggali informasi dari responden. Pada penelitian ini menggunakan metode wawancara jenis wawancara bebas tidak terstruktur. Jenis wawancara ini untuk

memperkuat hasil penelitian menggunakan metode observasi dan angket yang hanya membuat garis besar yang akan ditanyakan kepada beberapa sampel.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang diperlukan atau digunakan untuk pengumpulan data. Pada penelitian ini menggunakan metode observasi jenis observasi nonpartisipan untuk mengamati beberapa sampel. Serta untuk meneliti alat pengumpulan data yang mengacu pada salah satu hal yang dipergunakan peneliti untuk mengumpulkan data, biasanya menggunakan kuesioner. Kemudian respon yang didapat dari responden dapat dikuantifikasi agar dapat diolah secara statistik.

Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative, yang dapat berupa kata-kata Selalu, Sering, Kadang-Kadang, Tidak Pernah. Skor yang diberikan terhadap pilihan tersebut bergantung pada penilai asal penggunaannya konsisten. Untuk pertanyaan positif akan mendapatkan skor yang lebih tinggi sedangkan pertanyaan negative akan mendapatkan skor nilai yang lebih rendah.

Dan penelitian ini dilengkapi dengan metode wawancara jenis bebas tidak terstruktur guna untuk menguatkan hasil dari kuesioner.

5. Validitas dan Reabilitas Instrumen

a) Uji Validitas

Adapun cara yang digunakan untuk mengetahui validitas adalah dengan mengkorelasikan hasil pengukuran dengan kriteria. Sedangkan teknik yang digunakan untuk mengetahui validitas adalah teknik korelasi product moment dengan angka halus, uji Validitas menggunakan SPSS

Setelah dilakukan perhitungan dan sudah diketahui indeks angka validitas, maka angka tersebut dikonsultasikan dengan tabel *r product moment* dengan jumlah n yang sama ada tarif signifikansi 10%. Apabila r_{xy} hitung lebih besar atau sama dengan r_{xy} tabel ($r_{hitung} \geq r_{tabel}$) berarti korelasi bersifat signifikan, artinya instrumen tes dapat dikatakan valid. Begitu juga sebaliknya apabila r dihitung lebih kecil dari r_{tabel} ($r_{hitung} < r_{tabel}$) berarti tidak valid⁴³

b) Uji Reliabilitas

Reliabilitas erat hubungannya dengan kepercayaan. Suatu tes dapat dikatakan mempunyai taraf kepercayaan yang tinggi jika tes tersebut dapat memberikan hasil yang tetap (ajeg). Maka pengertian uji reliabilitas, berhubungan dengan masalah ketetapan hasil tes atau seandainya hasilnya berubah-ubah, perubahan yang terjadi dapat dikatakan tidak berarti.⁴⁴

⁴³ Hasan, I. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. (Jakarta: Bumi Aksara) 2006, 139

⁴⁴ Arikunto, S. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. (Jakarta: Bumi Aksara) 2009, 86

Pengujian reliabilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *test-retest (stability)*, *egivalent*, dan gabungan keduanya. Secara internal dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu.⁴⁵

Dalam bukunya V. Wiratna Sujarweni menjelaskan bahwa uji reliabilitas sanggup dilakukan secara gotong royong terhadap seluruh butir atau item pertanyaan dalam angket (kuesioner) penelitian. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas yaitu sebagai berikut:⁴⁶

1. Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten.
2. Sementara, jikalau nilai Cronbach's Alpha $< 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

c) Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak.

Berdasarkan pengalaman empiris beberapa pakar statistik, data yang banyaknya lebih dari 30 angka ($n > 30$), maka sudah

⁴⁵ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta)2011, 130

⁴⁶ V. Wiratna Sujarweni. *SPSS untuk Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Baru Press).2014, 193

dapat diasumsikan berdistribusi normal. Biasa dikatakan sebagai sampel besar. Namun untuk memberikan kepastian, data yang dimiliki berdistribusi normal atau tidak, sebaiknya digunakan uji normalitas. Karena belum tentu data yang lebih dari 30 bisa dipastikan berdistribusi normal, demikian sebaliknya data yang banyaknya kurang dari 30 belum tentu tidak berdistribusi normal.

Uji normalitas yang dapat digunakan diantaranya adalah Uji grafik, Chi Square, Kolmogorov Smirnov, Lilliefors, dan Shapiro Wilk. Dalam penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah Uji Kolmogorov Smirnov.

6. Analisis Data

Analisa data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.⁴⁷

Dalam suatu penelitian data yang telah dikumpulkan baik berasal dari observasi, dokumentasi, angket atau wawancara dari Suatu sampel yang telah ditetapkan, maka kegiatan selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data dilakukan terutama untuk menjawab rumusan masalah

⁴⁷ Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta) 2011, 147

dan menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk penyajian tersebut maka peneliti menggunakan analisis statistik.

Adapun metode statistik yang akan digunakan dalam menganalisis data hasil penelitian adalah dengan menggunakan rumus product moment. Dikarenakan untuk memperoleh suatu pengukuran yang cermat maka peneliti ingin menguji validitas instrumen dengan mengkorelasikan hasil pengukuran dengan kriteria, Sedangkan teknik yang digunakan untuk mengetahui validitas adalah teknik korelasi product moment. Pada penelitian ini kami menggunakan SPSS 26 for WINDOWS.

Secara garis besar langkah-langkah yang ditempuh dalam pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis

Ho - Tidak ada hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres.

Ha - Ada hubungan kecerdasan emosional dengan daya tahan stres

2. Menyusun table

3. Memasukkan data kedalam SPSS 26

4. Menguji nilai

5. Menarik kesimpulan

BAB IV

HASIL PENELITIAN

1. Paparan Data/ Deskripsi Data

A. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Dua Setail Genteng Banyuwangi.

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung 2 Setail Genteng Banyuwangi adalah suatu lembaga yang berada di desa krajan Setail Genteng Banyuwangi. Penggunaan nama Darussalam Blokagung Dua merupakan *tafa'ulan* (berusaha meneladani) dan *tabarukan* (berharap berkah) kepada Pondok Pesantren Darussalam Blokagung karena keberhasilannya dalam perjuangannya di dunia pendidikan karena sudah tidak diragukan lagi bahwa Pondok Pesantren Darussalam Blokagung telah dapat mengantarkan banyak santri-santri menjadi orang-orang yang bermanfaat dan berguna bagi masyarakat, agama, nusa, dan bangsa.

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Dua Setail Genteng Banyuwangi yang berdiri sejak tahun 2017 dengan pengasuh pertama KH. Ahmad hisyam Syafa'at, merupakan sebuah yayasan yang bergerak dibidang sosial dan pendidikan, Setelah sekian tahun berdiri, Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Dua Setail Genteng Banyuwangi telah memiliki beberapa unit pendidikan yakni madrasah diniyyah dzarul adzkiya', TPQ Nurul Qur'an, SMK Darussalam dua.

**B. Letak geografis Pondok Pesantren Darussalam Blokagung 2 Setail
Genteng Banyuwangi.**

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung 2 Setail Genteng Banyuwangi terletak di dusun krajan desa setail RT. 004 RW.006 kecamatan Genteng Banyuwangi, Jawa Tengah. Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Dua Setail Genteng Banyuwangi terletak diperbatasan antara dua desa dan dua kecamatan, yaitu desa setai dan desa lidah, juga diperbatasan antara kecamatan genteng dan gambiran.

**C. Identitas Pondok Pesantren Darussalam Blokagung 2 Setail
Genteng Banyuwangi**

Nama Yayasan	:Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Dua Setail Genteng Banyuwangi
Akte Notaris	: No.01 Tanggal 04 April 2017
SK.MENHUK&HAM	:NO. AHU 4377. AH. 01. 02. Tahun. 2017
Alamat	:RT. 004 RW.006 desa setail kecamatan Genteng Banyuwangi,
No hp	: 08127604401

Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Dua Setail Genteng Banyuwangi juga memiliki beberapa lembaga pendidikan, yaitu:

1. Smk Darussalam blokagung dua

Smk Darussalam blokagung dua adalah sekolah menengah kejuruan. Adapun jurusan yang tersedia ada dua yaitu RPL (rekayasa perangkat lunak) dan perhotelan.

2. Majelis Ta'lim

Majlis Ta'lim adalah tempat untuk pelatihan/belajar bagaimana cara berceramah, pidato maupun berinteraksi di depan banyak orang.

3. Madrasah diniyah

Madrasah diniyah merupakan pendidikan agama yang diberikan kepada seluruh anak/remaja di LKSA "Raden Sahid" dengan kegiatan mengaji maupun pemberian materi ilmu nahwu, sorof ataupun tajwid.

4. Taman Pendidikan Al-Qur'an

Taman pendidikan ini digunakan untuk melatih atau mengajari mereka tentang Al Qur'an, baik itu dari segi tajwid, makhorijul huruf maupun pemaknaan.

D. Data Responden

Tabel 4.1

Daftar Responden Penelitian Pondok Pesantren Darussalam Blokagung
Dua Setail Genteng Banyuwangi

NO	NAMA	kelas
1	Ahmad baihaki	3 ULA
2	Ahmad Galip	3 ULA
3	Choirul Anwar	3 ULA
4	Dimas Ali Muhti	3 ULA
5	Fikri Hamid Ghoyatur R	3 ULA
6	Muhammad Ghufron	3 ULA
7	Ahmad Nabil Makari	4 ULA
8	Alfiyan Fahmi	4 ULA
9	Ali Nur Aidil	4 ULA
10	Alif Ilmanto	4 ULA
11	Hasanuddin	4 ULA
12	Imam Muzzaki	4 ULA
13	Khadafi Afif F	4 ULA
14	Khrisna Ahmad W	4 ULA
15	M Fajar Prayoga	4 ULA
16	M Reza Maulana	4 ULA
17	M. Dhou Unuha	4 ULA
18	M Miladun Hakim	4 ULA
19	Rizqi Taman Dwima M	4 ULA
20	Vemas Prayoga	4 ULA
21	Yogi Ramadhani	4 ULA
22	A Sholihul Hadi	1 WUSTHO
23	Aleandra Priandari	1 WUSTHO
24	Davin Ifansyah	1 WUSTHO
25	Kurniawan Yusuf	1 WUSTHO
26	M Nail D H	1 WUSTHO
27	M Wahyu Ardiyansyah	1 WUSTHO
28	M Fajar Prayogi	1 WUSTHO
29	M Arju Nasicha	1 WUSTHO
30	M Ikhsanuddin	1 WUSTHO
31	Rangga Oliver Khan	1 WUSTHO
32	Rifqi Ubaidillah	1 WUSTHO
33	Ronald Susilo	1 WUSTHO
34	Fathan Zain	2 WUSTHO

NO	NAMA	kelas
35	Farid Anjali	2 WUSTHO
36	Frengky Ardiyansyah	2 WUSTHO
37	Ibnu Mukholiq	2 WUSTHO
38	Iqbal Tahayuddin	2 WUSTHO
39	Ma'ruf Muchlisin	2 WUSTHO
40	Rijalu Sholihin	2 WUSTHO
41	Syaiful Rizal	2 WUSTHO
42	Zidni Ilma Nafi'a	2 WUSTHO

Sumber data: olahan peneliti

2. Analisis dan Pengujian Hipotesis

A. Hasil uji validitas

Pada Uji Validitas dalam penelitian ini menggunakan sejumlah 42 responden. Berdasarkan kriteria pengujian dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment dengan taraf signifikansi 10% dan dilanjutkan dengan uji r, setelah di asosiasikan dengan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 10% dan derajat bebas $n-2$ ($11 - 2 = 9$) dan ditemukan harga r_{tabel} sebesar (0,304) maka diperoleh hasil uji validitas instrumen, menentukan valid atau tidaknya variabel, dicari Nilai r_{tabel} pada tabel r. Nilai r_{tabel} pada penelitian ini dengan jumlah responden 42 adalah 0,304 sedangkan Nilai r_{hitung} dapat dilihat dari koefisien korelasi antara masing-masing variabel dengan variabel total.

Valid atau tidaknya suatu variabel, apabila:

Nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ (0,304) = valid

Nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ (0,304) = tidak valid

Dimana r_{hitung} pada tiap variabel bisa dilihat pada tabel korelasi.

Untuk mengetahui rekap hasil uji Validitas tentang kepemimpinan kepala sekolah maka disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2

Hasil perhitungan validitas butir angket Kecerdasan Emosional

No Soal	Koefisien korelasi (r_{hitung})	Harga r_{tabel}	Keterangan
1.	0.838**	0,304	Valid
2.	0.865**	0,304	valid
3.	0.836**	0,304	valid
4.	0.735**	0,304	Valid
5.	0.426**	0,304	Valid
6.	0.555**	0,304	valid
7.	0.783**	0,304	Valid
8.	0.664**	0,304	valid
9.	0.912**	0,304	valid
10.	0.882**	0,304	valid
11.	0.586**	0,304	valid
12.	0.766**	0,304	valid
13.	0.578**	0,304	Valid
14.	0.753**	0,304	valid
15.	0.731**	0,304	valid
16.	0.783**	0,304	Valid
17.	0.664**	0,304	Valid
18.	0.912**	0,304	valid
19.	0.882**	0,304	Valid
20.	0.586**	0,304	Valid
Jumlah		valid	20
		Tidak valid	0

Sumber: Data diolah SPSS, 2021

Dari tabel di atas dapat di simpulkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari

r_{tabel} (0,304)

Tabel 4.3**Hasil perhitungan validitas butir angket Daya Tahan Stres**

No Soal	Koefisien korelasi (r_{hitung})	Harga r_{tabel}	Keterangan
1.	0.671 ^{**}	0,304	Valid
2.	0.705 ^{**}	0,304	Valid
3.	0.799 ^{**}	0,304	Valid
4.	0.827 ^{**}	0,304	Valid
5.	0.628 ^{**}	0,304	Valid
6.	0.553 ^{**}	0,304	valid
7.	0.687 ^{**}	0,304	Valid
8.	0.786 ^{**}	0,304	valid
9.	0.854 ^{**}	0,304	valid
10.	0.579 ^{**}	0,304	valid
11.	0.759 ^{**}	0,304	valid
12.	0.574 ^{**}	0,304	valid
13.	0.772 ^{**}	0,304	Valid
14.	0.687 ^{**}	0,304	valid
15.	0.577 ^{**}	0,304	valid
16.	0.789 ^{**}	0,304	Valid
17.	0.802 ^{**}	0,304	Valid
18.	0.671 ^{**}	0,304	valid
19.	0.690 ^{**}	0,304	Valid
20.	0.633 ^{**}	0,304	Valid
Jumlah		valid	20
		Tidak valid	0

Sumber: Data diolah SPSS, 2021

Dari tabel di atas dapat di simpulkan bahwa r_{hitung} lebih besar dari

r_{tabel}

B. Hasil Uji Reliabilitas

Tabel 4.4

Reliabilitas Variabel X

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.956	.956	20

Sumber: Data diolah SPSS, 2021

nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten.

Tabel 4.5

Reliabilitas Variabel Y

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.946	.946	20

Sumber: Data diolah SPSS, 2021

nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten.

C. Hasil Normalitas

Uji normalitas terlebih dahulu dilakukan sebelum menganalisis data menggunakan teknik korelasi product moment Pearson dari fasilitas SPSS for windows Version 26. Hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik One sample

KolmogorovSmirnov Test dari program SPSS for Windows Release 26 adalah sebagai berikut : $p = 0,088$ atau $p > 0,05$) adalah normal.

Tabel 4.6

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		42
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.37555987
Most Extreme Differences	Absolute	.127
	Positive	.084
	Negative	-.127
Test Statistic		.127
Asymp. Sig. (2-tailed)		.088 ^c
a. Test distribution is Normal.		

Sumber: Data diolah SPSS, 2021

D. Hasil Uji Hipotesis

Analisa data untuk mengetahui korelasi product moment antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres dilakukan dengan menggunakan korelasi melalui bantuan program SPSS 26 for Windows. Hasil analisis yang diperoleh adalah korelasi (r) antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres adalah sebesar 0,984 dan $p = 0,000$ atau $p < 0,01$ berarti antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres memiliki korelasi yang sangat signifikan.

Tabel 4.7

Correlations			
		Kecerdasan Emosional	Daya Tahan Stres
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	1	.984**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	42	42
Daya Tahan Stres	Pearson Correlation	.984**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	42	42

Sumber: Data diolah SPSS, 2021.

Nilai sumbangan variabel kecerdasan emosional terhadap daya tahan stres ditunjukkan oleh koefisien determinasi $r = 0,968$ sehingga setelah dipersentase didapatkan sebesar 96,8 %

Tabel 4.8

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.984 ^a	.969	.968	1.39265
a. Predictors: (Constant), x				
b. Dependent Variable: y				

Sumber: Data diolah SPSS, 2021.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan kriteria pengujian dengan menggunakan rumus korelasi Product Moment dengan taraf signifikansi 10% dan dilanjutkan dengan uji r , setelah di asosiakan dengan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 10% dan ditemukan harga r_{tabel} sebesar (0,304) maka diperoleh hasil uji validitas instrumen, menentukan valid atau tidaknya variabel, dicari Nilai r_{tabel} pada tabel r . Nilai r_{tabel} pada penelitian ini dengan jumlah responden 11 adalah 0,304 sedangkan Nilai r_{hitung} dapat dilihat dari koefisien korelasi antara masing-masing variabel dengan variabel total dan mendapatkan angka yang lebih besar dari r_{tabel} (0,304) yang artinya semua butir pernyataan dinyatakan valid.

Dalam bukunya V. Wiratna Sujarweni menjelaskan bahwa uji reliabilitas sanggup dilakukan secara gotong royong terhadap seluruh butir atau item pertanyaan dalam angket (kuesioner) penelitian. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas yaitu sebagai berikut:⁴⁸

1. Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan reliabel atau konsisten.
2. Sementara, jikalau nilai Cronbach's Alpha $< 0,60$ maka kuesioner atau angket dinyatakan tidak reliabel atau tidak konsisten.

Untuk reliabilitas variabel X adalah 0,956 dan untuk variabel Y adalah 0,946. Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa variabel X dan variabel Y sudah reliabel.

⁴⁸ V. Wiratna Sujarweni. *SPSS untuk Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Baru Press).2014, 193

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang disajikan untuk dianalisis lebih lanjut berdistribusi normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas data, dalam penelitian ini hanya akan dideteksi melalui analisis grafik yang dihasilkan melalui perhitungan regresi dengan SPSS. Jika data tersebut normal maka menggunakan uji statistik parametrik sedangkan jika data tersebut tidak normal maka dapat diuji menggunakan statistik non parametrik. Kriteria pengujian dengan melihat besaran *Kolmogrov-Smirnov Test* dengan menggunakan SPSS adalah sebagai berikut :⁴⁹

Jika signifikansi $> 0,05$ maka, data tersebut berdistribusi normal.

Jika signifikansi $< 0,05$ maka, data tersebut tidak berdistribusi normal.

Pada penelitian ini kami memperoleh angka 0,088, yang berarti $0,088 > 0,05$ dan dapat disimpulkan bahwa untuk uji normalitas mendapatkan hasil yang signifikan

Analisa data untuk mengetahui korelasi product moment antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres dilakukan dengan menggunakan korelasi melalui bantuan program SPSS 26 for Windows. Hasil analisis yang diperoleh adalah korelasi (r) antara variabel kecerdasan emosional dengan daya tahan stres adalah sebesar 0,984 yang lebih besar dari r_{tabel} (0,304) dan $p = 0,000$ atau $p < 0,01$ berarti antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres memiliki korelasi yang sangat signifikan.

⁴⁹ Riduwan. *Metode dan teknik menyusun tesis*(Alfabeta:Bandung)2004, 133

Nilai sumbangan variabel kecerdasan emosional terhadap daya tahan stres ditunjukkan oleh koefisien determinasi $r = 0,968$ sehingga setelah dipersentase didapatkan sebesar 96,8 %.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres, artinya semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin tinggi pula daya tahan stresnya. Hal ini berarti bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor yang turut mempengaruhi daya tahan stres seseorang. Sumbangan kecerdasan emosional terhadap daya tahan stres adalah sebesar 96,8%, berarti masih ada sekitar 3,2% faktor-faktor lain.

Berdasarkan penelitian terdahulu dari skripsi Wahyu Risky Agustiani, Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (Fkip) Universitas Nusantara PGRI Unp Kediri 2015 dengan judul "*hubungan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan terhadap stres peserta didik kelas viii smp negeri 1 papar kabupaten kediri tahun pelajaran 2014/2015*" dijelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres peserta didik kelas viii smp negeri 1 Pajar Kabupaten Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Goelman menambahkan kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi, dengan kecerdasan akademik (*academic intelligence*), yaitu kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Banyak orang yang cerdas, dalam arti terpelajar, tetapi tidak

mempunyai kecerdasan emosi, ternyata bekerja jadi bawahan orang ber-IQ lebih rendah tetapi unggul dalam keterampilan kecerdasan emosi.⁵⁰

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi adalah kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain serta menggunakan perasaan-perasaan untuk memadu pikiran dan tindakan.⁵¹

Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan dasar seseorang untuk mengenali dan menggunakan emosi. Cherniss, menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk melihat dan mengekspresikan emosi, mengasimilasi emosi dalam pikiran, memahami dan bernalar dengan emosi, dan mengatur emosi dalam diri dan orang lain.⁵²

Dari semua data dan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional mempunyai pengaruh yang besar terhadap daya tahan stres santri Pondok Pesantren Darussalam 2. Semakin tinggi kecerdasan emosional para santri maka semakin tinggi pula daya tahan mereka terhadap stres yang mereka alami.

⁵⁰ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama)*, 2016, 512.

⁵¹ Ibid 513

⁵² Cherniss, C. D. G. *The Emotionally Intelligent Workplace How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. (San Francisco: Jossey-Bass) 2001, 85

BAB VI

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan daya tahan stres pada remaja awal ternyata terbukti. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional semakin tinggi pula daya tahan stresnya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian memiliki kecerdasan emosional yang sedang dan daya tahan stres yang sedang pula.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis mengemukakan beberapa saran-saran:

A. Saran bagi pihak sekolah

- 1) Pihak sekolah hendaknya membantu siswa untuk menumbuhkan dan mengembangkan kecerdasan emosionalnya melalui pelatihan-pelatihan atau dalam aktivitas proses belajar mengajar sehari-hari.

Berikut ini adalah beberapa hal yang dapat Anda lakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional:

a) Bangun pengendalian diri

Pengendalian diri yang baik bisa menjadi cara meningkatkan EQ yang baik, untuk memastikan Anda bertindak dengan tepat dalam setiap situasi. Saat sedang emosi, Anda mungkin bisa menangis atau melakukan hal-hal di luar

kewajaran. Menyalurkan emosi ke dalam suatu aktivitas yang positif adalah solusi tepat.

Namun, jangan sampai Anda terlalu menekan emosi saat berusaha untuk mengendalikannya. Bersikaplah wajar terhadap semua emosi yang menghampiri Anda. Sadari emosi tersebut lalu tarik napas dalam-dalam agar tetap tenang.

b) Tumbuhkan motivasi

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi tetap akan termotivasi, bahkan saat hal-hal tidak berjalan sesuai dengan keinginan. Mereka adalah orang-orang yang mampu mengatasi kemunduran dan selalu bersikap tegar dalam menghadapi target yang tidak sesuai tujuan. Sementara orang-orang yang sangat ambisius belum tentu cerdas secara emosional.

c) Bersikap empati

Empati bukan hanya tentang merasakan apa yang orang lain rasakan, tetapi juga tentang memahami sudut pandang, tantangan, dan kekuatan orang lain. Anda tidak harus setuju dengan sudut pandang orang lain, namun hal ini akan membantu Anda untuk memahami mengapa mereka bertindak atau berpikir demikian.

Di samping itu, cara meningkatkan kecerdasan emosional dengan berbincang tentang bagaimana perasaan

orang lain mungkin terdengar seperti buang-buang waktu, tapi sebenarnya hal ini membantu meningkatkan produktivitas.

d) Jangan bersikap reaktif

Setiap orang pasti pernah dihadapkan pada situasi yang menyebalkan. Hal ini tentu dengan mudah memengaruhi suasana hati dan merusak hari Anda. Oleh karena itu, cobalah untuk melatih kecerdasan emosional dengan menenangkan diri saat marah. Anda bisa mengambil menarik napas dalam-dalam atau mengambil segelas air untuk membuat pikiran lebih jernih. Ingat, bersikap reaktif tidak akan menyelesaikan masalah, bahkan bisa menyulut masalah-masalah baru.

e) Latih keterampilan berkomunikasi

Kemampuan untuk menciptakan obrolan ringan dapat menciptakan hubungan baik dan membangun suasana nyaman dengan orang lain. Berkomunikasi tidak hanya dilakukan secara verbal melalui ucapan. Anda juga bisa berkomunikasi dan memahami orang lain dari bahasa tubuh maupun mimik wajah. Tentunya, cara meningkatkan kecerdasan emosional melalui keterampilan berkomunikasi hanya bisa ditingkatkan melalui praktik langsung.

f) Berpikir secara terbuka

Hal ini merupakan cara meningkatkan EQ lainnya. Dengan berpikir terbuka, Anda mampu menerima kritik dan

saran dari orang lain. Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah cenderung tertutup dengan kritik dan saran dari orang lain. Mereka beranggapan bahwa apa yang mereka kerjakan selalu benar. Padahal kritik dan saran bertujuan untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan Anda.

g) Mengelola emosi negatif

Anda juga dapat melatih kecerdasan emosional dengan mengelola emosi negatif yang tengah dirasakan. Dengan pengelolaan yang baik, diharapkan emosi negatif ini tidak mempengaruhi cara Anda berpikir serta bertindak.

Cara pertama, dengan tidak serta-merta mengambil kesimpulan buruk dari suatu situasi yang kurang Anda sukai, melainkan menilai berbagai kemungkinan penyebab dari situasi tersebut. Misalnya, pasangan yang marah-marah terhadap Anda tidak tentu disebabkan benci terhadap Anda, mungkin dia sedang lelah atau memiliki masalah lain sehingga mudah terpicu emosinya.

Langkah kedua, mengurangi ketakutan akan penolakan dengan merancang opsi atau strategi lainnya. Misalnya, menawarkan beberapa ide untuk proyek mendatang di kantor. Jika salah satu ide Anda ditolak, ada kemungkinan ide-ide lain diterima.

h) Ekspresikan emosi kepada orang-orang terdekat

Pasti setiap orang memiliki relasi dekat dengan orang lain, entah itu pasangan, anggota keluarga, teman, dsb. Jangan ragu untuk mengekspresikan emosi yang Anda miliki untuk mereka.

Anda dapat mengekspresikannya melalui kata-kata (menanyakan kabar, menyatakan rasa sayang, dsb), bahasa tubuh (tersenyum, kontak mata, memeluk), ataupun perbuatan (memberi hadiah, membantu saat kesusahan, mendengarkan curhat).

i) Berani mengutarakan emosi yang sulit

Beberapa emosi mungkin sulit Anda ekspresikan, misalnya menolak permintaan tanpa merasa bersalah, tidak setuju dengan pendapat orang, memprioritaskan diri sendiri (bukan egois), dll.

Saat bertikai dengan pasangan, misalnya, sulit bagi Anda untuk menjelaskan apa yang dirasakan sehingga Anda mungkin cenderung menuduh dan marah.

Lakukan teknik XYZ, katakan saya merasakan X saat kamu melakukan Y dalam situasi Z. Misalnya, saya merasa kesal saat kamu terus bermain HP saat kita sedang berbicara. Hal ini lebih jelas untuk lawan bicara Anda, ketimbang

menuduh “kamu tidak pernah memperhatikanku”. Dengan cara ini, Anda akan lebih berani untuk mengekspresikan emosi.

j) Refleksi Diri

Luangkan waktu untuk refleksi diri. Coba renungkan bagaimana emosi Anda selama ini memengaruhi keputusan dan perilaku Anda. Lalu coba pahami emosi orang lain dengan merenungkan beberapa hal ini: Mengapa ia merasa sedih, marah, atau kecewa? Adakah faktor tak terlihat yang mungkin berkontribusi? Dengan cara ini, Anda akan lebih mudah memahami peran emosi dalam memengaruhi pikiran serta perilaku orang.

Mengasah kecerdasan emosional memang sangat penting. Sebab, kecerdasan emosional yang mumpuni dapat membuat Anda mampu berkomunikasi secara efektif, berempati dengan orang lain, mengatasi kesulitan, mengendalikan stres, dan meredakan konflik.

- 2) Senantiasa menumbuhkan motivasi dan rasa optimis para siswa, sehingga akan dapat membantunya dalam mengasah daya tahan stres.
- 3) Membangun komunikasi yang terbuka dan duaarah antara siswa dan guru agar siswa dapat mengembangkan kecerdasan emosionalnya sehingga siswa dapat melalui masa remajanya yang sulit dengan baik.

B. Saran bagi subjek

- 1) Subjek penelitian diharapkan dapat mengembangkan lagi aspek-aspek kecerdasan emosionalnya dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, baik ketika berada di rumah, sekolah ataupun ketika berinteraksi dengan masyarakat.
- 2) Siswa hendaknya mau belajar dan berani mencoba aktivitas baru, mengambil tantangan baru, belajar ketrampilan yang sulit, bersahabat, sehingga dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengelola stres dan dapat melalui masa remajanya dengan baik.

C. Saran bagi peneliti berikutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan dan menambah variabel-variabel lain seperti strategi coping dan tipe kepribadian. Hal ini sesuai dengan pendapat Rosenman dan Chasnei yang mengatakan bahwa orang dengan tipe kepribadian A lebih rentan atau beresiko tinggi mengalami stres dibandingkan tipe kepribadian lainnya dalam merespon stresor psikososial yang keterampilan individu dalam mengoping stres adalah faktor yang menentukan tahan tidaknya individu dalam menghadapi stres yang melanda). Perhatian terhadap kedua variabel di atas dalam penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian yang nantinya diperoleh.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, A. B. 2007. *Mengatasi Stres Anak : Melalui Kasih Sayang Orang Tua*. Jakarta: Restu Agung
- Arikunto, S. 2009. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Cherniss, C. D. G. 2001. *The Emotionally Intelligent Workplace How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. (San Francisco: Jossey-Bass)
- Dadang Hamawari, 2001. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Daniel Goleman, 2016. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Daniel Goleman. 2018. *Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting daripada IQ* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama)
- Daradjat, Z. 1989. *Kesehatan Mental*. (Jakarta: CV Haji Masagung).
- Dian Mutiara, di akses pada situs <http://Dianmutiarach.wordpress.com/2012/12/12/makalah-pertumbuhan-dan-perkembangan-remaja/>, (01 April 2017)
- Dr. Nurcholish Madjid, 1997. *Bilik-Bilik Pesantren*, Jakarta: Paramadani,
- Dra. Ny. Singgih D. Gunarsa, 1988. *Psikologi Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia,), h. 6.
- Drs. Mahfudh Salahuddin, dkk, 1987. *Metode Pendidikan Agama*, (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1987), h. 125.
- Fausiah, F, Widury, J. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta : UI Press
- Gerungan, W. A. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama.

- Grenberg, J. S. 2010. *Comprehensive Stress Managemet*. San Francisco The Asia Foundation.
- Hasan, I. 2006. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hilton, J. 2007. *Mengatasi Stres*. Batam: Karima Publishing Group.
- Looker, T., & Gregson, O. 2005. *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Baca!
- Madlan, L. B., Bahari, F., & Ardillah, F. 2012. *Stress And Coping Skills Among University Students: A Preliminary Research On Ethnicity*.
- Nevid, S.F, Rathus, A.S., Greene, B. 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima*, Erlangga: Jakarta
- Notosoedirdjo & Latipun. 2007. *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press
- Reed, S. K. 2011. *Kognisi : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Riduwan. 2004. *Metode dan teknik menyusun tesis*. Alfabeta:Bandung
- Santrock John W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, 2009. buku acuan nasional pelayanan kesehatan maternal dan neonatal jakarta:YBP-SP
- Siswanto. 2007. *Kesehatan Mental : Konsep Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Andi Offset
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Swart, J. 2004. *Stres dan Nutrisi*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.

V. Wiratna Sujarweni. 2014. *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Zakiah Daradjat, 1991. *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: Bulan Bintang,

Lampiran 1

Identitas Responden

Nama : _____
 Pendidikan : _____
 Usia : _____

Petunjuk pengisian

1. Jawablah pertanyaan ini dengan jujur dan benar.
2. Bacalah terlebih dahulu pertanyaan dengan cermat sebelum anda memulai untuk menjawabnya.
3. Pilihlah satu jawaban yang tersedia dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling benar
4. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang paling sesuai dengan pilihan anda. Setiap responden diharapkan memilih satu jawaban

Keterangan :

No	Skala Penilaian	Kriteria
1	5	Sangat setuju
2	4	Setuju
3	3	Netral
4	2	Tidak setuju
5	1	Sangat tidak setuju

No	Pernyataan	Ss	S	N	Ts	sts
1	Saya senng membayangkan menjadi orang lain yang nasibnya lebih baik dari saya.					
2	Saya telah banyak belajar tentang hidup dengan memahami bahwa hidup itu penuh perjuangan.					
3	Saya selalu yakin atas keputusan yang telah saya ambil.					
4	Saya biasanya membesar-besarkan kelebihan saya supaya orang lain menjadi kagum.					
5	Menjadi diri sendiri bagi saya lebih baik dari pada menjadi diri orang lain.					
6	Banyak harapan dalam hidup saya yang belum tercapai dan hal ini sering membuat saya kecewa.					
7	Saya senng merasa tidak mampu mengerjakan pekerjaan rumah yang dibenkan oleh guru.					
8	Saya harus segera bangkit dari kegagalan-kegagalan yang pernah saya lakukan.					
9	Senng kali saya merasa frustasi jika apa yang					

	saya harapkan tidak sesuai dengan kenyataan.					
10	Bila saya salah/keliru dalam melakukan tugas, saya bersedia mengakui kesalahan tersebut.					
11	Saya akan berterus terang mengakui kesalahan, meskipun saya tahu akan dimarahi.					
12	Saya selalu melaksanakan tugas-tugas yang dibebankan kepada saya dengan penuh tanggung jawab.					
13	Sennng kali saya tidak dapat menahan diri untuk tidak melanggar norma-norma yang ada di masyarakat.					
14	Adanya harapan yang tinggi untuk lebih berprestasi membuat saya lebih optimis.					
15	Saya kurang peduli dengan kesulitan yang sedang dialami teman yang tidak saya sukai.					
16	Saya lebih memilih berdiri dan dengan senang hati mempersilahkan seorang ibu hamil duduk dikursi yang saya tempati.					
17	Saya kurang bisa mengawali suatu percakapan terutama terhadap orang yang baru saya kenal.					
18	Saya sering merasa gugup jika berbicara dengan lawanjenissaya.					
19	Saya akan lebih memilih untuk mengunjungi teman yang sakit dari pada pergi ke pesta ulang tahun.					
20	Saya kurang peduli atas permasalahan yang terjadi di dalam kehidupan orang lain.					

Lampiran 2

Identitas Responden

Nama : _____
 Pendidikan : _____
 Usia : _____

Petunjuk pengisian

1. Jawablah pertanyaan ini dengan jujur dan benar.
2. Bacalah terlebih dahulu pertanyaan dengan cermat sebelum anda memulai untuk menjawabnya.
3. Pilihlah satu jawaban yang tersedia dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling benar
4. Berilah tanda centang (√) pada kolom yang paling sesuai dengan pilihan anda. Setiap responden diharapkan memilih satu jawaban

Keterangan :

No	Skala Penilaian	Kriteria
1	5	Sangat setuju
2	4	Setuju
3	3	Netral
4	2	Tidak setuju
5	1	Sangat tidak setuju

No	Pernyataan	S	SS	N	TS	STS
1	Hidup ini bukan merupakan beban bagi saya.					
2	Saya bukanlah orang yang mudah larut dalam kesedihan					
3	Saya mudah menangis setiap kali menghadapi masalah					
4	Saya sering gelisah bila berada dalam situasi yang tidak menyenangkan					
5	Saya mudah putus asa apabila mengalami kegagalan					
6	Saya tidak berani menghadapi kenyataan					
7	Saya tidak mudah ternggu oleh situasi yang tidak menyenangkan					
8	Seringkali saya merasa sulit menerima kegagalan yang paling kecil sekalipun					
9	Saya merasa dapat menjalani kehidupan ini dengan baik					
10	Perasaan tegang sering membuat saya sakit					

	perut					
11	Tangan saya akan gemetar, jika memendam kemarahan					
12	Benar kata orang, saya memang tidak pernah bisa melakukan apapun					
13	Saya merasa pesimis jika membayangkan masa depan saya					
14	Bagi saya, kegagam bukanlah akhir dari segalanya					
15	Dada saya akan merasa nyeri, jika saya memikirkan sesuatu yang menyakitkan					
16	Perasaan tertekan tidak akan mengganggu selera makan saya					
17	Saya yakin dapat melakukan banyak hal dengan baik					
18	Saya jarang merasa sakit meskipun banyak hal yang harus saya hadapi					
19	setiap hari saya dapat tidur dengan nyenyak					
20	Pikiran saya selalu tertuju pada hal-hal yang buruk, jika sedang kecewa					

Lampiran 3

Uji Validitas Variabel X (Kecerdasan Emosional)

		Correlations																				
		X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17	X.18	X.19	X.20	X.1.J
X.1	Pearson Correlation	1	.665	.652	.615	.364	.397	.615	.499	.784	.721	.560	.619	.499	.692	.609	.615	.499	.784	.721	.560	.838
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000	0.018	0.009	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.2	Pearson Correlation	.665	1	.796	.496	.514	.375	.725	.385	.794	.756	.404	.794	.310	.609	.816	.725	.385	.794	.756	.404	.865
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000	0.001	0.000	0.014	0.000	0.012	0.000	0.000	0.008	0.000	0.045	0.000	0.000	0.000	0.012	0.000	0.000	0.008	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.3	Pearson Correlation	.652	.796	1	.559	0.252	.526	.528	.477	.783	.631	.341	.634	.477	.618	.689	.528	.477	.783	.631	.341	.836
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000		0.000	0.107	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.027	0.000	0.001	0.000	0.000	0.000	0.001	0.000	0.000	0.027	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.4	Pearson Correlation	.615	.496	.559	1	0.073	0.289	.522	.808	.743	.798	0.214	.372	.352	.483	.459	.522	.808	.743	.798	0.214	.735
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.000		0.845	0.063	0.000	0.000	0.000	0.000	0.173	0.015	0.022	0.001	0.002	0.000	0.000	0.000	0.000	0.173	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.5	Pearson Correlation	.364	.514	0.252	0.073	1	0.192	.352	-0.017	0.292	.388	0.165	.357	0.142	0.301	.437	.352	-0.017	0.292	.388	0.165	.426
	Sig. (2-tailed)	0.018	0.000	0.107	0.645		0.222	0.022	0.915	0.061	0.011	0.296	0.020	0.370	0.052	0.004	0.022	0.915	0.061	0.011	0.296	0.005
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.6	Pearson Correlation	.397	.375	.526	0.289	0.192	1	.575	.337	.444	.306	.369	.346	.580	.382	.344	.575	.337	.444	.306	.369	.555
	Sig. (2-tailed)	0.009	0.014	0.000	0.063	0.222		0.000	0.029	0.003	0.049	0.016	0.025	0.000	0.013	0.026	0.000	0.029	0.003	0.049	0.016	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.7	Pearson Correlation	.615	.725	.828	.522	.352	.575	1	.421	.611	.610	0.276	.611	.421	.483	.607	1.000	.421	.611	.610	0.276	.783
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.022	0.000		0.006	0.000	0.000	0.077	0.000	0.006	0.001	0.000	0.000	0.006	0.000	0.000	0.077	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.8	Pearson Correlation	.499	.385	.477	.808	-0.017	.337	.421	1	.719	.680	0.258	0.296	.378	.412	0.241	.421	1.000	.719	.680	0.258	.664
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.012	0.001	0.000	0.915	0.029	0.006		0.000	0.000	0.099	0.057	0.014	0.007	0.124	0.006	0.000	0.000	0.000	0.099	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.9	Pearson Correlation	.784	.794	.783	.743	0.292	.444	.611	.719	1	.830	.409	.655	.381	.649	.704	.611	.719	1.000	.830	.409	.912
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.061	0.003	0.000	0.000		0.000	0.007	0.000	0.013	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.007	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.10	Pearson Correlation	.721	.756	.631	.798	.388	.306	.610	.680	.830	1	.428	.564	.436	.614	.577	.610	.680	.830	1.000	.428	.882
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.011	0.049	0.000	0.000	0.000		0.005	0.000	0.004	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.005	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.11	Pearson Correlation	.560	.404	.341	0.214	0.165	.369	0.276	0.258	.409	.428	1	.655	.559	.537	0.280	0.276	0.258	.409	.428	1.000	.586
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.008	0.027	0.173	0.296	0.016	0.077	0.099	0.007	0.005		0.000	0.000	0.000	0.072	0.077	0.099	0.007	0.005	0.000	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.12	Pearson Correlation	.619	.794	.834	.372	.357	.346	.611	0.296	.655	.564	.655	1	0.296	.568	.643	.611	0.296	.655	.564	.655	.766
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.015	0.020	0.025	0.000	0.057	0.000	0.000	0.000		0.057	0.000	0.000	0.000	0.057	0.000	0.000	0.057	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.13	Pearson Correlation	.499	.310	.477	.352	0.142	.580	.421	.376	.381	.436	.559	0.296	1	.711	0.166	.421	.376	.381	.436	.559	.578
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.045	0.001	0.022	0.370	0.000	0.006	0.014	0.013	0.004	0.000	0.057		0.000	0.293	0.006	0.014	0.013	0.004	0.000	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.14	Pearson Correlation	.592	.609	.618	.483	0.301	.362	.483	.412	.649	.614	.537	.568	.711	1	.508	.483	.412	.649	.614	.537	.753
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.001	0.052	0.013	0.001	0.007	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000		0.001	0.001	0.007	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.15	Pearson Correlation	.609	.816	.689	.459	.437	.344	.607	0.241	.704	.577	0.280	.643	0.166	.508	1	.607	0.241	.704	.577	0.280	.731
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.002	0.004	0.026	0.000	0.124	0.000	0.000	0.072	0.000	0.293	0.001		0.000	0.124	0.000	0.000	0.072	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.16	Pearson Correlation	.615	.725	.828	.522	.352	.575	1.000	.421	.611	.610	0.276	.611	.421	.483	.607	1	.421	.611	.610	0.276	.783
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.022	0.000	0.000	0.006	0.000	0.000	0.077	0.000	0.006	0.001	0.000		0.006	0.000	0.000	0.077	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.17	Pearson Correlation	.499	.385	.477	.808	-0.017	.337	.421	1.000	.719	.680	0.258	0.296	.378	.412	0.241	.421	1.000	.719	.680	0.258	.664
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.012	0.001	0.000	0.915	0.029	0.006	0.000	0.000	0.000	0.099	0.057	0.014	0.007	0.124	0.006		0.000	0.000	0.099	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.18	Pearson Correlation	.784	.794	.783	.743	0.292	.444	.611	.719	1.000	.830	.409	.655	.381	.649	.704	.611	.719	1.000	.830	.409	.912
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.061	0.003	0.000	0.000	0.000	0.000	0.007	0.000	0.013	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.007	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
X.19	Pearson Correlation	.721	.756	.631	.798	.388	.306	.610	.680	.830	1.000	.428	.564	.436	.614	.577	.610	.680	.830	1	.428	.882

Lampiran 4

Uji Validitas Variabel Y (Daya Tahan Stres

		Correlations																				
		Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	Y.14	Y.15	Y.16	Y.17	Y.18	Y.19	Y.20	Y.J
Y.1	Pearson Correlation	1	.413	.520	.463	.366	0.259	0.234	.322	.513	.806	.575	.334	.666	0.234	.336	.449	.489	1.000	.339	0.271	.671
	Sig. (2-tailed)		0.007	0.000	0.002	0.017	0.098	0.136	0.038	0.001	0.000	0.000	0.031	0.000	0.136	0.029	0.003	0.001	0.000	0.028	0.082	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.2	Pearson Correlation	.413	1	.515	.602	.521	.351	.641	.835	.421	.506	.489	0.189	.473	.641	0.271	.528	.404	.413	.433	.355	.705
	Sig. (2-tailed)	0.007		0.000	0.000	0.000	0.023	0.000	0.000	0.006	0.001	0.001	0.232	0.002	0.000	0.083	0.000	0.008	0.007	0.004	0.021	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.3	Pearson Correlation	.520	.515	1	.808	0.295	.417	.660	.596	.615	.443	.490	.485	.476	.660	.385	.522	.603	.520	.678	.568	.799
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000		0.000	0.058	0.006	0.000	0.000	0.000	0.003	0.001	0.001	0.001	0.000	0.012	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.4	Pearson Correlation	.463	.602	.808	1	.566	0.282	.606	.679	.737	.351	.539	.524	.469	.606	.435	.640	.546	.463	.581	.653	.827
	Sig. (2-tailed)	0.002	0.000	0.000		0.000	0.070	0.000	0.000	0.000	0.023	0.000	0.000	0.002	0.000	0.004	0.000	0.000	0.002	0.000	0.000	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.5	Pearson Correlation	.366	.521	0.295	.566	1	.343	0.242	.521	.530	.385	.610	0.207	.404	0.242	.411	.669	.392	.366	0.295	.350	.628
	Sig. (2-tailed)	0.017	0.000	0.058	0.000		0.026	0.123	0.000	0.000	0.012	0.000	0.188	0.008	0.123	0.007	0.000	0.010	0.017	0.058	0.023	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.6	Pearson Correlation	0.259	.351	.417	0.282	.343	1	.315	.351	.477	0.209	.542	0.225	.543	.315	0.223	.403	.624	0.259	.336	0.215	.553
	Sig. (2-tailed)	0.098	0.023	0.006	0.070	0.026		0.042	0.023	0.001	0.184	0.000	0.152	0.000	0.042	0.156	0.008	0.000	0.098	0.030	0.172	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.7	Pearson Correlation	0.234	.641	.660	.606	0.242	.315	1	.826	.487	0.299	0.241	0.211	.421	1.000	.585	.501	.460	0.234	.477	.406	.687
	Sig. (2-tailed)	0.136	0.000	0.000	0.000	0.123	0.042		0.000	0.001	0.055	0.124	0.179	0.006	0.000	0.000	0.001	0.002	0.136	0.001	0.008	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.8	Pearson Correlation	.322	.835	.596	.679	.521	.351	.826	1	.564	.406	.489	0.264	.473	.826	.456	.691	.545	.322	.515	.431	.786
	Sig. (2-tailed)	0.038	0.000	0.000	0.000	0.000	0.023	0.000		0.000	0.008	0.001	0.091	0.002	0.000	0.002	0.000	0.000	0.038	0.000	0.004	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.9	Pearson Correlation	.513	.421	.615	.737	.530	.477	.487	.584	1	.328	.737	.621	.748	.487	.487	.669	.880	.513	.473	.545	.854
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.006	0.000	0.000	0.001	0.001	0.000			0.034	0.000	0.000	0.000	0.001	0.001	0.000	0.001	0.002	0.000	0.000	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.10	Pearson Correlation	.806	.505	.443	.351	.385	0.209	0.299	.406	.328	1	.444	0.090	.484	0.299	.409	.386	.373	.806	0.249	0.129	.579
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.003	0.023	0.012	0.184	0.055	0.008	0.034			0.003	0.572	0.001	0.055	0.007	0.011	0.015	0.000	0.111	0.417
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.11	Pearson Correlation	.575	.489	.490	.539	.610	.542	0.241	.489	.737	.444	1	.455	.607	0.241	0.166	.560	.840	.575	.490	.344	.759
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.001	0.001	0.000	0.000	0.000	0.124	0.001	0.000	0.003		0.002	0.000	0.124	0.293	0.000	0.000	0.000	0.001	0.026	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.12	Pearson Correlation	.334	0.189	.485	.524	0.207	0.225	0.211	0.264	.621	0.090	.459	1	.448	0.211	0.211	.409	.486	.334	.559	.586	.574
	Sig. (2-tailed)	0.031	0.232	0.001	0.000	0.188	0.152	0.179	0.091	0.000	0.572	0.002			0.003	0.179	0.179	0.007	0.001	0.031	0.000	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.13	Pearson Correlation	.666	.473	.476	.469	.404	.543	.421	.473	.748	.484	.607	.448	1	.421	.521	.570	.734	.666	.388	.375	.772
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.002	0.001	0.002	0.008	0.000	0.006	0.002	0.000	0.001	0.000	0.003		0.006	0.000	0.000	0.000	0.011	0.014	0.000	
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.14	Pearson Correlation	0.234	.641	.660	.606	0.242	.315	1.000	.826	.487	0.299	0.241	0.211	.421	1	.585	.501	.460	0.234	.477	.406	.687
	Sig. (2-tailed)	0.136	0.000	0.000	0.000	0.123	0.042		0.000	0.000	0.001	0.055	0.124	0.179	0.006	0.000	0.001	0.002	0.136	0.001	0.008	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.15	Pearson Correlation	.336	0.271	.385	.435	.411	0.223	.585	.456	.487	.409	0.166	0.211	.521	.585	1	.683	.381	.336	0.202	0.236	.577
	Sig. (2-tailed)	0.029	0.083	0.012	0.004	0.007	0.156	0.000	0.002	0.001	0.007	0.293	0.179	0.000	0.000		0.000	0.013	0.029	0.198	0.132	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.16	Pearson Correlation	.449	.528	.522	.640	.669	.403	.501	.691	.669	.386	.560	.409	.570	.501	.683	1	.594	.449	.442	.410	.789
	Sig. (2-tailed)	0.003	0.000	0.000	0.000	0.000	0.008	0.001	0.000	0.000	0.011	0.000	0.007	0.000	0.001	0.000		0.000	0.003	0.003	0.007	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.17	Pearson Correlation	.489	.404	.603	.546	.392	.824	.460	.545	.880	.373	.840	.486	.734	.460	.381	.594	1	.489	.462	.352	.802
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.008	0.000	0.000	0.010	0.000	0.002	0.000	0.000	0.015	0.000	0.001	0.000	0.002	0.013	0.000		0.001	0.002	0.022	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.18	Pearson Correlation	1.000	.413	.520	.463	.366	0.259	0.234	.322	.513	.806	.575	.334	.666	0.234	.336	.449	.489	1	.339	0.271	.671
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.007	0.000	0.002	0.017	0.098	0.136	0.038	0.001	0.000	0.000	0.031	0.000	0.136	0.029	0.003	0.001		0.028	0.082	0.000
	N	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42
Y.19	Pearson Correlation	.339	.433	.678	.581	0.295	.336	.477	.515	.473	0.249	.490	.555	.388	.477	0.202	.442	.462	.339	1	.867	.690
	Sig. (2-tailed)	0.028	0.004	0.000	0.000	0.058	0.030	0.001	0.000	0.002	0.111											

Lampiran 5

Uji Reliabilitas Variabel X (Kecerdasan Emosional)

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.956	.956	20

Lampiran 6

Uji Reliabilitas Variabel Y (Daya Tahan Stres)

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.946	.946	20

Lampiran 7

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		42
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.37555987
Most Extreme Differences	Absolute	.127
	Positive	.084
	Negative	-.127
Test Statistic		.127
Asymp. Sig. (2-tailed)		.088 ^c

Lampiran

Data Kuesioner Kecerdasan Emosional (Variabel X)

No	X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	X.16	X.17	X.18	X.19	X.20	X.J
1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	97
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
3	4	3	4	4	3	5	4	4	3	3	5	4	5	4	3	4	4	3	3	5	77
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
7	4	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	88
8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
9	4	3	4	5	3	5	4	5	4	4	4	3	5	4	3	4	5	4	4	4	81
10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	99
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
12	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	83
13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
14	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99
15	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	83
16	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	92
17	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	86
18	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	88
19	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	89
20	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	85
21	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	97
22	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99
23	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	84
24	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	85
25	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82
26	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	93
27	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99
28	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	93
29	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
30	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	93
31	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	97
32	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
33	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
34	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
35	4	3	3	3	5	5	4	4	3	3	5	4	5	4	3	4	4	3	3	5	77
36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
37	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	87
38	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	98
39	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	3	5	4	3	4	5	4	4	4	81
40	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	98
41	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
42	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	82

Lampiran

Data Kuesioner Daya Tahan Stres (Variabel Y)

Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	YJ
5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	98
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	81
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99
4	4	3	3	5	4	4	4	3	5	3	3	4	4	5	4	3	4	3	3	75
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	88
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99
4	5	4	4	4	3	5	5	3	5	3	3	4	5	5	3	4	4	4	4	81
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	99
5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	84
5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	83
4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	90
5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	89
5	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	3	87
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	97
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	99
5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	87
5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	85
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	81
5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	94
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	98
5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	95
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	99
5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	93
4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	96
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	97
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	81
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	97
5	4	5	4	3	4	4	3	3	5	3	4	4	4	4	3	3	5	4	4	78
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	82
4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	88
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
4	3	5	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	5	5	4	4	4	5	5	84
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	99
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	83

SURAT PENGANTAR PENELITIAN



Nomor : 31.5/ 76.1 /IAIDA/FDKI/C.3/ V/2021
Lamp. : -
Hal : PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
Pimpinan/Kepala PP. Darussalam 2 Setail

di -
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

N a m a : ANANG HUMAIDI
NIM /NIMKO : 15122110008 / 2015.4.071.0432.1.000007
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Alamat : Jl. Muh Yamin LR.12 A No.3 - Bara Baraya Utara - Makassar
HP : -
Dosen Pembimbing : Abdi Fauji Hadiono, S.Sos.I., M.H., M.Sos.

Untuk dapat diterima melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Hubungan Kecerdasan Emosional Daya Tahan Stres Santri Pondok Pesantren Darussalam 2 Setail Genteng Banyuwangi"

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Blokagung, 02 Mei 2021

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3150128107201

SURAT SELESAI PENELITIAN



YAYASAN PONDOK PESANTREN " **DARUSSALAM BLOKAGUNG 2** "

MENTERI HUKUM dan HAM : AHU-09112.50.10.2014
Alamat : Krajan Setail Genteng Banyuwangi Jawa Timur Telp. (0333) 846100, 081 249 144 15

SURAT KETERANAGAN

Nomor : 009/YPPDB2/PPDS2/R.2/IV/2021

Dengan ini kami atas nama pengurus Yayasan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung 2 Memberitahukan bahwa :

Nama : ANANG HUMAIDI
Alamat : STAIL SEMPU, BANYUWANGI
Nim : 15122110008
Universitas : INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM

Telah melakukan penelitian skripsi di Yayasan Pondok Pesantren Darussalam Blokagung 2.

Demikian surat keterangan ini kami buat, atas kerja sama dan pengabdianya kami sampaikan terima kasih.

Setail, 21 Juli 2021

Mengetahui,

Kepala Pondok Pesantren Darussalam Blokagung 2.

Wyan Agus Rosulhidavat S.E.

CEK PLAGIASI



Plagiarism Checker X Originality Report
Similarity Found: 24%

Date: Wednesday, July 28, 2021

Statistics: 2370 words Plagiarized / 9865 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah Perubahan sosial yang cepat yang dibawa oleh modernisasi, industrialisasi, dan kemajuan teknologi telah mempengaruhi nilai-nilai moral etika dan gaya hidup. Sebagai contoh, bentang alam yang dapat dilihat adalah pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perubahan struktur penduduk yang cepat. Hal ini membuat persaingan semakin ketat. Persaingan merupakan ukuran kualitas seseorang, agar dapat bersaing dengan negara lain, yaitu Indonesia harus memiliki orang-orang yang berprestasi.

Individu yang berkualitas tidak hanya akan dinilai berdasarkan kemampuan kognitifnya saja, tetapi juga akan didukung oleh percakapan psikologis yang baik. Persaingan yang ketat dalam segala aspek kehidupan membawa perubahan yang cepat dan terkadang drastis, dan tidak semua orang dapat beradaptasi dengan perubahan yang cepat dan drastis. Orang yang tidak terbiasa menghadapi stres dapat mengalami gangguan stres fisik atau mental akibat stres ringan. Hal ini sesuai dengan klaim Kraines bahwa peningkatan stres akan menyebabkan neurosis dan psikosis.

Stres adalah sesuatu yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungan, yaitu interaksi antara tanggapan terhadap rangsangan. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa stres merupakan akibat dari segala perilaku dan situasi lingkungan yang menimbulkan kebutuhan psikologis dan fisik seseorang. Stres adalah respons adaptif individu terhadap berbagai tekanan atau persyaratan eksternal, dan mengarah pada berbagai hambatan, termasuk: hambatan fisik, emosional, dan perilaku.

_ Stres telah dijelaskan dalam Alquran sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 286

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Anang Humaidi
NIM : 15122110008
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Institusi : Institut Agama Islam Darussalam

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi,2021

Saya yang menyatakan



NIM/15122110008

RIWAYAT HIDUP



Anang Humaidi, dilahirkan di kota Ujung Pandang yang sekarang telah berubah menjadi Kota Makassar, lahir pada tanggal 14 November tahun 1993. Penulis dilahirkan sebagai anak tunggal dari Bapak dan Ibu Penulis yaitu Mu'alim dan Hamidah. Penulis beralamat di Jalan Muh Yamin. Lr 12a. no 3 kota Makassar Sulawesi Selatan, namun sekarang bermukim di dusun Parastembok Rt1 Rw2 desa Jambewangi kecamatan Sempu kabupaten Banyuwangi. Pendidikan dasar di Mi Darul Hikmah kelurahan Bara-Baraiya, kemudian melanjutkan pendidikan di Mts Negeri Model Makassar.

Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan ke Pondok Pesantren Darussalam dan sekolah SMA Darussalam pada tahun 2009 dan lulus pada tahun 2012, Lulus dari tingkat SMA Darussalam Penulis melanjutkan kejenjang pendidikan tinggi di Sekolah tinggi Agama Islam Darussalam yang sekarang telah berubah menjadi Institut Agama Islam Darussalam. Penulis mengambil jurusan Pendidikan dan sastra indonesia, namun hanya bertahan 2 semester karna berpindah belajar ke salah satu Pesantren Salaf di desa Gedang Sewu Pare Kediri selama kurang lebih 2 tahun. Penulis kembali ke Banyuwangi pada tahun 2015 dan kembali mendaftar ke IAIDA mengambil jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

Banyuwangi, 09 Agustus 2021

Anang Humaidi