

ABSTRAK

Siti Faridatul Himmah, 2015 : *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.*

Kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian sesuatu yang berbahaya, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak percaya, rasa khawatir, takut dan tegang yang diiringi oleh perubahan atau reaksi psikologis dan fisiologis. Sehingga diperlukan kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalah yang berhubungan dengan penggunaan dan pengelolaan emosi secara cerdas sebagai pemandu perilaku dan pemikiran kita yang disebut dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yang meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain.

Rumusan masalah yang diteliti dalam skripsi ini 1) Bagaimana gambaran tingkat kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016? 2) Bagaimana gambaran tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016? 3) Adakah hubungan anatara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini 1) Untuk mendeskripsikan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016, 2) Untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016, 3) Untuk mengetahui adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *field research*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas FTIK, Syari'ah dan Dakwah. Jumlah sampel 139 mahasiswa. Dalam menentukan sampel tersebut peneliti menggunakan teknik stratified proporsional random sampling.

Teknik dan instrumen pengumpulan data menggunakan observasi, angket, interview dan dokumenter. Sedangkan analisis datanya menggunakan dua analisis, yaitu: 1) Analisis deskriptif dengan menggunakan rumus prosentase, 2) Analisis korelasional dengan rumus product moment.

Penelitian ini memperoleh kesimpulan, yaitu 1) Tingkat kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016 termasuk dalam kategori Tinggi (97,84%), kategori sedang (2,16%) dan kategori rendah tidak ada (0%), 2) Tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016 termasuk dalam kategori Ringan (10,79%), kategori Sedang (87,05%) dan kategori Berat (2,16%), 3) Terdapat hubungan positif yang rendah

antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016. Hal ini berdasarkan r_{hitung} yang diperoleh = 0,243, sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan $db=137$, dikarenakan tidak diperoleh db sebesar 137 dalam tabel “r” product moment, maka digunakan db yang terdekat sebesar 150, yaitu 0,159. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan dapat dikatakan wujud proses yang dapat membantu pertumbuhan seluruh unsur kepribadian manusia secara seimbang kearah yang positif. Sebagaimana menurut Ki Hajar Dewantara yang dikutip oleh Binti Manunah, “bahwa pendidikan yaitu tuntunan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak, adapun maksudnya pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapat mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya”.¹

Kemudian dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional sebagai berikut:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.²

Definisi tersebut menggambarkan bahwa terbentuknya manusia yang utuh sebagai tujuan pendidikan. Pendidikan memperhatikan kesatuan aspek jasmani dan rohani, aspek diri dan aspek sosial, aspek kognitif, afektif dan psikomotorik., serta segi hubungan manusia dengan dirinya, dengan lingkungan sosial dan alamnya, serta dengan Tuhannya.

¹Binti Manunah, *Ilmu Pendidikan* (Yogyakarta: Teras, 2009), 4.

²Sekretariat Negara RI, Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Pendidikan menjadi ujung tombak maju mundurnya suatu bangsa. Ketika bangsa mempunyai kualitas pendidikan yang baik, maka proses pembangunan menjadi baik pula berkembangnya. Karena melalui proses pendidikan manusia dengan segala potensi yang dimiliki akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan tuntutan dan perubahan zaman.

Dalam agama Islam manusia juga diperintahkan oleh Allah SWT untuk belajar berbagai ilmu pengetahuan yang berguna untuk memperjuangkan dan mempertahankan eksistensi kehidupan manusia juga mengangkat derajat manusia ke arah yang lebih tinggi dari pada makhluk-makhluk yang lainnya. Firman Allah SWT dalam QS. Al-Mujadalah ayat 11:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأَفْسَحُوا يَفْسَحِ
 اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
 الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya: Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.³

Dunia pendidikan memang harus diberi perhatian utama karena pendidikan sebagai modal dasar peningkatan kualitas sumber daya manusia yang ada. Dalam melaksanakan pendidikan masing-masing individu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda, termasuk di dalamnya adalah

³Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata: dilengkapi dengan Asbabun Nuzul & Terjemah* (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2011), 543.

Intelligence Quotient (IQ) walau dengan kemampuan berbeda-beda tersebut, masing-masing individu tentu saja ingin meraih prestasi yang diinginkannya.

Salah satu komponen penting untuk bisa hidup di tengah-tengah masyarakat adalah kemampuan untuk mengarahkan emosi secara baik. Penelitian yang dilakukan Goleman menunjukkan bahwa kontribusi IQ bagi keberhasilan seseorang hanya sekitar 20%, sisanya 80% ditentukan oleh serumpun faktor yang disebut kecerdasan emosional. Dalam kenyataannya sekarang ini dapat dilihat bahwa orang yang ber-IQ tinggi belum tentu sukses dan belum tentu hidup bahagia.⁴

Di tengah semakin ketatnya persaingan di dunia pendidikan, merupakan hal yang wajar apabila para mahasiswa sering cemas atau khawatir akan mengalami kegagalan atau ketidak berhasilan dalam meraih prestasi belajar. Salah satunya dalam hal mengerjakan skripsi.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.⁵ Mengerjakan skripsi memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakukan penelitian sendiri, menganalisis serta menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi bentuk karya ilmiah. Kerumitan proses mengerjakan skripsi merupakan salah satu sumber kecemasan pada mahasiswa.

⁴Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), 42.

⁵Departemen Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 1080.

Untuk mengerjakan skripsi, seringkali mahasiswa dihadapkan pada kesulitan-kesulitan yang membuat pengerjaan skripsi menjadi suatu kecemasan. Beberapa kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang umum dialami mahasiswa adalah merasa putus asa disertai kecemasan ketika judulnya ditolak, di anjurkan untuk mengganti judul dengan dosen pembimbing, stress karena tidak mendapatkan literatur dan bahan bacaan yang dibutuhkan, takut tidak selesai tepat waktu, rendahnya motivasi dan tidak percaya diri sendiri, takut menemui dosen pembimbing merasa gugup, sulit berkonsentrasi, serta cemas karena tidak ada kesamaan persepsi dengan dosen pembimbing.⁶

Ada juga yang menilai dosen pembimbingnya enak dan ramah tetapi dalam melakukan konsultasi tidak terlalu diberi arahan atau kurang teliti. Kemudian ada kekhawatiran ketika mengerjakan skripsi karena adanya desakan dan dorongan dari orang tua yang menginginkan untuk cepat lulus kuliah, selain itu mahasiswa juga merasa cemas karena teman-teman seangkatan satu persatu telah selesai mengerjakan skripsinya. Kesulitan-kesulitan pada akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasinya, sehingga menunda mengerjakan skripsinya.⁷

Munculnya kecemasan dalam mengerjakan skripsi ini tentu saja tidak dapat dibiarkan begitu saja, karena apabila kecemasan tersebut dibiarkan maka dapat menghambat dalam pengerjaan skripsi. Mengatasi kecemasan yang muncul tersebut mahasiswa perlu adanya faktor pendukung selain

⁶ Hasil observasi awal langsung dilingkungan IAIN Jember, Jum'at, 08 Mei 2015.

⁷ Observasi, Jember, 29 Juli 2015.

kecerdasan ataupun kecakapan intelektual, faktor tersebut adalah kecerdasan emosional. Karena kecerdasan intelektual saja tidak memberikan persiapan bagi individu untuk menghadapi gejolak kesempatan ataupun kesulitan-kesulitan dan kehidupan. Kecerdasan emosional ini penting perannya dalam mengatasi kecemasan yang muncul dalam skripsi karena dalam kecerdasan emosional terdapat komponen yang dapat digunakan sebagai peredam terjadinya kecemasan dalam mengerjakan skripsi, seperti kesadaran diri, ketekunan, semangat dan motivasi serta kecakapan sosial.

Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif. Individu dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugasnya dan memiliki pikiran yang jernih.

Berdasarkan survei di Amerika Serikat pada 1981 tentang IQ, ditemukan "*paradoks*" membahayakan, yaitu "Sementara skor IQ anak-anak makin tinggi, kecerdasan emosi mereka justru turun. Lebih mengkhawatirkan lagi. Data hasil survei besar-besaran 1970 dan 1980 terhadap orang tua dan guru menunjukkan, "anak-anak generasi sekarang lebih sering mengalami masalah emosi ketimbang generasi terdahulunya. Secara pukol rata, anak-

anak sekarang tumbuh dalam kesepian dan depresi, mudah marah dan lebih sulit diatur, lebih gugup dan cenderung cemas, implusif dan agresif.⁸

Fenomena-fenomena tersebut adalah salah satu gambaran kurangnya pengetahuan tentang diri (EQ) yang tidak dimiliki mahasiswa, akibatnya sering terjadi “kekosongan” yang kemudian di isi oleh sentimen, kemarahan, kesombongan dan sifat-sifat buruk lainnya, yang menggerakkan untuk berbuat jahat. Dalam Al-Qur’an dijelaskan, “Barang siapa menolak pengajaran Allah, maka setan akan mendudukinya untuk melakukan tindakan-tindakan jahat.”⁹

Sesuai dengan latar belakang tersebut peneliti memiliki ketertarikan untuk memilih IAIN Jember sebagai tempat penelitian karena seperti yang diketahui bahwa mahasiswa IAIN Jember yang mengerjakan skripsi masih ada yang merasakan kecemasan dalam mengerjakan skripsinya. Padahal jumlah literatur yang tersedia di perpustakaan IAIN Jember sudah cukup memadai. Disamping itu peneliti menyadari betapa pentingnya memiliki komponen-komponen dari kecerdasan emosional, karena dengan memiliki komponen-komponen tersebut mahasiswa dapat mengelola emosinya dengan baik sehingga dapat mengatasi kecemasan dalam mengerjakan skripsi. Hal inilah yang menarik peneliti untuk melakukan penelitian tentang kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan selama ini belum ada yang melakukan penelitian ini secara khusus tentang hal ini di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember. Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat

⁸Ary Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual Jilid 1* (Jakarta: Arga, 2006), 6.

⁹Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ, SQ* (Depok: Inisiasi Press, 2005), 116.

judul **“Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016”**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan bagian pokok dari suatu kegiatan penelitian.¹⁰ Pemecahan masalah yang dirumuskan dalam penelitian sangat berguna untuk membersihkan kebingungan kita akan suatu hal, untuk memisahkan kemenduaan, untuk mengatasi rintangannya ataupun untuk menutup celah antar kegiatan atau fenomena. Karenanya, peneliti harus dapat memilih suatu masalah bagi penelitiannya, dan merumuskan untuk memperoleh jawaban terhadap masalah tersebut.¹¹ Perumusan masalah disusun secara singkat, jelas, tegas, spesifik, operasional yang dituangkan dalam bentuk kalimat tanya. Adapun Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran tingkat kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016?
2. Bagaimana gambaran tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016?
3. Adakah hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016?

¹⁰Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 57.

¹¹Nazir, *Metode Penelitian* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), 111.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan gambaran tentang arah yang akan dituju dalam melakukan penelitian.¹² Tujuan penelitian harus mengacu kepada masalah-masalah yang telah dirumuskan dalam rumusan masalah.

Dari penjelasan di atas, maka tujuan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.
2. Untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.

D. Manfaat Penelitian

Dalam setiap aktifitas yang dilakukan oleh manusia diharapkan dapat memberikan suatu manfaat yang baik. Begitu pula dalam penelitian diharapkan dapat bermanfaat baik bagi peneliti sendiri maupun bagi obyek yang diteliti yang dapat memberi kontribusi dalam pengembangan di bidangnya.

Manfaat peneliti berisi tentang kontribusi apa yang akan diberikan setelah melakukan penelitian. Kegunaan dapat berupa kegunaan yang bersifat

¹²Stain Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: STAIN Jember Press, 2014), 37.

teoritis dan kegunaan praktis, seperti kegunaan bagi penulis, instansi dan masyarakat secara keseluruhan. Kegunaan atau manfaat dari penelitian harus realistis.¹³

1. Manfaat Teoritis

Dalam rangka mengembangkan dan meningkatkan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan dan pengembangan ilmu pengetahuan tentang sejauh mana hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti, hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan kompetensi peneliti dan dapat menambah wawasan pengetahuan terkait dengan hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan dapat menjadi bekal untuk mengadakan penelitian berikutnya.
- b. Bagi lembaga yang diteliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi instansi sebagai acuan dan bahan pertimbangan untuk meningkatkan kualitas pendidikan terutama mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
- c. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dan dapat menambah wawasan serta kesadaran masyarakat tentang

¹³Ibid., 38.

pentingnya kecerdasan emosional dalam mengatasi kecemasan dalam kehidupan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.¹⁴

Sutrisno hadi mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi misalnya jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi : laki-laki – perempuan, berat badan, karena ada 40 kg dan sebagainya.¹⁵

Variabel dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua variabel yaitu, variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dengan uraian sebagai berikut :

a. Variabel bebas (X)

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab perubahan timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kecerdasan emosional.

b. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Adapun yang menjadi variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kecemasan.

¹⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 38.

¹⁵Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 159.

2. Indikator Variabel

Memecah-mecah variabel menjadi sub variabel ini juga disebut katagorisasi yakni memecah variable menjadi kategori-kategori data yang harus dikumpulkan oleh peneliti. Kategori-kategori ini dapat diartikan sebagai indikator variable.¹⁶

Setelah variabel penelitian terpenuhi kemudian dilanjutkan dengan mengemukakan indikator-indikator variabel yang merupakan tujuan empiris dari variabel yang diteliti. Indikator empiris ini nantinya akan dijadikan sebagai dasar dalam membuat butir-butir atau item pertanyaan dalam angket, interview dan observasi.¹⁷

Adapun yang menjadi indikator variabel dalam penelitian ini adalah :

a. Indikator Kecerdasan Emosional

- 1) Mengenal emosi diri sendiri
- 2) Mengelola emosi
- 3) Mengenal emosi orang lain
- 4) Membina hubungan dengan orang lain
- 5) Memotivasi diri sendiri

b. Indikator Kecemasan

- 1) Kecemasan ringan
- 2) Kecemasan sedang
- 3) Kecemasan berat
- 4) Panik

¹⁶Ibid., 164.

¹⁷Stain Jember, *Pedoman Penulisan*, 38.

F. Definisi Operasional

Operasional merupakan tahapan terakhir dalam proses pengukuran. Definisi operasional merupakan suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dari apa yang didefinisikan “mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati yang dituju dan ditentukan kebenarannya oleh orang lain.”¹⁸

Adapun definisi operasional yang ditegaskan dalam judul proposal disini yaitu :

1. Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman adalah kemampuan seseorang untuk mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*) menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Hal yang senada dikemukakan oleh Ary Ginanjar Agustian bahwa kecerdasan emosional adalah seseorang yang memiliki ketangguhan, inisiatif, optimisme, dan kemampuan beradaptasi.¹⁹

Jadi, yang dimaksud dengan kecerdasan emosional dalam penelitian ini adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri, mengelola

¹⁸Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 67-68.

¹⁹Ary Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual (The ESQ Way)* (Jakarta: Arga, 2001), 41.

emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain.

2. Kecemasan

Kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian sesuatu yang berbahaya, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak percaya, kecemasan juga dapat diartikan rasa khawatir, takut tidak jelas sebabnya dan memiliki rentang respon dan tingkatan yang berbeda-beda.²⁰

Jadi yang dimaksud kecemasan dalam penelitian ini adalah respon emosional terhadap penilaian sesuatu yang berbahaya, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak percaya, rasa khawatir, takut dan tegang yang diiringi oleh perubahan atau reaksi psikologis dan fisiologis.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian biasa disebut juga sebagai anggapan dasar, yaitu sebagai titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Sebagai anggapan dasar yaitu sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Anggapan dasar harus dirumuskan secara jelas sebelum peneliti melangkah mengumpulkan data. Anggapan dasar disamping berfungsi sebagai dasar berpijak yang kukuh bagi masalah yang diteliti juga untuk mempertegas variabel yang menjadi pusat perhatian penelitian dan merumuskan hipotesis.²¹

²⁰Priyoto, *Konsep Manajemen Stress* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), 26.

²¹Stain Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Jember: Stain Jember Press, 2014), 39.

Dalam melaksanakan penelitian ini perlu dipaparkan asumsi dasar sebagai patokan atau acuan dan barometer teoritis, sehingga penelitian yang dilaksanakan sesuai dengan paradigma dan profil objek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti mempunyai asumsi bahwa hubungan kecerdasan emosional dapat diukur dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan sebagian responden dapat mengisi angket yang sudah diberikan oleh peneliti, responden juga harus mengisi angket tersebut sesuai dengan realita yang ada.

H. Hipotesis

Hipotesis berasal dari dua penggalan kata, “*hypo*” yang artinya dibawah dan “*thesa*” yang artinya kebenaran. Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.²² Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritik terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.²³ Selanjutnya hipotesis dapat digolongkan menjadi Hipotesis Alternative (H_a) yang berarti terdapat hubungan antara variabel yang diteliti dan Hipotesis Nihil (H_0) yang berarti tidak ada hubungan antara variabel yang diteliti.

²² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Arineka Cipta, 2010), 110.

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 64.

Untuk membahas lebih lanjut dan menghasilkan penelitian yang lebih akurat dalam melaksanakan sebuah penelitian maka diperlukan adanya hipotesis sebagai acuan bagi peneliti untuk mendapatkan jawaban yang benar dari permasalahan yang sedang diteliti.

Adapun hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016”.

Dalam pembuktian, Hipotesis kerja (H_a) terlebih dahulu diubah menjadi hipotesis nihil (H_0), agar peneliti tidak mempunyai prasangka. Jadi peneliti diharapkan jujur, tidak terpengaruh pernyataan H_a . Kemudian dikembalikan lagi ke H_a pada rumusan akhir pengetesan hipotesis.²⁴

Adapun hipotesis nihil (H_0) dalam penelitian ini adalah “ Tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016”.

I. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu data yang berbentuk bilangan (angka).²⁵ Pendekatan kuantitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang secara primer menggunakan paradigma postpositivist dengan mengembangkan ilmu pengetahuan seperti

²⁴Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu.*, 113.

²⁵Subana, *Statistik Pendidikan* (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2000), 21.

pemikiran sebab akibat, reduksi kepada variabel, hipotesis dan pertanyaan spesifik, memerlukan pengujian teori, menggunakan strategi penelitian seperti eksperimen dan survey yang memerlukan data statistik.²⁶

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*). Penelitian lapangan (*field research*) adalah penelitian yang langsung dilakukan di lapangan atau pada responden.²⁷

Dalam hal ini peneliti berada langsung pada objeknya, terutama dalam usaha mengumpulkan data dan berbagai informasi. Dengan kata lain peneliti turun atau berada di lapangan, atau langsung berada di lingkungan yang mengalami masalah atau yang akan diperbaiki atau disempurnakan.²⁸

2. Penentuan Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi menurut Arikunto adalah keseluruhan subyek penelitian,²⁹ sedangkan menurut Sugiyono menyebutkan bahwa “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

²⁶Emzir, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), 28.

²⁷Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), 5.

²⁸Hadari Nawawi, dkk, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996), 24.

²⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 173.

kesimpulannya”.³⁰ Adapun populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keseluruhan mahasiswa yang mengerjakan skripsi di IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016 yaitu berjumlah 694 mahasiswa. Jumlah mahasiswa yang mengerjakan skripsi setiap fakultas dapat dilihat pada tabel 1.1 sebagai berikut:

Tabel 1.1
Jumlah Populasi Penelitian

| Fakultas | Jumlah Populasi Setiap Starta |
|---------------|-------------------------------|
| FTIK | 495 mahasiswa |
| SYARIAH | 159 mahasiswa |
| DAKWAH | 50 mahasiswa |
| Jumlah | 694 mahasiswa |

b. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.³¹

Untuk menentukan besar kecilnya sampel dalam suatu populasi tidak ada ketentuan mutlak. Menurut Arikunto apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10% - 15% atau 20% - 25% atau lebih dari populasi.³² Jika diambil 20%, maka jumlah sampel adalah $20\% \times 694 = 138.8$ dibulatkan menjadi 139 mahasiswa.

³⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 80.

³¹Ibid., 81.

³²Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 177.

Sedangkan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Teknik Stratified Proporsional Random Sampling* yaitu pengambilan sampel secara acak dan berlapis atau bertingkat dengan pertimbangan agar sampelnya dapat mewakili tiap tingkatan dan cara pengambilannya dilakukan secara acak.³³ Berikut pengertian dari *stratified proporsional random sampling* :

- a) *Stratified* yaitu teknik pengambilan sampel yang mewakili setiap strata atau tingkatan sebagai sampel penelitian.
- b) *Proporsional* yaitu teknik pengambilan sampel proporsi atau sampel atau sampel imbangan, ini digunakan untuk menyempurnakan penggunaan teknik sampel berstrata atau sampel wilayah.
- c) *Random sampling* yaitu pengambilan elemen-elemen dari populasi sehingga setiap elemen mendapatkan kesempatan untuk menjadi sampel.

Untuk mengetahui seberapa banyak jumlah sampel yang diambil dari setiap fakultas, maka peneliti menggunakan rumus proporsional sebagai berikut:

$$n_1 = \frac{N_1}{N} \times n$$

Keterangan:

n_1 = Jumlah sampel dari fakultas

N_1 = Jumlah populasi dari fakultas

³³Riduwan, *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula* (Bandung: Alfabeta, 2010), 62.

N = Jumlah populasi keseluruhan

n = Jumlah sampel keseluruhan³⁴

Setelah melakukan perhitungan, maka diketahui jumlah sampel yang akan diambil pada setiap fakultas, sebagaimana dalam tabel berikut :

Tabel 1.2
Jumlah Sampel Penelitian

| Fakultas | Jumlah Populasi Setiap Strata | Jumlah Sampel |
|---------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| FTIK | 495 | $\frac{485}{694} \times 139 = 97$ |
| SYARIAH | 159 | $\frac{159}{694} \times 139 = 32$ |
| DAKWAH | 50 | $\frac{50}{694} \times 139 = 10$ |
| Jumlah | 694 | 139 |

Jadi jumlah sampel yang diambil pada setiap fakultas yaitu sebanyak 139 mahasiswa yang terdiri dari Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan 97 mahasiswa, Fakultas Syariah 32 mahasiswa, dan Fakultas Dakwah 10 mahasiswa.

3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada dasarnya merupakan suatu kegiatan operasional yang merupakan tindakan seorang peneliti yang

³⁴Ibid., 66.

sebenarnya. Dalam hal ini ada beberapa metode penelitian yang akan digunakan untuk mendapatkan data yaitu :

1) Metode Observasi

Observasi merupakan kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera.³⁵

Jadi dalam kegiatan observasi ini seorang peneliti tidak hanya tertuju pada apa yang dilihatnya saja, tetapi diharapkan juga menggunakan seluruh inderanya agar diperoleh data yang akurat. Cara yang paling efektif adalah melengkapinya dengan format atau balangko pengamatan sebagai instrumen. Format yang disusun berisi item-item tentang kejadian atau tingkah laku yang digambarkan akan terjadi.

Adapun data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah :

- a) Letak Geografis IAIN Jember
- b) Keadaan lingkungan mahasiswa IAIN Jember

2) Metode Angket

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.³⁶ Adapun angket yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu angket tertutup dalam bentuk pilihan ganda sebagai pilihan jawaban yang telah disediakan oleh peneliti.

³⁵Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 199.

³⁶Ibid., 194.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket tertutup karena angket sudah disediakan dengan jawabannya, dan responden tinggal memilih jawaban yang sesuai.

Adapun data yang diperoleh dari metode angket ini adalah:

- a) Data tentang tingkat kecerdasan emosional
- b) Data tentang tingkat kecemasan

3) Metode Interview

Metode interview merupakan metode pengumpulan data dengan melakukan tanya jawab terhadap responden agar mendapat informasi yang dibutuhkan oleh peneliti.³⁷ Berdasarkan sifatnya interview atau wawancara terdiri dari tiga macam, yaitu:

- a) Wawancara bebas (*inguided interview*), dimana pewawancara bebas menanyakan apa saja kepada terwawancara, dengan hanya berpatokan pada data apa yang akan dikumpulkan.
- b) Wawancara terpimpin (*guided interview*), yaitu wawancara yang dilakukan oleh pewawancara dengan membawa sederetan pertanyaan dan alternatif jawaban terperinci.
- c) Wawancara bebas terpimpin, yaitu perpaduan antara wawancara bebas dan terpimpin.³⁸

Dalam melakukan penelitian ini digunakan wawancara bebas terpimpin, yaitu dalam melaksanakan interview pewawancara membawa pedoman yang hanya merupakan garis

³⁷Nasution, *Proses Penelitian Kuantitatif* (Jakarta : Universitas Indonesia, 2007), 96.

³⁸Ibid., 155-156.

besar tentang hal-hal yang akan ditanyakan. Sehingga instrumen wawancara yang digunakan berupa pedoman wawancara.

Sedangkan informan yang peneliti interview untuk memperoleh informasi adalah:

- a) Dosen IAIN Jember
- b) Mahasiswa IAIN Jember

Adapun data yang diperoleh dari interview antara lain mengenai:

- a) Kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
- b) Kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi.
- c) Hubungan kecerdasan emosional dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

4) Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi dapat diartikan sebagai metode penelitian untuk memperoleh keterangan-keterangan atau informasi dari catatan peristiwa masa lalu.

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda, dan sebagainya.³⁹

Dari definisi di atas maka dapat dipahami bahwa metode dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan dalam mengumpulkan data dari dokumen-dokumen yang ada, sesuai

³⁹Arikunto, *Prosedur Penelitian*, 201.

dengan data yang diperlukan. Jadi metode ini digunakan untuk mempelajari data-data yang sudah didokumentasikan baik yang resmi maupun tidak resmi, asalkan asli. Penelitian dalam menggunakan metode dokumenter ini diperoleh data tentang:

- a) Sejarah berdirinya IAIN Jember
- b) Visi dan Misi IAIN Jember
- c) Tujuan IAIN Jember
- d) Letak Geografis IAIN Jember

b. Instrumen Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen utama yaitu angket (kuisisioner) dengan jumlah pernyataan dari variabel X dan Y berjumlah 37, dengan jumlah soal dari variabel X adalah 12 butir dan jumlah soal variabel Y adalah 25 butir.

Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut variabel penelitian. Dengan *skala likert*, maka variabel yang akan diukur dan dijabarkan menjadi indikator variabel.⁴⁰ Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

⁴⁰Sugiyono, *Metode Penelitian*, 93.

Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan *skala likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang berupa kata-kata.⁴¹ Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban tersebut perlu diberi skor.

Untuk pernyataan positif, maka pemberian skornya sebagai berikut:

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1) Ya / positif | skornya 3 |
| 2) Kadang-kadang / netral | skornya 2 |
| 3) Tidak / negatif | skornya 1 |

Untuk pernyataan negatif, maka pemberian skornya sebagai berikut:

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1) Tidak / negatif | skornya 3 |
| 2) Kadang-kadang / netral | skornya 2 |
| 3) Ya / positif | skornya 1 |

Tabel 1.3
Kisi-kisi Instrumen Variabel X dan Y

| Variabel | Indikator | Sub Indikator | Item Soal | | Jumlah Item |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------|-----|-------------|
| | | | (+) | (-) | |
| 1. Kecerdasan emosional | a. mengenali emosional diri | | 1, 2 | - | 2 |
| | b. mengelola emosi | | 3, 4, 5 | - | 3 |
| | c. mengenali emosional orang lain | | 6, 7 | - | 2 |
| | d. membina | | 8, 9 | - | 2 |

⁴¹Ibid., 93.

| | | | | | |
|--------------|----------------------------|-------------------------------------|------------|--------|---|
| | hubungan dengan orang lain | | | | |
| | e. memotivasi diri sendiri | | 10, 11, 12 | - | 3 |
| 2. Kecemasan | a. kecemasan ringan | 1) waspada dalam menghadapi masalah | 13,14 | - | 2 |
| | | 2) motivasi belajar | 15, 16 | - | 2 |
| | | 3) gelisah | 18 | 17 | 2 |
| | | 4) gemetar | - | 19 | 1 |
| | b. kecemasan sedang | 1) fokus terhadap suatu masalah | | 20, 21 | 2 |
| | | 2) kemampuan konsentrasi menurun | - | 22 | 1 |
| | | 3) tidak sabar | 23, 24 | - | 2 |
| | | 4) jantung berdebar-debar | - | 25 | 1 |
| | c. kecemasan berat | 1) tidak mampu berkonsentrasi | 27 | 26 | 2 |
| | | 2) membutuhkan pengarahan | 28 | - | 1 |
| | | 3) tegang | 30 | 29 | 2 |
| | | 4) keluar keringat dingin | - | 31 | 1 |
| | d. Panik | 1) tidak mampu | 32 | 33 | 2 |

| | | | | | |
|---------------|--|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | melakukan sesuatu | | | |
| | | 2) kehilangan kendali diri | 35 | 34 | 2 |
| | | 3) takut | - | 36, 37 | 2 |
| Jumlah | | | 24 | 13 | 37 |

c. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam hal ini, perlu dibedakan antara hasil penelitian yang valid dan reliabel dengan instrumen yang valid dan reliabel. Hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Selanjutnya hasil penelitian yang reliabel bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda.⁴²

1) Uji Validitas Instrumen

Validitas berkenaan dengan tingkat kecermatan (*accuracy*) suatu instrumen penelitian. Semakin valid suatu instrumen, semakin sahih data yang terkumpul. Sedangkan reliabilitas berkenaan dengan tingkat keandalan suatu instrumen penelitian itu. Apabila data andal, maka data dapat dipercaya karena memiliki konsistensi yang tinggi. Dimanapun instrumen digunakan sepanjang karakteristik populasi dan unit sampelnya

⁴²Ibid., 121.

sama, maka data yang diperoleh niscaya konsisten dan dapat dipercaya. Jadi reliabilitas mengukur konsistensi (keajekan).⁴³

Uji validitas adalah suatu derajat ketetapan alat ukur penelitian tentang isi sebenarnya yang diukur. Analisis validitas item bertujuan untuk menguji apakah tiap butir pertanyaan benar-benar sah, paling tidak kita dapat menetapkan derajat yang tinggi dari kedekatan data yang diperoleh dengan apa yang kita yakini dalam pengukuran.

Langkah-langkah menguji validitas instrumen :

- a. Langkah 1 mendefinisikan secara operasional konsep yang akan diukur.
- b. Langkah 2 melakukan uji skala pengukur tersebut pada sejumlah responden.
- c. Langkah 3 mempersiapkan tabel tabulasi jawaban
- d. Langkah 4 menghitung korelasi antara masing-masing pernyataan dengan skor total dengan menggunakan rumus teknik *product moment*.⁴⁴ Rumusnya sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x dan y

x = Deviasi skor-skor x

⁴³Ibid., 121.

⁴⁴Indah Wahyuni, *Statistik Pendidikan* (Jember: Stain Jember Press, 2013), 78.

y = Deviasi skor-skor y

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian dari deviasi tiap skor x dan y

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat dari deviasi tiap skor x

$\sum y^2$ = Jumlah kuadrat dari deviasi tiap skor y .⁴⁵

Setelah melakukan perhitungan tersebut, untuk mengetahui nilai r tabel maka ditentukan terlebih dahulu derajat kebebasannya

(db) dengan rumus:

$$db = N - nr$$

Keterangan:

db = Derajat kebebasan

N = Jumlah responden

nr = Jumlah variabel⁴⁶

Dari hasil perhitungan validitas tersebut, maka langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan angka tersebut dengan tabel r product moment dengan jumlah n yang sama pada signifikansi 1% atau 5%. Nilai r tabel dapat dilihat pada tabel 1.4 berikut ini:

Tabel 1.4
Nilai-nilai r Product Moment

| N | Taraf Signifikansi | | N | Taraf Signifikansi | | N | Taraf Signifikansi | |
|---|--------------------|-------|----|--------------------|-------|----|--------------------|-------|
| | 5% | 1% | | 5% | 1% | | 5% | 1% |
| 3 | 0,997 | 0,999 | 27 | 0,381 | 0,487 | 55 | 0,266 | 0,345 |
| 4 | 0,95 | 0,99 | 28 | 0,374 | 0,478 | 60 | 0,254 | 0,33 |
| 5 | 0,878 | 0,959 | 29 | 0,367 | 0,47 | 65 | 0,244 | 0,317 |
| 6 | 0,811 | 0,917 | 30 | 0,361 | 0,463 | 70 | 0,235 | 0,306 |
| 7 | 0,754 | 0,874 | 31 | 0,355 | 0,456 | 75 | 0,227 | 0,296 |

⁴⁵Subana, *Statistik Pendidikan* (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2000), 148.

⁴⁶Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Press, 2008), 202.

| | | | | | | | | |
|----|-------|-------|----|-------|-------|------|-------|-------|
| 8 | 0,707 | 0,834 | 32 | 0,349 | 0,449 | 80 | 0,22 | 0,286 |
| 9 | 0,666 | 0,798 | 33 | 0,344 | 0,442 | 85 | 0,213 | 0,278 |
| 10 | 0,632 | 0,765 | 34 | 0,339 | 0,436 | 90 | 0,207 | 0,27 |
| 11 | 0,602 | 0,735 | 35 | 0,334 | 0,43 | 95 | 0,202 | 0,263 |
| 12 | 0,576 | 0,708 | 36 | 0,329 | 0,424 | 100 | 0,195 | 0,256 |
| 13 | 0,553 | 0,684 | 37 | 0,325 | 0,418 | 125 | 0,176 | 0,23 |
| 14 | 0,532 | 0,661 | 38 | 0,32 | 0,413 | 150 | 0,159 | 0,21 |
| 15 | 0,514 | 0,641 | 39 | 0,316 | 0,408 | 175 | 0,148 | 0,194 |
| 16 | 0,497 | 0,623 | 40 | 0,312 | 0,403 | 200 | 0,138 | 0,181 |
| 17 | 0,482 | 0,606 | 41 | 0,308 | 0,398 | 300 | 0,113 | 0,148 |
| 18 | 0,468 | 0,59 | 42 | 0,304 | 0,393 | 400 | 0,098 | 0,128 |
| 19 | 0,456 | 0,575 | 43 | 0,301 | 0,389 | 500 | 0,088 | 0,115 |
| 20 | 0,444 | 0,561 | 44 | 0,297 | 0,384 | 600 | 0,08 | 0,105 |
| 21 | 0,433 | 0,549 | 45 | 0,294 | 0,38 | 700 | 0,074 | 0,097 |
| 22 | 0,423 | 0,537 | 46 | 0,291 | 0,376 | 800 | 0,07 | 0,091 |
| 23 | 0,413 | 0,526 | 47 | 0,288 | 0,372 | 900 | 0,065 | 0,086 |
| 24 | 0,404 | 0,515 | 48 | 0,284 | 0,368 | 1000 | 0,062 | 0,081 |
| 25 | 0,396 | 0,505 | 49 | 0,281 | 0,364 | | | |
| 26 | 0,388 | 0,496 | 50 | 0,279 | 0,361 | | | |

(Sumber Data: Sugiyono, 2014: 333)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan taraf signifikansi (α) sebesar 5%. Jadi r tabel pada db=28 dan $\alpha=5\%$ adalah $r_t = 0,374$.

Kriterianya yaitu “Apabila r hitung lebih besar atau sama dengan r tabel ($r_h \geq r_t$), berarti korelasi bersifat signifikan, artinya instrumen tes dapat dikatakan valid.”

Sebaliknya, “Apabila r hitung lebih kecil dari r tabel ($r_h < r_t$), berarti korelasi tidak signifikan, artinya instrumen tes dapat dikatakan tidak valid.”⁴⁷

⁴⁷Eko Putro Widiyoko, *Evaluas Program Pembelajaran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 139.

2) Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrumen digunakan untuk mengetahui apakah jawaban yang diberikan responden dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas ini berkaitan dengan konsistensi antara butir-butir suatu alat ukur. Oleh karena itu butir instrumen penelitian ini adalah kontinu, maka teknik yang digunakan adalah teknik *Alpha Cronbach*.⁴⁸ Rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = Koefisien *alphacronbach*

k = Banyaknya pertanyaan dalam butir

$\sum \sigma_b^2$ = Varians butir

σ_t^2 = Varians total butir⁴⁹

Setelah melakukan perhitungan tersebut, untuk mengetahui nilai r tabel maka ditentukan terlebih dahulu derajat kebebasannya (db) dengan rumus:

$$db = N - nr$$

Keterangan:

db = Derajat kebebasan

N = Jumlah responden

⁴⁸Burhan Nurgiyantono, *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu Sosial* (Yogyakarta: Gajah Mada University, 2002), 329.

⁴⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 239.

$nr =$ Jumlah variabel⁵⁰

Dari hasil perhitungan tersebut, maka langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan angka tersebut dengan tabel *r product moment* dengan jumlah N yang sama pada taraf signifikan 1% atau 5%. Dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikansi (α) sebesar 5%.

Kriterianya yaitu, “Apabila r hitung lebih besar atau sama dengan r tabel ($r_h \geq r_t$) diartikan ada korelasi yang signifikan, instrumen dianggap reliabel.”

Sebaliknya, “Apabila r hitung lebih kecil dari r tabel ($r_h < r_t$) diartikan tidak ada korelasi yang signifikan, kesimpulan instrumen dianggap tidak reliabel.”⁵¹

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan teknik statistik.

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan modus,

⁵⁰Sudijono, *Pengantar Statistik*, 202.

⁵¹Widoyoko, *Evaluasi Program*, 151.

median, mean (pengukuran tendensi sentral), perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi, perhitungan prosentase.⁵²

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif dihitung dengan menggunakan rumus prosentase, sebagaimana berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

p = Prosentase

f = Frekuensi

n = Total frekuensi (total responden)⁵³

b. Analisis Korelasional

Analisis korelasional adalah suatu kegiatan menganalisis data tentang hubungan/kaitan antara variabel dalam suatu penelitian (khususnya penelitian pendidikan) dengan menggunakan teknik-teknik statistik. Analisis tersebut digunakan untuk menguji ada tidaknya hubungan dan mengungkapkan seberapa besar kekuatan hubungan antar variabel yang dimaksud.⁵⁴

Dalam penelitian ini analisis bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 147-148.

⁵³ Turmudi, *Metode Statistika* (Malang: UIN Malang Press, 2008), 47.

⁵⁴ Subana, *Statistik Pendidikan*, 135-136.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Teknik korelasi *product moment* merupakan salah satu teknik untuk mencari tingkat keeratan hubungan antara dua variabel dengan cara memperkalikan momen-momen (hal-hal yang penting) kedua variabel tersebut.⁵⁵

Penelitian ini menggunakan rumus *product moment* karena data yang akan diteliti merupakan data berjenis interval, yang mana data interval adalah data yang memiliki jarak sama dan memiliki nol (0) relatif. Artinya nilai nol (0) tetap berarti, bukan berarti nol (0) sama sekali. Contoh hasil tes IQ, hasil tes atau UTS, UAS, hasil tes fisik dan lain-lain.⁵⁶ Rumus statistik *product moment* yaitu :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x dan y

x = Deviasi skor-skor x

y = Deviasi skor-skor y

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian dari deviasi tiap skor x dan y

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat dari deviasi tiap skor x

$\sum y^2$ = Jumlah kuadrat dari deviasi tiap skor y.⁵⁷

⁵⁵Ibid., 141.

⁵⁶Mundir, *Statistik Pendidikan* (Jember: STAIN Press, 2013), 8.

⁵⁷Subana, *Statistik Pendidikan*, 148.

Setelah memperoleh “r” dari hasil perhitungan (r_{hitung}), maka selanjutnya nilai r hitung dikonsultasikan dengan nilai r tabel. Nilai r tabel dapat dilihat pada tabel 1.4.

Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan kriteria pengujian sebagai berikut :

- a. Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- b. Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak⁵⁸

Untuk menentukan nilai r tabel, maka ditetapkan terlebih dahulu taraf signifikansinya, dalam penelitian ini taraf signifikansi yaitu 5%, selanjutnya ditetapkan derajat keberhasilan (db) dengan rumus :

$$Db = N - nr$$

Keterangan:

db = Derajat kebebasan

N = Jumlah responden

nr = Banyaknya variabel yang dikorelasikan⁵⁹

Dari rumus tersebut, diperoleh db dari perhitungan $139 - 2 = 137$. Dalam hal ini tidak diperoleh db sebesar 137 dalam tabel nilai r product moment, oleh karena itu digunakan db terdekat yaitu sebesar 150, dengan taraf signifikansi 5% yaitu 0,159.

⁵⁸Ibid., 144.

⁵⁹Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2006), 346-348.

Apabila hasil perbandingan dari r hitung dan r tabel, menunjukkan r hitung $\geq r$ tabel, yakni H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka langkah selanjutnya adalah menginterpretasi hasil r hitung dengan tabel interpretasi sebagai berikut :

Tabel 1.5
Tabel Interpretasi nilai “r” *product moment*

| Besarnya nilai “r” | Interpretasi |
|----------------------|---------------------------------|
| Antara 0,80 s/d 1,00 | Tinggi |
| Antara 0,60 s/d 0,80 | Cukup |
| Antara 0,40 s/d 0,60 | Agak rendah |
| Antara 0,20 s/d 0,40 | Rendah |
| Antara 0,00 s/d 0,20 | Sangat rendah (Tak berkorelasi) |

Sumber data:⁶⁰

5. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan berisi tentang deskripsi alur pembahasan skripsi yang dimulai dari bab pendahuluan hingga pada bab penutup.⁶¹ Adapun sistematika pembahasan dalam penyusunan skripsi ini terbagi menjadi empat bab, yaitu sebagai berikut :

Bab I, Pendahuluan. Dalam bab ini membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian (variabel penelitian, indikator penelitian), definisi operasional, asumsi penelitian, hipotesis, metode penelitian (pendekatan dan jenis penelitian, penentuan populasi dan

⁶⁰Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), 319.

⁶¹Stain Jember, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, 39.

sampel, teknik dan instrumen pengumpulan data, dan teknik analisis data), validitas data dan diakhiri sistematika pembahasan.

Bab II, Kajian Kepustakaan. Pada bab ini membahas tentang kajian kepustakaan yang di dalamnya memuat penelitian terdahulu, pada bagian ini dicantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan. Setelah itu masuk pada kajian teori yang dijadikan sebagai pijakan dalam melakukan penelitian.

Bab III, Penyajian data dan analisis. Di dalamnya memuat gambaran objek penelitian, penyajian data, analisis dan pengujian hipotesis dan berisi pembahasan.

Bab IV, Penutup. Bab ini berisi kesimpulan dari keseluruhan pembahasan terkait langsung dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Dilanjutkan dengan saran-saran yang bermanfaat bagi perkembangan lembaga pendidikan.

IAIN JEMBER

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian Terdahulu

Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan, kemudian membuat ringkasannya.⁶² Dari beberapa penelitian tersebut terdapat berbagai macam fokus yang ingin dianalisis, baik mengenai peranannya, hubungannya dan urgensi emosional inteligensi. Dari beberapa penelitian tentang emosional inteligensi dapat disebutkan sebagai berikut:

Pertama, skripsi Nafiatur Rohmah, 2012, mahasiswa STAIN JEMBER dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Belajar Aqidah Akhlak Siswa di MA Nurul Qarnain Sukowono Jember Tahun Pelajaran 2011/2012”. Pendekatan yang digunakan peneliti adalah penelitian kuantitatif dan jenis penelitiannya adalah penelitian *field research*. Pengambilan sampel menggunakan stratified proporsional random sampling dan metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu observasi, angket/skala, dokumenter. Setelah data dianalisis dapat diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar aqidah akhlak siswa dengan nilai F hitung sebesar 100,092 dengan $P=0,000$, r sebesar 0,662 dan $SE = 43,40\%$ maka hipotesis pertama dinyatakan “diterima”.

⁶²Stain Jember, *Pedoman Penulisan*, 39.

Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian pertama yaitu terletak pada variabel x dan pendekatan serta jenis penelitiannya. Perbedaannya terletak pada variabel y , jika peneliti yang pertama menggunakan prestasi belajar aqidah akhlak siswa sebagai variabel y sedangkan pada penelitian ini menggunakan tingkat kecemasan mahasiswa.

Kedua, skripsi Maulida Ulfa, 2010, mahasiswa STAIN JEMBER dengan judul “Pengaruh Aktivitas Pembelajaran Terhadap Kecerdasan Emosional Anak di TK Miftahul Ulum Kaliwates Jember Tahun Pelajaran 2009/2010”. Pendekatan yang digunakan peneliti adalah penelitian kuantitatif dan jenis penelitiannya adalah *population research*. Pengambilan sampel menggunakan proporsional purposiverandom sampling dan metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu observasi, angket, interview, dokumenter. Setelah data dianalisis dapat diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh aktivitas pembelajaran terhadap kecerdasan emosional siswa di TK Miftahul Ulum Kaliwates Jember Tahun Pelajaran 2009/2010.

Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian kedua yaitu terletak pada pendekatan penelitiannya. Perbedaannya terletak pada variabel x , jika penelitian yang kedua menggunakan aktivitas pembelajaran sebagai variabel x dan kecerdasan emosional sebagai variabel y , sedangkan pada penelitian ini menggunakan kecerdasan emosional sebagai variabel x dan kecemasan pada variabel variabel y , serta jenis penelitiannya.

Ketiga, skripsi Achmad Chairil walid, 2012, mahasiswa STAIN JEMBER dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan

Prestasi Siswa di Madrasah Aliyah Ma'arif Jenggawah Tahun Pelajaran 2011/2012". Pendekatan yang digunakan peneliti adalah penelitian kuantitatif dan jenis penelitiannya adalah *field research*. Pengambilan sampel menggunakan proporsionate stratified random sampling dan metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu observasi, kuesioner, interview dan dokumenter. Setelah data dianalisis dapat diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi siswa di Madrasah Aliyah Ma'arif Jenggawah Tahun Pelajaran 2011/2012.

Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian ketiga yaitu terletak pada variabel x dan pendekatan serta jenis penelitiannya. Perbedaannya terletak pada variabel y, jika penelitian yang ketiga menggunakan prestasi sebagai variabel y, sedangkan pada penelitian ini menggunakan kecemasan.

B. Kajian Teori

1. Kajian Teori Tentang Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan merupakan kesempurnaan perkembangan akal budi (kepandaian) yang ada pada seseorang untuk melakukan suatu perbuatan. Kecerdasan dapat juga diartikan kemampuan seseorang untuk menguasai kemampuan tertentu atas aneka macam keterampilan.

Kecerdasan dalam bahasa Inggris disebut *Intelligence*, sedangkan dalam bahasa Arab disebut *al-zaka*. Menurut arti bahasa adalah pemahaman atau kecakapan dan kesempurnaan sesuatu.⁶³ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dimaksud dengan kecerdasan adalah perihal cerdas, perbuatan mencerdaskan, kesempurnaan perkembangan akal budi, seperti kepandaian dan ketajaman pikiran.⁶⁴ Jadi kecerdasan dapat diartikan kesempurnaan akal budi (kepandaian) yang ada pada seseorang untuk melakukan suatu perbuatan, diikuti dengan emosi yang merupakan gerakan atau dorongan untuk bertindak seketika dalam mengatasi suatu masalah.

Howard Gardner, seorang ahli psikologi mengakui betapa pentingnya kemampuan emosional dan kemampuan komunikasi dalam hiruk-pikuk kehidupan. Salah satu aspek kecerdasan emosional adalah kecerdasan “sosial” – kemampuan untuk memahami orang lain dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia merupakan suatu aspek IQ.⁶⁵

Menurut panitia istilah pedagogik yang dimaksud dengan intelegensi (kecerdasan) ialah daya menyesuaikan diri dengan keadaan baru dengan mempergunakan alat-alat berfikir menurut tujuannya. Orang dianggap inteligen, bila responnya merupakan respons yang baik terhadap stimulus yang diterimanya. Jadi, individu itu dikatakan

⁶³ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), 317.

⁶⁴ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 209.

⁶⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), 63.

intelen kalau respons yang diberikan itu sesuai dengan stimulus yang diterimanya. Untuk memberikan respons yang tepat, organisme harus memiliki lebih banyak hubungan stimulus dan respons, dan hal tersebut dapat diperoleh dari hasil pengalamannya yang diperolehnya dan hasil responnya yang telah lalu.⁶⁶

Gardner merumuskan kecerdasan sebagai kemampuan menyelesaikan atau menciptakan produk mode yang merupakan konsekuensi dalam suasana budaya atau masyarakat tertentu.⁶⁷

Akar kata emosi adalah *move*, kata kerja bahasa latin yang berarti “menggerakkan, bergerak”, ditambah awalan “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.⁶⁸

Kata emosi secara sederhana bisa didefinisikan sebagai menerapkan “gerakan” baik secara metafora maupun harfiah, untuk mengeluarkan perasaan. Emosi sejak lama dianggap memiliki kedalaman dan kekuatan sehingga dalam bahasa latin, emosi dijelaskan sebagai *motus animal* yang arti harfiahnya “jiwa yang menggerakkan kita”. Berlawanan dengan kebanyakan pemikiran konvensional, emosi bukan sesuatu yang bersifat positif atau negatif, tetapi emosi berlaku sebagai sumber energi autentitas, dan semangat manusia yang paling kuat dan dapat menjadi sumber kebijakan

⁶⁶Abu Ahmadi, *Psikologi Umum* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 89.

⁶⁷Hamzah B Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), 60

⁶⁸Goleman, *Emotional Intelligence*, 7.

intuitif. Dengan kata lain emosi tidak lagi dianggap sebagai penghambat dalam hidup kita, melainkan sebagai sumber kecerdasan, kepekaan, kedermawanan, bahkan kebijakan.⁶⁹

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia.

Emosi (perasaan) adalah suatu keadaan kerohanian atau peristiwa kejiwaan yang kita alami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif.⁷⁰

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelligensi. Menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, mengendalikan diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Peter Salovey dan Jack Mayer mendefinisikan “kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual”.⁷¹

⁶⁹Uno, *Orientasi Baru*, 62-63.

⁷⁰Ahmadi, *Psikologi Umum*, 101.

⁷¹Steven, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses* (Bandung: Kaifa, 2002), 30.

Seteven J Stein dan Howard E. Book, menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah serangkaian kemampuan, kompetensi dan kecakapan non kognitif yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.⁷²

Dengan kata lain, kecerdasan emosional adalah serangkaian kecakapan yang memungkinkan kita melapangkan jalan di dunia yang mencakup aspek pribadi, sosial, dan pertahanan dari seluruh kecerdasan, akal sehat, dan kepekaan yang penting untuk berfungsi secara efektif.

Di dalam Al-Qur'an, aktifitas kecerdasan emosional seringkali dihubungkan dengan qalbu. Oleh karena itu, kata kunci utama EQ di dalam Al-Qur'an dapat ditelusuri melalui kata kunci (kalbu) dan tentu saja dengan istilah-istilah lain yang mirip dengan fungsi kalbu seperti jiwa, intuisi, dan beberapa istilah lainnya.⁷³

Kalau qalbu di atas dapat diartikan sebagai emosi maka dapat difahami adanya emosi cerdas dan tidak cerdas. Emosi yang cerdas dapat dilihat pada sidat-sifat emosi positif dan emosi yang tidak cerdas pada sifat-sifat emosi negatif. Eksistensi kecerdasan emosional dijelaskan dengan begitu jelas di Surat Al-Hajj ayat 46:

⁷²Hamzah B. Uno, *Orientasi Dalam Psikologi Pembelajaran* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), 69.

⁷³M. Darwis Hude, *EmosiPenjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alquran* (Ciputat: Erlangga, 2006), ix.

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ
 ءَأَذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا ۖ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى
 الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

Artinya: Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.⁷⁴

Ayat tersebut cukup jelas menggambarkan kepada kita bahwa faktor kecerdasan emosional ikut serta menentukan eksistensi martabat manusia di depan Tuhan. Menurut S. H. Nasr, emosi inilah yang menjadi faktor penting yang menjadikan manusia sebagai satu-satunya makhluk eksistensial, yang bisa turun-naik derajatnya di mata Tuhan. Binatang tidak akan pernah “turun” menjadi manusia karena mereka tidak memiliki unsur kedua dan unsur ketiga seperti yang dimiliki manusia.⁷⁵

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan anak yang harus ditanamkan dan dikembangkan sejak kecil, seperti kemampuan mengelola emosi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan dengan orang lain dan memotivasi diri. Dengan

⁷⁴ Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata: Dilengkapi Dengan Asbabun Nuzul & Terjemah* (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2011), 337.

⁷⁵ Darwis Hude, *EmosiPenjelajahan*, xi.

kemampuan ini diharapkan anak dapat memahami orang lain dan bertindak secara bijaksana dalam berhubungan dengan orang lain.

b. Komponen Pengembangan Kecerdasan Emosional

Anak merupakan yang tidak terpisah dalam rumah tangga. Orang tua yang tidak dikaruniai anak akan berusaha untuk mendapatkan anak dengan berbagai cara, hampir setiap orang menyukai anaknya tumbuh dan berkembang dengan cerdas, kreatif dan upaya bakat yang menonjol. Karena dengan memiliki kecerdasan merupakan peran penting dalam proses intelektual dan keterampilan.

Pada hakikatnya upaya pengembangan kecerdasan emosional pada anak itu sangat penting demi pembentukan anak. Dalam melaksanakan upaya tersebut membutuhkan latihan-latihan yang akan menjadikan kesuksesan antara orang tua dengan anak dalam berinteraksi.

Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya, seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah ⁷⁶, diantaranya :

1) Mengenal emosi diri

Mengenal emosi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar kecerdasan emosional. Ketidak mampuan untuk

⁷⁶Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 55-56

mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan.

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Asy-Syams ayat 7-10:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Artinya: Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya. (QS. Asy-Syams: 7-10).⁷⁷

Ayat tersebut menjelaskan tentang emosi manusia bila tidak diatur dengan baik maka dia akan memerangi diri sendiri, dia akan menjadi ganas, lepas kendali melebihi hewan buas dan apabila emosi digunakan untuk suatu pekerjaan positif maka dia akan lebih bagus dan mewujudkan dinginnya hati nurani.

a) Sadar diri

Sadar diri merupakan peka akan suasana hati ketika mengalaminya, dapat dimengerti bila orang-orang ini memiliki kepintaran tersendiri dalam kehidupan emosional mereka. Kejernihan pikiran mereka tentang emosi boleh jadi melandasi ciri-ciri kepribadian lain.⁷⁸

⁷⁷Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata*, 595.

⁷⁸Ibid., 63.

Kesadaran diri merupakan bahan baku penting untuk menunjukkan kejelasan dan pemahaman tentang perilaku seseorang. Kesadaran diri juga menjadi titik tolak bagi perkembangan pribadi, dan pada titik inilah pengembangan EQ dapat dimulai.⁷⁹ Mereka mandiri dan yakin akan batas-batas yang mereka bangun, kesehatan jiwanya bagus dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan. Bila suasana hatinya sedang jelek, mereka tidak risau dan tidak larut kedalamnya, dan mereka mampu melepaskan diri dari suasana itu dengan lebih cepat. Pendek kata, ketajaman pola pikir mereka menjadi penolong untuk mengatur emosi.

Kesadaran diri yaitu mengenali suatu perasaan saat ia muncul - adalah kunci dari inteligensi emosi. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu adalah hal yang penting bagi pemahaman kejiwaan secara mendalam dan pemahaman diri.⁸⁰ Ini merupakan emosional yang umum pada sebagian besar orang.

Menurut John Mayer, kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat

⁷⁹Uno, *Orientasi Baru*, 70.

⁸⁰Harry Alder, *Boost Your Intelligence: Pacu EQ dan IQ Anda* (Jakarta: Erlangga, 2001), 80.

penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

b) Pasrah

Pasrah yaitu meskipun sering kali orang-orang peka akan apa yang mereka rasakan, mereka juga cenderung menerima begitu saja suasana hati mereka, sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya.

Ada dua cabang jenis pasrah yaitu mereka yang terbiasa dalam suasana hati yang menyenangkan, dan dengan demikian motivasi untuk mengubahnya rendah dan orang-orang yang kendati peka akan perasaannya, rawan terhadap suasana hati jelek tetapi menerimanya dengan sikap tidak acuh, tak melakukan apapun untuk mengubahnya meskipun tertekan, pola yang ditemukan, misalnya, pada orang-orang yang menderita depresi dan yang tenggelam dalam keputusan.⁸¹

2) Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau tinggi atau untuk waktu yang terlampau lama mengoyak kestabilan kita.⁸²

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Balad ayat 10 dan suray As-Syams ayat 8:

⁸¹Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), 63-64.

⁸²Ibid., 75.

وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ ﴿١٠﴾

Artinya: Dan kami Telah menunjukkan kepadanya dua jalan. (QS.

Al-Balad: 10)⁸³

فَأَلَّهَا لَجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾

Artinya: Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. (QS. As-Syams: 8)⁸⁴

Maksud dari ayat tersebut adalah manusia diberikan oleh Allah nafsu, untuk menentukan dua jalan ialah jalan kebajikan dan jalan kejahatan, apabila manusia mengikuti jalan buruk maka mereka akan tersesat selama-lamanya dan apabila mereka mengikuti nafsu untuk suatu kebenaran maka mereka akan mendapatkan kebahagiaan dengan sepenuh hati, dan akan mendapatkan hikmah setelah mereka melakukan kebaikan tersebut.

a) Kendali diri

Kendali diri adalah kemampuan untuk melibatkan diri dengan orang lain berdasarkan perasaan saling memahami.⁸⁵

Kemampuan kendali diri dapat dikembangkan dan bisa digunakan untuk mereduksi efek psikologi yang bersifat

⁸³ Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata: Dilengkapi Dengan Asbabun Nuzul & Terjemah* (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2011), 594.

⁸⁴ Ibid., 595.

⁸⁵ Goleman, *Emotional Intelligence*, 272.

negatif juga dapat digunakan sebagai pencegahan. Dengan mengendalikan diri, individu mampu menilai dan membuat suatu perkiraan terhadap perilaku yang hendak dilakukan sehingga individu mampu mencegah sesuatu hal tidak menyenangkan yang akan diterimanya kelak.

Kendali diri berguna pula untuk meningkatkan semangat dalam mencapai suatu tujuan. Dengan mengendalikan diri seseorang mampu mendisiplinkan diri yang untuk benar-benar melakukan sesuatu yang memang harus dilakukan dan menahan diri dalam melakukan tindakan yang seharusnya tidak dilakukan.

b) Inovasi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang dimaksud dengan inovasi adalah pemasukan atau pengenalan hal-hal baru, penemuan baru yang berbeda dari yang sudah ada atau yang sudah dikenal sebelumnya.⁸⁶

Dari pengertian inovasi tersebut dapat disimpulkan bahwa inovasi adalah proses kreatif dalam melakukan penemuan baru yang berbeda dari yang sudah ada. Sedangkan kemampuan inovatif merupakan proses mengubah peluang menjadi suatu gagasan dan ide-ide yang dapat diwujudkan bersama.

⁸⁶Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 435.

3) Mengenali emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenal emosi orang lain disebut juga empati. Kemampuan seseorang untuk mengenali emosi orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang.⁸⁷

Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu mendengarkan orang lain. Seseorang yang mampu mengenali emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Lebih mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosi sendiri, maka orang tersebut memiliki kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

Rosental dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul dan lebih peka.⁸⁸

Nowicki ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus merasa frustrasi.⁸⁹ Seseorang yang mampu

⁸⁷Goleman, *Emotional Intelligence*, 56.

⁸⁸Ibid., 133.

⁸⁹Slameto, *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1995), 169.

membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat

Fushshilat ayat 34:

وَلَا تَسْتَوِى الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ
فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾

Artinya: Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, Maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah Telah menjadi teman yang sangat setia. (QS. Fushshilat: 34).⁹⁰

Maksud dari ayat tersebut, bahwa seseorang bisa dikatakan cerdas emosional apabila mereka menunjukkan sikapnya yang pebuh dengan kelembutan, mampu memaafkan, senantiasa menghargai nilai-nilai kebersamaan melalui musyawarah sebagai bentuk sinergi melalui pertemuan gagasan bersama.

Dalam mengenali emosi orang lain ada 2 aspek yang perlu diperhatikan, diantaranya :

a) Simpati

Simpati adalah suatu kecenderungan untuk ikut serta merasakan segala sesuatu yang sedang dirasakan orang lain.

⁹⁰Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata: Dilengkapi Dengan Asbabun Nuzul & Terjemah* (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2011), 480.

Dengan kata lain, suatu kecenderungan untuk ikut serta merasakan sesuatu yang sedang dirasakan orang lain.⁹¹

Simpati dapat timbul karena persamaan cita-cita, mungkin karena penderitaan yang sama, atau karena berasal dari daerah yang sama, dan sebagainya. Simpati adalah perasaan sama dengan orang yang sedang mengalami sesuatu kebahagiaan atau penderitaan.⁹²

Dari kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa simpati adalah suatu kecenderungan untuk ikut merasakan serta perasaan sama dengan orang lain yang mengalami sesuatu kebahagiaan maupun penderitaan.

Simpati dibangun berdasarkan kesadaran diri, semakin terbuka kita kepada emosi diri sendiri, semakin terampil kita membaca perasaan

b) Motivasi

Motivasi adalah kondisi dalam diri individu yang mendorong individu untuk berbuat mencapai suatu tujuan.⁹³

Sebenarnya memotivasi, yang oleh Eysenck dan kawan-kawan dirumuskan sebagai suatu proses yang menentukan tingkat kegiatan, intensitas, serta arah umum dari tingkah laku manusia, merupakan konsep yang rumit dan

⁹¹Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 109.

⁹²Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), 276.

⁹³Ibid., 275.

berkaitan dengan konsep-konsep lain seperti minat, konsep diri, sikap dan sebagainya.⁹⁴

4) Membina hubungan dengan orang lain

Membina hubungan yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia.⁹⁵

Membina hubungan dengan orang lain adalah keterampilan-keterampilan untuk berhubungan dengan orang lain yang merupakan kecakapan emosional yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Keterampilan membina hubungan merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi.⁹⁶ Individu yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang berhubungan dengan pergaulan interaksi dengan orang lain.

Sesungguhnya, tidak dimilikinya keterampilan-keterampilan inilah yang menyebabkan orang-orang dengan otak paling encer pun dapat gagal dalam membina hubungan mereka, karena penampilan mereka angkuh, mengganggu, atau tak berperasaan. Kemampuan sosial ini memungkinkan seseorang

⁹⁴Slameto., 276.

⁹⁵Desmita, *Psikologi Perkembangan*(Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), 172.

⁹⁶Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2015), 59.

menjalin hubungan, menggerakkan dan mengilhami orang-orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan dan memengaruhi, membuat orang-orang lain merasa nyaman.⁹⁷

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat An-Nisa' ayat 32:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ
نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا^ط وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ^ج
وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ^ظ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ
عَلِيمًا

Artinya: Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui segala sesuatu.(QS. An-Nisaa': 32).⁹⁸

Ayat tersebut menjelaskan bahwa tentang sifat manusia yang tidak stabil, sifatnya juga tidak seperti setan yang selalu membuat kemurkaan sang pencipta, dan sifat manusia juga tidak seperti malaikat yang selalu tunduk dan taat terhadap apa-apa yang diperintahkan Allah kepada hambanya yaitu manusia, manusia mempunyai sifat yang baik dan buruk, tinggal bagaimana kondisi

⁹⁷Ibid., 155-156.

⁹⁸Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata*, 83.

dirinya, apabila mereka sadar akan dirinya maka mereka akan baik dan apabila mereka sudah lalai maka segala perbuatannya akan menjadi tidak berfaedah atau dimurkai Allah.

a) Perhatian

Perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas yang dilakukan.⁹⁹ Perhatian adalah keaktifan jiwa yang diarahkan pada suatu objek tertentu.¹⁰⁰

b) Komunikasi

Komunikasi adalah proses dinamika transaksional yang mempengaruhi perilaku sumber dan penerimanya dengan sengaja menyadari perilaku mereka untuk menghasilkan pesan yang mereka salurkan lewat suatu saluran guna merangsang atau memperoleh sikap atau perilaku tertentu.¹⁰¹

5) Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri serta untuk berkreasi. Kendali diri sendiri emosional, menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang.¹⁰²

Keterampilan memotivasi diri memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang

⁹⁹Sumadi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), 14.

¹⁰⁰Abu Ahmadi, *Psikologi Umum* (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), 148.

¹⁰¹Ahmad Sihabudin, *Komunikasi Antar Budaya Satu Perspektif Multidimensi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011), 15.

¹⁰²Goleman, *Emotional Intelligence*, 56.

memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

Memotivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku. Memotivasi juga bisa diartikan sebagai kekuatan baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang ditetapkan sebelumnya.¹⁰³

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Ali-Imran ayat 104:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ
وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Artinya: Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar, merekalah orang-orang yang beruntung. (QS. Ali-Imran: 104)¹⁰⁴

Maksud dari ayat tersebut adalah manusia mempunyai kemampuan yang baik, manusia yang beriman dan berhati bersih dia akan mengarah kepada perbuatan yang baik, menyeru kepada kebajikan untuk mencegah kemungkaran, hanya manusia yang dapat merubah dirinya untuk lebih baik, karena manusia diciptakan dengan sebaik-baiknya penciptaan.

Oleh karena itu, keterampilan mengelola emosi ini dapat diajarkan kepada anak-anak, atau orang-orang yang dikuasai

¹⁰³Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 1.

¹⁰⁴Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata: Dilengkapi Dengan Asbabun Nuzul & Terjemah* (Jakarta: Magfirah Pustaka, 2011), 63.

dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri, menderita kekurangan mampu dalam pengendalian emosi.

a) Kendali diri emosional

Kendali diri emosional merupakan keterampilan dalam melawan dorongan hati, sebab semua emosi, sesuai dengan sifatnya, membawa pada salah satu dorongan hati untuk bertindak.

b) Optimis

Optimis adalah kemampuan melihat sisi terang kehidupan dan memelihara sikap positif, sekalipun ketika berada dalam kesulitan.

Optimis mengasumsikan adanya harapan dalam cara orang menghadapi kehidupan. Optimis adalah pendekatan yang positif terhadap kehidupan sehari-hari.¹⁰⁵

2. Kajian Teori Tentang Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan yang pernah dialami oleh setiap manusia, merupakan bentuk perasaan yang biasanya diiringi oleh suasana hati yang kurang menyenangkan.

Kecemasan merupakan reaksi terhadap adanya ancaman, hambatan terhadap keinginan pribadi atau perasaan tertekan yang

¹⁰⁵Steven, *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses* (Bandung: Kaifa, 2002), 252.

dapat disebabkan oleh perasaan kecewa, rasa tidak puas, tidak aman, atau sikap bermusuhan dengan orang lain.

Chaplin dalam kamusnya menjelaskan bahwa kecemasan adalah perasaan campuran yang berisikan ketakutan, kegelisahan, dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, atau rasa takut serta kekhawatiran kronis pada tingkat ringan, ataupun kekhawatiran serta ketakutan yang kuat dan meluap-luap.¹⁰⁶

Greist yang dikutip Gunarsa mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.¹⁰⁷

Menurut Lazarus, kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.¹⁰⁸

Kemudian menurut Freud kecemasan adalah reaksi terhadap bahaya aktual atau sinyal yang melibatkan persepsi akan adanya bahaya yang akan terjadi. Ia melihat kecemasan sebagai reaksi

¹⁰⁶J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT Raja Grafindi Persada, 2008), 32.

¹⁰⁷Iin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN-Malang Press, 2009), 168.

¹⁰⁸Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2012), 84.

universal terhadap situasi bahaya dan ego sebagai satu-satunya tempat kecemasan. Kelak sumber kecemasan terjadi di luar kemauan ketika situasi berbahaya muncul. Sumber kecemasan lainnya dihasilkan oleh ego ketika bahaya itu hanya berupa ancaman dan ego merasa lemah dalam kaitannya dengan hal itu.¹⁰⁹

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dijumpai dan merupakan sesuatu yang tidak asing lagi dalam masyarakat. Walaupun kecemasan merupakan fenomena yang tidak asing namun sebenarnya merupakan satu pengalaman yang sungguh tidak menyenangkan, mengganggu bahkan menyakitkan. Karena itu kecemasan merupakan beban bagi individu yang bersangkutan dan biasanya menjadi hambatan bagi individu untuk menikmati hidup.

Kecemasan atau ketakutan macam apapun berakibat fatal terhadap konsentrasi mental dan merusak kemampuan kreatif. Salah satu bentuk kecemasan yang terburuk adalah merenung-renung tentang kegagalan. Hal itu akan mematahkan ambisi, melemahkan tujuan, dan mengalahkan apa yang dihasratkan sang pencemas.

Kecemasan yang muncul merupakan respon emosional terhadap penilaian sesuatu yang berbahaya, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak percaya, kecemasan juga dapat diartikan rasa khawatir, takut tidak jelas sebabnya.¹¹⁰

¹⁰⁹Richard Nelson-Jones, *Teori dan Prakti Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2011), 44.

¹¹⁰Priyoto, *Konsep Manajemen Stress* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), 26.

Tentunya, tidak ada kehidupan yang bebas dari kecemasan sama sekali. hal-hal yang menyulitkan bisa saja timbul, yang membuat kita khawatir dan resah hingga mungkin menguasai kehidupan selama beberapa waktu. Akan tetapi, banyak orang yang mencemaskan hal-hal yang sepele, bersifat sementara, atau bukan hal-hal yang tidak ada.¹¹¹

Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernafasan dan tekanan darah. Mahasiswa akan mengalami kecemasan bila menghadapi situasi yang membahayakan dirinya, seperti ujian mata kuliah yang dianggap paling sulit, belum mendapat persetujuan pada saat revisi skripsi, dan sebagainya.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian sesuatu yang berbahaya, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak percaya, rasa khawatir, takut dan tegang yang diiringi oleh perubahan atau reaksi psikologis dan fisiologis.

b. Tingkatan dan Bentuk Kecemasan

Seseorang yang mengalami kecemasan memiliki rentang respon dan tingkatan yang berbeda-beda.

¹¹¹Dale Carnegie, *Overcoming worry and stress (menaklukkan kecemasan dan stres untuk hidup lebih bermakna)* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2014), 10.

Ada empat tingkat kecemasan yang dialami individu, yaitu :¹¹²

1. Kecemasan ringan

Seseorang dapat dikatakan cemas ringan (*mild anxiety*) apabila dalam kehidupan sehari-hari seseorang kelihatan waspada ketika terdapat permasalahan.

Pada kategori ini seseorang dapat menyelesaikan masalah secara efektif dan cenderung untuk belajar, motivasi meningkat dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2. Kecemasan sedang

Pada kecemasan sedang (*moderat anxiety*) yang biasa terlihat pada seseorang adalah menurunnya penerimaan terhadap rangsangan dari luar karena individu cenderung fokus terhadap apa yang menjadi pusat perhatiannya.

3. Kecemasan berat

Pada kategori kecemasan berat (*severe anxiety*) lahan persepsi seseorang sangat menyempit sehingga perhatian seseorang hanya bisa pada hal-hal yang kecil dan tidak bisa berfikir hal lainnya.

4. Panik

Kategori kecemasan yang terakhir yaitu panik. Dimana panik ini merupakan tahap kecemasan yang paling berat. Pada kategori ini, biasanya seseorang tidak mampu melakukan sesuatu

¹¹²Priyoto, *Konsep Manajemen*, 26-27.

walaupun dengan pengarahan. Biasanya berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror.

Dengan panik, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional.

c. Tanda dan Gejala Kecemasan

Pada seseorang tanda dan gejala kecemasan dapat ditemukan dalam batasan karakteristik kecemasan yang berbeda.

Pada kecemasan ringan biasanya ditandai dengan perasaan gelisah, gemetar halus pada tangan, insomnia ringan akibat perubahan pola perilaku, perubahan nafsu makan ringan.

Sementara pada kecemasan sedang merupakan perkembangan dari kecemasan ringan. Seseorang akan terlebih berfokus pada lingkungan, konsentrasi hanya pada tugas individu atau kemampuan konsentrasi menurun, tidak sabar dan jumlah waktu yang digunakan dalam mengatasi masalah bertambah. Selain itu, terjadi takipneu, jantung berdebar-debar, serta terjadi peningkatan ketegangan otot karena tindakan fisik yang berlebihan.¹¹³

Tanda dan gejala pada kecemasan berat merupakan lanjutan dari kecemasan sedang. Biasanya seseorang akan mengalami perasaan terancam, terjadi perubahan pernafasan, perubahan gastrointestinal

¹¹³Ibid., 27.

(nafsu makan menurun), serta perubahan kardiovaskuler (keluar keringat dingin). Selain itu, seseorang yang mengalami kecemasan berat akan kehilangan kemampuan untuk berkonsentrasi, membutuhkan pengarahan.

Sementara itu, tanda dan gejala klinis dan kategori panik, merupakan gambaran dari kecemasan tingkat berat sekali dengan tanda hiperaktifitas. Biasanya seseorang mengalami nafas pendek, ketakutan, kehilangan kendali diri atau kontrol diri.¹¹⁴

Seseorang yang mengalami kecemasan, dalam kesehariannya terlihat tidak tenang, konsentrasi menurun, adanya perubahan pola tingkah laku dalam kesehariannya, bahkan hingga dapat menyebabkan gangguan pola tidur.

Orang yang mengalami kecemasan akan memunculkan respon fisiologis, seperti perubahan pada sistem kardiovaskuler, perubahan pola nafas yang semakin cepat atau terengah-engah. Selain itu, dapat pula terjadi perubahan pada sistem pencernaan seperti nafsu makan menurun, gugup, tremor, hingga pusing dan insomnia. Kulit mengeluarkan keringat dingin dan wajah menjadi kemerahan.

Selain respon fisiologis, biasanya juga akan menampilkan respon perilaku, seperti gelisah, ketegangan fisikm, tremor atau gemetar, reaksi kaget, bicara cepat, menghindar, hingga menarik diri dari hubungan interpersonal.

¹¹⁴Ibid., 28.

Respon kognitif yang mungkin muncul adalah perhatian terganggu, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, hambatan berpikir, tidak mampu berkonsentrasi, dan ketakutan. Sedangkan respon afektik yang biasa muncul adalah tidak sabar, tegang dan waspada.

3. Kajian Teori Tentang Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Di tengah semakin ketatnya persaingan di dunia pendidikan, merupakan hal yang wajar apabila para mahasiswa sering cemas atau khawatir akan mengalami kegagalan atau ketidak berhasilan dalam meraih prestasi belajar. Salah satunya dalam hal mengerjakan skripsi.

Dalam studi perguruan tinggi strata satu, skripsi merupakan tugas akhir bagi mahasiswa sebagai salah satu syarat kelulusan. Namun kecemasan menghadapi skripsi adalah salah satu bentuk stress yang lumrah dihadapi oleh hampir semua mahasiswa.

Kecemasan dalam mengerjakan skripsi adalah respon kita atas situasi mengerjakannya. Kecemasan dalam kadar sedikit, tidak apa-apa, malah bagus sebab bisa memotivasi kita untuk belajar lebih giat lagi mempersiapkan diri menghadapi skripsi.

Namun demikian, apabila kecemasan tersebut sudah berlebihan, bisa menjadi distress, justru akan membuat prestasi kita terganggu sebab tidak bisa berpikir dengan jernih.

Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan, serta memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.¹¹⁵

Kecerdasan dalam mengelola emosi mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Salovey menyatakan bahwa emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu.¹¹⁶

Menurut Daniel Goleman, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional akan memiliki ketahanan menanggung stres, depresi ataupun kecemasan yaitu mampu untuk tetap tenang dan sabar ketika menghadapi masalah tanpa terbawa emosi.

Seseorang yang tidak dapat mengendalikan emosinya dengan baik, maka akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan untuk memusatkan perhatian atau konsentrasi pada tugas atau pekerjaanya.¹¹⁷ Dalam hal ini, jika seseorang memiliki kecerdasan

¹¹⁵Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), 43.

¹¹⁶Ibid., 56.

¹¹⁷Ibid., 46.

emosional yang kurang baik, maka mahasiswa tersebut akan sulit berkonsentrasi untuk mengerjakan sesuatu tanpa merasakan kecemasan.

Kecemasan itu timbul karena individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan dirinya, dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya

Dari sudut pandang kecerdasan emosional, mempunyai harapan berarti seseorang tidak akan terjebak dalam kecemasan, bersikap pasrah, atau depresi dalam menghadapi sulitnya tantangan atau kemunduran.¹¹⁸ Orang yang mempunyai harapan tinggi tidak mudah depresi dibandingkan orang-orang lain sewaktu mereka bergerak menempuh hidup dalam mengejar sasaran, pada umumnya tidak begitu cemas, dan memiliki beban stres emosional rendah.

Salovey berpendapat bahwa hasil penelitian kaitan antara kecerdasan emosi dengan depresi, kecemasan dan keseluruhan psikis serta kesehatan mental telah menunjukkan hasil pada subyek orang dewasa. Sebagai contoh seseorang yang lebih banyak memperhatikan emosinya, seseorang yang memiliki nilai lebih rendah kejernihan emosinya dan seseorang yang menunjukkan ketidak mampuan untuk mengatur keadaan emosi menunjukkan rendahnya penyesuaian emosi.¹¹⁹

Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap

¹¹⁸Ibid., 119.

¹¹⁹<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=119117&val=5455>, (15 Mei 2015)

dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik.¹²⁰

Jadi, dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan.



¹²⁰John Gottman, *Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), xvii.

BAB III

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Sejarah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember

Kuat keinginan masyarakat Jember untuk memiliki Perguruan Tinggi Islam membuat para tokoh dan alim ulama di Jember, menyelenggarakan Konferensi Syuriah Alim Ulama Cabang Jember, pada tanggal 30 September 1964, digedung PGAN, Jl. Agus Salim No.65, Diantara keputusan terpenting dalam konferensi itu adalah akan didirikannya Perguruan Tinggi Islam di Jember untuk kepentingan mendidik kader-kader Islam yang berjiwa kuat, selanjutnya berdirilah Institut Agama Islam Djember (IAID) fakultas tarbiyah, kemudian dengan terbitnya Surat Keputusan Menteri Agama No.4/1966, tanggal 14 Pebruari 1966, maka IAID dinegerikan menjadi Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Jember.

Sejak dikeluarkannya Surat Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 tahun 1997 tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) dan ditindak lanjuti dengan Surat Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 291 tahun 1997 tentang Organisasi dan Tata Kerja STAIN Jember, secara yuridis formal Fakultas Tarbiyah Jember IAIN Sunan Ampel berubah status menjadi STAIN Jember. Sejalan dengan peralihan status itu, STAIN mempunyai peran yang semakin penting, mantap dan dinamis pada era reformasi dalam

upaya meningkatkan kecerdasan, harkat dan martabat bangsa dengan menghasilkan tenaga ahli/sarjana Islam yang memiliki wawasan luas, terbuka, mempunyai kemampuan manajemen, teknologi dan profesional yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan masyarakat dan zaman era globalisasi dan informasi saat ini.¹²¹

Berdirinya IAIN Jember merupakan sebuah perjuangan nyata yang mencoba menjawab secara langsung akan kebutuhan lembaga pendidikan tinggi Islam di Indonesia. Melalui pergumulan yang tiada henti, lembaga pendidikan Islam satu-satunya di wilayah Tapal Kuda ini mencoba bangkit dari keberadaannya untuk tampil sebagai lembaga pendidikan tinggi yang memenuhi perkembangan ilmu pengetahuan, terutama pada ranah *Islamic studies* tentunya, dan merespon dinamika perkembangan Islam pada umumnya. Berbagai upaya yang dilakukan di awal-awal keberadaannya hingga saat ini terekam manis dalam catatan benak pelak, pemerhati, dan penggunanya. Atas dukungan dan partisipasi segenap pihak, terutama kesungguhan dan keseriusan para pengelolanya, IAIN Jember lahir dengan satu *himmah* yang menyala, menegakkan ajaran Islam melalui kajian, penelitian, dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Beberapa hal berikut dapat dicatat sebagai *daison d'etre* kemunculan IAIN Jember. Menengok jauh ke belakang, tepatnya tahun 1960-an, para ulama dan tokoh masyarakat Jember mengalami kegalauan yang luar biasa. Kegelisahan yang menyesakkan dada tersebut bermula

¹²¹Sumber data : Dokumentasi sub bagian Humas, tanggal 02-08-2015.

dari keprihatinan akan keberlangsungan pendidikan generasi muda di wilayah ini. Bagaimana tidak, Jember memiliki banyak lembaga pendidikan menengah yang berkualitas, seperti Mu'llimat, Mu'allimin, PGAN, lembaga-lembaga pendidikan formal yang dikelola oleh ratusan pondok pesantren, namun terkendala ketika berbicara mengenai keberlanjutan pendidikan para alumninya. Agar dapat meneruskan pendidikan ke jenjang selanjutnya, ratusan bahkan ribuan alumni pendidikan menengah tersebut harus ke luar daerahnya, yakni Surabaya, Malang, bahkan Yogyakarta. Jelas, kondisi ini masa-masa itu dilihat sebagai penghalang dan hambatan tersendiri bagi kemajuan masyarakat Jember, khususnya bagi perkembangan ilmu keagamaan (Islam).

Kebutuhan masyarakat tersebut akhirnya didasari dan direspon dengan cepat oleh para tokoh dan alim ulama di wilayah ini. Tepanya, pada tanggal 30 september 1964, diselenggarakan Konferensi Syuri'ah Alim Ulama Cabang Jember. Kegiatan itu bertempat di gedung PGAN Jl. Agus Salim No.65 Jember dan dipimpin oleh KH. Abd. Syukur. IR antara keputusan terpenting dari konferensi tersebut adalah akan didirikannya perguruan tinggi Islam di Jember untuk mendidik kader-kader Islam yang berjiwa kuat.

Guna merealisasikan hal itu, dibentuklah suatu panitia kecil yang beranggotakan KH. Chmad Shiddiq, H. Shodi Machmud, SH., Muljadi, Ab Chalim Muhammad, SH., Dra. Sru Adji Sujardi, dan Maqsun Ar.,BA. Setelah beberapa kali melakukan pertemuan, panitia menetapkan

beberapa keputusan di antaranya ; 1) perguruan Tinggi yang akan didirikan adalah Fakultas Tarbiyah dan 2) Berkonsultasi kepada rektor IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Prof, KH. A.Sunrjo, SH dan Menteri Agama R ro. KH.Saifudin Zuhri tentang kemungkinan dikemudian hari Fakultas Tarbiyah dapat dinegerikan. Konsultasi dilakukan oleh KH. Achmad Shiddiq dan kemudian diteruskan oleh H. Shodiq Machmud, SH. Hasilnya adalah bahwa pada prinsipnya menyetujui berdirinya Fakultas Tarbiyah Jember.

Sebagai tindak lanjut konsultasi tersebut, awal tahun 1965 berdirilah Institut Agama Islam Djember (IAID) Fakultas Tarbiyah yang dipimpin oleh H. Shodiq Machmud, SH.

Kantor IAID pada saat itu berada di Jl. Dr. Wahdidin 24, rumah H. Shodiq Machmad, SH. Bersamaan dengan berdirinya IAIN sunan Ampel di Surabaya pada tanggal 5 juli 1965, pengurusan Yayasan IAID tersebut dilantik sebagai Panitia Penegerian IAID menjadi IAIN oleh Menteri Agama K. A Fatah Yasi. Panitia yang hadir antara lain R. Oetomo, Kh. Dzofir Salam, H, Shodiq Machmud, SH dan Muljadi.

Sambil menunggu proses penegerin, pendaftaran mahasiswa angkatan pertama dibuka dan (ternyata) peminatnya cukup banyak, yakni sekitar 195 pendaftar dan dinyatakan lulus tes sebanyak 167 orang. Baru pada awal agustus 1965, diselenggarakan MAPRAM (Masa Bakti Mahasiswa) atau saat ini dinamakan Orientasi Pengenalan akademik dan Kemahasiswaan (OPAK) yang ditangani oleh mahasiswa yang

bergabung dalam organisasi ekstra kampus (OMEK) PMII dari Universitas Jember (Unej) dan IKIP Jember di bawah pimpinan Sandjaja, BA dan bertempat di PGAN Jember.

Pergumulan dan pergulatan merealisasikan cita-cita luhur tidak hanya berhenti di situ. Berliku proses yang dilalui membawa hasil berupa IAID dinegerikan menjadi Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Jember berdasarkan SK Menteri Agama No. 4/1996 tanggal 14 Pebruari 1966. Penegerian dilakukan sendiri oleh Menteri Agama, Prof. KH. Syaifuddin Zuhri, pada tanggal 21 Pebruari 1996 bertempat di GNI Jember. Setelah dinegerikan, maka pemimpin Fakultas terdiri:

| | |
|----------------|-------------------------|
| Dekan | : H. Shodiq Machmud, SH |
| Wakil Dekan I | : Drs. M. Ilyas Bakri |
| Wakil Dekan II | : KH. Muchit Muzadi |

Perjuangan tiada akhir, mungkin itu ungkapan yang tepat untuk menggambarkan gelora para semangat tokoh dan alim ulama saat itu. Pada tahun 1966 dibuka Sekolah Persiapan IAIN di Jember berdasarkan Surat Keputusan Meneteri Agama No. 31 Tahun 1967 tertanggal 1 Januri 1967. KH. Muchid Muzadi ditunjuk sebagai kepala sekolahnya. Sekolah persiapan ini diampu oleh 36 guru tidak tetap dan 2 karyawan dengan siswa pada tahun angkatan pertamanya sebanyak 63 murid, 43 siswa tingkat I dn 20 siswa tingkat II. Tujuan didirikannya sekolah persiapan ini adalah untuk mempersiapkan siswa dari berbagai sekolah untuk menjadi mahasiswa IAIN. Pada tahun 1978, sekolah persiapan ini diubah menjadi Madrasah Aliyah Negeri (MAN).

Keberadaan Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel Jember pun berakhir. Berakhir dalam arti tidak berhenti dan mati, namun mengalami metamorfosis kembali. Menjejak surat keputusan Presiden Nomo 11 Tahun 1997 tentang pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIN) dan ditindak lanjuti dengan Surat Keputusan Menteri Agama RI Nomor 291 tahun 1997 tentang Organisasi Tata Kerja STAIN Jember, maka secara yuridis formal Fakultas Tarbiyah Jember IAIN Sunan Ampel berubah status menjadi STAIN Jember.

Dengan peralihan status tersebut, STAIN Jember mempunyai peran yang semakin penting, mantap dan strategis dalam upaya meningkatkan kecerdasan, harkat dan martabat bangsa dengan menghasilkan lulusan yang memiliki wawasan luas, terbuka, mempunyai manajemen dan profesional sesuai tuntutan dan kebutuhan masyarakat.

Setidaknya, terdapat empat aspek tantangan yang dihadapi perguruan tinggi Islam tidak terkecuali STAIN Jember akibat dari globalisasi yang sedang berlangsung saat ini. Keempat tantangan tersebut yakni; 1) lahirnya kompetisi yang sangat tinggi dalam kehidupan masyarakat atau bangsa, 2) penguasaan ilmu dan teknologi sangat penting untuk menghasilkan produk baru atau jasa sesuai tuntutan (kualitas) pasar, 3) muncul *Neo-imperialisme* dari suatu bangsa kepada bangsa lain akibat dari penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi, 4) kondisi kompetitif dan terbukanya arus informasi antarnegara.

Tak pelak lagi, tantangan ini menerpa dan menghantam perguruan tinggi manapun tanpa pilih kasih dan pandang bulu. Akibatnya, mau tidak mau, suka tidak suka, perguruan tinggi Islam dituntut untuk mempersiapkan lembaganya secara serius, terpola dan terencana. Atau dalam makna lain, perguruan tinggi Islam dituntut untuk menghasilkan lulusan yang berkompeten, mampu bersaing dalam dunia global dengan mempersiapkan sumber daya manusia (SDM) yang profesional dan peka terhadap perubahan. Harapan yang bersifat akademis (*academi expectation*) menjadi keharusan, atau minimal antara posisi sebagai lembaga keagamaan dan akademis menjadi seimbang.

Ala kulli hal, bertalian dengan segenap gegap gempita perubahan yang menjadi saat ini, perguruan tinggi agama (Islam) perlu mengambil langkah-langkah strategis agar dapat melakukan antisipasi.

Pada titik lain-dan hal ini tidak kalah pentingnya perguruan tinggi agama (Islam) seperti UIN, IAIN dan STAIN tidak boleh ketinggalan dibanding perguruan tinggi umum, baik dalam skala lokal, global, maupun internasional. Ketidak bolehan ketinggalan itu, utamanya dalam peran dan keikutsertannya dalam mengkreasi dan memproduksi ilmu pengetahuan yang ujung-ujungnya adalah demi kemaslahatan umat manusia itu sendiri.

Dalam konteks ini, STAIN Jember sebagai salah satu institusi yang ketiban sampur-atau tepatnya menyediakan diri untuk ditibani sampur-dalam konteks itu, tercambuk, akhirnya bersikeras dengan

berbekal kemauan keras untuk mencapai cita-cita besarnya, yakni menjadi perguruan tinggi Islam dengan berbagai keunggulan yang dimilikinya. Dengan kata lain, lembaga di ujung Timur pulau Jawa ini bertekad untuk menjadi *centre of excellence dan centre of Islamic citizationalion*.

Hal itu semua dapat dilakukan jika ada tekad dan semangat yang menggelora serta langkah-langkah strategis menuju perubahan (*change*), pertumbuhan (*growth*), dan reformasi (*reform*) di segala bidang dengan terencana, sistematis, dan berkesinambungan. Sebagai bukti dan langkah kongkrit dari cita-cita itu adalah keseriusan untuk *bermetamorfosis*, beralih status STAIN Jember menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember.

Keinginan beralihan status tersebut apalagi dengan mempertimbangkan kejernihan hati dan pikir, rasa-rasanya bukanlah sesuatu yang terlalu *nggege mongso*, jauh panggang dari api, atau istilah-istilah lain yang mendayu-dayu, karena pada dasarnya dilandasi dan dinafasi keinginan beberapa hal berikut:

1. Menyesuaikan bentuk kelembagaan yang didasarkan pada kewenangan keilmuan yang ditawarkan sesuai dengan ketentuan sebagaimana yang tercantum dalam P. No.60 Tahun 1999 dan KMA No. 134 tahun 2003.
2. Menciptakan *world class university* sebagai *centre of excelenc dan centre of Islamic civilization*, sehingga dapat memainkan peran-peran strateginya di masa mendatang.

3. Menghasilkan SDM berkualitas, profesional, keluasan ilmu, kedalaman spiritual, keluhuran budi pekerti, dan peka terhadap perubahan sehingga kompeten bersaing dalam kompetisi global.
4. Merespon tuntutan masyarakat dunia yang saat ini dihadapkan pada perubahan dalam struktur kehidupan dunia yang serba cepat dalam pelbagai bidang, baik menyangkut persoalan sosial budaya, ekonomi, politik, maupun pendidikan.

Terlebih kemudian, apabila berpijak antara lain kepada potensi internal lembaga yang telah dimiliki oleh STAIN Jember, potensi wilayah tapal kuda sebagai faktor pendukung lebih-lebih dari sisi *stakeholders* lembaga ini, analisis SWOT yang dilakukan, maka perubahan atau peralihan status dari STAIN Jember menjadi IAIN merupakan sebuah kebutuhan-sebuah *historical necessity*, bukan dan tidak lagi (sekedar) sebuah keinginan semata-mata, sebuah *accident necessity*.

Hampir setahun, STAIN Jember dundang untuk mempresentasikan proposal yang sudah diajukan 25 s/d 27 September 2013 bertempat di Hotel Acacia Jakarta. Pimpinan beserta tim alih status dan unsur jurusan. Dan hasil presentasi, terdapat beberapa masukan yang perlu diperhatikan oleh STAIN Jember.

Walhasil, perjalanan panjang pun mencapai titik akhir persinggahannya. Ibarat sebuah penjelajahan bahtera, maka telah sampailah pada pelabuhan tempat ditancapkannya jangkar sebagai

penandanya. Dan begitu juga halnya pergumulan dan persetujuan beragam karakter wacana dan silang pendapat yang melingkupinya, ditandai dengan dikeluarkannya Peraturan Presiden Nomor 142 Tahun 2014 tentang Perubahan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Jember menjadi Institut Agama Islam Negeri Jember, maka resmiah sudah STAIN Jember dengan seabrek kelebihan dan kekurangannya telah menjadi IAIN Jember.¹²²

2. Visi dan Misi Institut Agama Islam (IAIN) Jember

Adapun Visi dan Misi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember adalah sebagai berikut :

a. Visi

Sebagai upaya memberikan arah dan kepastian cita-cita yang hendak diwujudkan oleh IAIN Jember sebagai bukti nyata keikutsertaannya membangun peradaban dengan menghidupkan tradisi Islam dalam bingkai Islam Nusantara, maka ditetapkanlah visi dan Misi IAIN Jember, Adapun Visi dimaksud adalah “Menjadi Pusat Kajian dan Pengembangan Islam Nusantara”.

b. Misi

Dalam rangka menjabarkan visi agar dapat diejawantahkan dalam bentuk tugas yang harus dilakukan dan diwujudkan ke depan, maka IAIN Jember mengemban misi sebagai berikut:

¹²²Muhibbin, Dkk, *Menggapai Impian Transformasi STAIN Menuju IAIN Jember*, (Jember: STAIN Jember Press, 2014), 3-8.

- 1) Menyelenggarakan pendidikan studi ilmu-ilmu Keislaman, sosial dan humaniora yang kompetitif.
- 2) Menyelenggarakan penelitian untuk menemukan dan mengembangkan khazanah keilmuan Islam Nusantara.
- 3) Menyelenggarakan pemberdayaan masyarakat untuk menciptakan kualitas hidup manusia yang adil dan sejahtera.
- 4) Mengembangkan kelembagaan dan menjalin kerjasama dengan berbagai lembaga lokal, nasional dan internasional.¹²³

3. Tujuan Institut Agama Islam (IAIN) Jember

Adapun tujuan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember yang hendak diraih dan pengejawantahkan visi dan misi tersebut adalah:

- a. Terlaksananya pendidikan ilmu-ilmu keislaman, sosial dan humaniora berbasis riset yang unggul dan kompetitif
- b. Menghasilkan penelitian yang mengembangkan dan mengintegrasikan aspek keilmuan, dan keislaman berbasis pesantren.
- c. Terbangunnya pola pemberdayaan masyarakat yang bertumpu pada nilai-nilai keislaman berbasis pesantren untuk meningkatkan taraf dan kualitas kehidupan masyarakat dan;
- d. Memiliki tata kelola yang baik (*good governance*) dan system manajemen dan kelembagaan yang profesional untuk menghasilkan pelayanan prima kepada sivitas akademika dan masyarakat.¹²⁴

¹²³Ibid., 87-107.

¹²⁴ Ibid., 118.

4. Letak Geografis Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember

Institut Agama Islam Negeri Jember ini tempatnya terletak di Jl. Mataram No.01 Mangli, Telp. (0331) 487550 Fax. (0331) 427005, kode pos 681316. Adapun batas-batasnya adalah sebagai berikut :

- a. Batas sebelah utara : Perumahan Milenia
- b. Batas sebelah selatan : Persawahan dan sungai Bedadung
- c. Batas sebelah barat : Perumahan Penduduk
- d. Batas sebelah timur : Perumahan Penduduk dan persawahan.¹²⁵

B. Penyajian Data

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menyebarkan angket kepada responden yang berjumlah 139 mahasiswa.

Dengan demikian dari jumlah responden penelitian secara keseluruhan 139 mahasiswa, kemudian langkah berikutnya adalah menyajikan nama-nama responden, sebagaimana yang tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 3.1
Daftar Nama Responden

| No. | Nama | Jenis Kelamin | Fakultas |
|-----|------------------------|---------------|----------|
| 1 | Yulian Pradya Paramita | P | FTIK |
| 2 | Maliana Muhimma | P | FTIK |
| 3 | Shoimatul Kholifah | P | FTIK |
| 4 | Umi Hariro | P | FTIK |
| 5 | Suci Nur Ria S | P | FTIK |
| 6 | Rahmi M.T | P | FTIK |
| 7 | Sofiatul Fitriyah | P | FTIK |

¹²⁵ Observasi, Jember, 29 Juli 2015.

| | | | |
|----|-------------------------|---|------|
| 8 | Beni Indra Cahyadi | L | FTIK |
| 9 | Siti Munirotul Himmah | P | FTIK |
| 10 | Maulida Salma | P | FTIK |
| 11 | M. Fajar R.I | L | FTIK |
| 12 | Fatimatus Zahro | P | FTIK |
| 13 | Laily Masruroh | P | FTIK |
| 14 | Alfarhatud Daroini | P | FTIK |
| 15 | Shofiana Eka Kurniawati | P | FTIK |
| 16 | Siti Farida | P | FTIK |
| 17 | Iin Nur Hakiki | P | FTIK |
| 18 | Serlin Made Windari | P | FTIK |
| 19 | Ayu Fadila | P | FTIK |
| 20 | Syamsul Heri | L | FTIK |
| 21 | Winari | P | FTIK |
| 22 | Ahmad Wasyik M | L | FTIK |
| 23 | Ulus Wijayanti M | P | FTIK |
| 24 | Robitotul Faiziyah | P | FTIK |
| 25 | Azhar Arifuddin | L | FTIK |
| 26 | Nur Diana Ulfa | P | FTIK |
| 27 | Nurul Fitasari | P | FTIK |
| 28 | Siti Maulidah | P | FTIK |
| 29 | Tantra Prsetyo | L | FTIK |
| 30 | Muhammad Wazir I | L | FTIK |
| 31 | Imam Ma'ruf | L | FTIK |
| 32 | Abdul Fattah | L | FTIK |
| 33 | Arisandi Alimbi | L | FTIK |
| 34 | Masruro | P | FTIK |
| 35 | Lutfiana fitria Dewi | P | FTIK |
| 36 | Shofiatul Mahmudah | P | FTIK |
| 37 | Moch. Amin Efendi | L | FTIK |

| | | | |
|----|-------------------------|---|------|
| 38 | Inggit Virgo Rama | L | FTIK |
| 39 | Cici Betaria Berlian | P | FTIK |
| 40 | Zainil Mustofa | L | FTIK |
| 41 | Dwi Utami | P | FTIK |
| 42 | Aprilia Putri Ramadhani | P | FTIK |
| 43 | Siti Nur Khalisah | P | FTIK |
| 44 | Mujib Abdul Wafi | L | FTIK |
| 45 | Nur Ma'rifah | P | FTIK |
| 46 | Muhammad Gufron | L | FTIK |
| 47 | Evi Krisdayanti | P | FTIK |
| 48 | Fikria Hanik | L | FTIK |
| 49 | Irsyadatun Naini D | P | FTIK |
| 50 | Antika Qurrota A'yun | P | FTIK |
| 51 | Mery Zaro Zaidatur R | P | FTIK |
| 52 | Novita Sariatul Aini | P | FTIK |
| 53 | Kartika Eka Pratiwi | L | FTIK |
| 54 | Ambaria | P | FTIK |
| 55 | Firda Rizki K | P | FTIK |
| 56 | Muhammad Haikal Abdun | L | FTIK |
| 57 | Ahsanur Rizki | L | FTIK |
| 58 | Mutiatur Rohmah | P | FTIK |
| 59 | Mustafir | L | FTIK |
| 60 | Khoiru M | L | FTIK |
| 61 | Khoir | L | FTIK |
| 62 | Saadatul Hasanah | P | FTIK |
| 63 | Nur Imamatun Nisa | P | FTIK |
| 64 | Maghfiroh | P | FTIK |
| 65 | Ahmad Khoiri | L | FTIK |
| 66 | Herwanto | L | FTIK |
| 67 | Novi Nuriyanti Islami | P | FTIK |

| | | | |
|----|---------------------|---|------|
| 68 | Siti Jamilah | P | FTIK |
| 69 | Ali Rosyadi | L | FTIK |
| 70 | Muhammad Nafi' | L | FTIK |
| 71 | Hasanatul Munawaroh | P | FTIK |
| 72 | Muh. Hendra | L | FTIK |
| 73 | Ibroatul Hasanah | L | FTIK |
| 74 | Renita Yulianti | P | FTIK |
| 75 | Yusnita Zakiyah | P | FTIK |
| 76 | Sofi | P | FTIK |
| 77 | Roihatus Sunniah | P | FTIK |
| 78 | Mar'atus Sholeha | P | FTIK |
| 79 | Ayub | L | FTIK |
| 80 | Samudi | L | FTIK |
| 81 | Ahmad Mawardi | L | FTIK |
| 82 | Muhammad Solhan | L | FTIK |
| 83 | Mutarohiyatul M | P | FTIK |
| 84 | Amshori | L | FTIK |
| 85 | Vivit Nianita | P | FTIK |
| 86 | Silviana | P | FTIK |
| 87 | Nina Fauziyah | P | FTIK |
| 88 | Winy Yulia | P | FTIK |
| 89 | Lusi Sera Kusuma | P | FTIK |
| 90 | Faiqotul Jannah | P | FTIK |
| 91 | Imam Maksum | L | FTIK |
| 92 | Edy Sutrisno | L | FTIK |
| 93 | Iramawati | P | FTIK |
| 94 | Ela Frida Rahmatika | P | FTIK |
| 95 | Ahmad Fathol Arifin | L | FTIK |
| 96 | Nur Jamiyah | P | FTIK |
| 97 | Misnadi | L | FTIK |

| | | | |
|-----|-----------------------|---|----------|
| 98 | Kamilah Indrawati | P | SYARI'AH |
| 99 | Rofiatul Munawaroh | P | SYARI'AH |
| 100 | Sadam Husain | L | SYARI'AH |
| 101 | Marta Tri Anggun S | P | SYARI'AH |
| 102 | Via Ulfi Sa'adah | P | SYARI'AH |
| 103 | Achmad Muzzammil | L | SYARI'AH |
| 104 | Nindia Hikmatul Maula | P | SYARI'AH |
| 105 | Anisyatun Jamila | P | SYARI'AH |
| 106 | Dini Lutfiah Berlian | P | SYARI'AH |
| 107 | Roro Imroati | P | SYARI'AH |
| 108 | Muhammad Apriyanto | L | SYARI'AH |
| 109 | Moh. Ainur Rifqi | L | SYARI'AH |
| 110 | Rois Yanto S | L | SYARI'AH |
| 111 | Mamluatul Hikmah | P | SYARI'AH |
| 112 | Yusrifar Rathurrohman | L | SYARI'AH |
| 113 | M. Ulum Rahmatullah | L | SYARI'AH |
| 114 | Faiz | L | SYARI'AH |
| 115 | Munip | L | SYARI'AH |
| 116 | Rina Ayu Agustin | P | SYARI'AH |
| 117 | Moh. Rasikhun Nizar | L | SYARI'AH |
| 118 | Muhammad Afif | L | SYARI'AH |
| 119 | Tahjudin Heru C | L | SYARI'AH |
| 120 | Siti Aida | P | SYARI'AH |
| 121 | Luluk Maknunah | P | SYARI'AH |
| 123 | Andri Irwanto | L | SYARI'AH |
| 124 | M. Ariful Hidayah | L | SYARI'AH |
| 125 | Ahmad Syamsudin I | L | SYARI'AH |
| 126 | Nur Anita Sofiantini | P | SYARI'AH |
| 127 | Lujjah Tamamasy S | L | SYARI'AH |
| 128 | Romiyati | P | SYARI'AH |

| | | | |
|-----|-----------------------|---|----------|
| 129 | Saiful Rijal | L | SYARI'AH |
| 130 | Fathiyaturrosyida | P | DAKWAH |
| 131 | Nova Saha Fasadena | P | DAKWAH |
| 132 | Achmad Hudaifah | L | DAKWAH |
| 133 | Shinta Ramdaning Tyas | P | DAKWAH |
| 134 | Siti Mukama | P | DAKWAH |
| 135 | Faza Finnidhol | L | DAKWAH |
| 136 | Nastur | L | DAKWAH |
| 137 | Lutfi Azizi | L | DAKWAH |
| 138 | Fithrotin Nabillah | P | DAKWAH |
| 139 | Siti Nur Fadillah | P | DAKWAH |

(Sumber: Akademik FTIK, Syari'ah dan Dakwah)

Sebelum mengelola instrumen, maka dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen karena instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel. Pengujian validitas butir menggunakan korelasi *product moment* dengan angka kasar, rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel x dan y

x = Deviasi skor-skor x

y = Deviasi skor-skor y

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian dari deviasi tiap skor x dan y

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat dari deviasi tiap skor x

$\sum y^2$ = Jumlah kuadrat dari deviasi tiap skor y¹²⁶

¹²⁶Subana, *Statistik Pendidikan* (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2000), 148.

Setelah melakukan perhitungan tersebut, untuk mengetahui nilai r tabel maka ditentukan terlebih dahulu derajat kebebasannya (db) dengan rumus:

$$db = N - nr$$

Keterangan:

db = Derajat kebebasan

N = Jumlah responden

nr = Jumlah variabel¹²⁷

Dari hasil perhitungan validitas tersebut, maka langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan angka tersebut dengan tabel r product moment dengan jumlah n yang sama pada signifikansi 1% atau 5%. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan taraf signifikansi (α) sebesar 5%. Jadi r tabel pada $db=28$ dan $\alpha=5\%$ adalah $r_t = 0,374$.

Kriterianya yaitu “Apabila r hitung lebih besar atau sama dengan r tabel ($r_h \geq r_t$), berarti korelasi bersifat signifikan, artinya instrumen tes dapat dikatakan valid.”

Sebaliknya, “Apabila r hitung lebih kecil dari r tabel ($r_h < r_t$), berarti korelasi tidak signifikan, artinya instrumen tes dapat dikatakan tidak valid.”¹²⁸

Setelah diasosiasikan dengan r_{tabel} dengan taraf 5%, maka diperoleh hasil uji validitas instrumen yang terdiri dari 12 item dari variabel X dan 25

¹²⁷Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Press, 2008), 202.

¹²⁸Eko Putro Widiyoko, *Evaluasi Program Pembelajaran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 139.

item dari variabel Y dinyatakan valid, yang disajikan pada tabel 3.2 dan 3.3 berikut ini :

Tabel 3.2
Uji Validitas Instrumen Kecerdasan Emosional
mahasiswa yang mengerjakan skripsi (X)

| No. Butir | r hitung | r tabel | Kesimpulan |
|-----------|----------|----------|------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| 1 | 0,492 | 0,374 | Valid |
| 2 | 0,483 | 0,374 | Valid |
| 3 | 0,557 | 0,374 | Valid |
| 4 | 0,744 | 0,374 | Valid |
| 5 | 0,569 | 0,374 | Valid |
| 6 | 0,533 | 0,374 | Valid |
| 7 | 0,621 | 0,374 | Valid |
| 8 | 0,608 | 0,374 | Valid |
| 9 | 0,440 | 0,374 | Valid |
| 10 | 0,650 | 0,374 | Valid |
| 11 | 0,614 | 0,374 | Valid |
| 12 | 0,848 | 0,374 | Valid |

(Sumber: Pengolahan Data)

Tabel 3.3
Uji Validitas Kecemasan Mahasiswa
yang mengerjakan skripsi (Y)

| No. Butir | r hitung | r tabel | Kesimpulan |
|-----------|----------|----------|------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
| 1 | 0,668 | 0,374 | Valid |
| 2 | 0,449 | 0,374 | Valid |
| 3 | 0,452 | 0,374 | Valid |
| 4 | 0,560 | 0,374 | Valid |
| 5 | 0,381 | 0,374 | Valid |
| 6 | 0,615 | 0,374 | Valid |
| 7 | 0,547 | 0,374 | Valid |

| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> |
|-----------|----------|----------|----------|
| 8 | 0,579 | 0,374 | Valid |
| 9 | 0,389 | 0,374 | Valid |
| 10 | 0,668 | 0,374 | Valid |
| 11 | 0,554 | 0,374 | Valid |
| 12 | 0,418 | 0,374 | Valid |
| 13 | 0,469 | 0,374 | Valid |
| 14 | 0,408 | 0,374 | Valid |
| 15 | 0,476 | 0,374 | Valid |
| 16 | 0,498 | 0,374 | Valid |
| 17 | 0,558 | 0,374 | Valid |
| 18 | 0,533 | 0,374 | Valid |
| 19 | 0,490 | 0,374 | Valid |
| 20 | 0,525 | 0,374 | Valid |
| 21 | 0,451 | 0,374 | Valid |
| 22 | 0,431 | 0,374 | Valid |
| 23 | 0,452 | 0,374 | Valid |
| 24 | 0,385 | 0,374 | Valid |
| 25 | 0,575 | 0,374 | Valid |

(Sumber: Pengolahan Data)

Selanjutnya dilakukan pengujian reabilitas instrumen dengan rumus Alpha Cronbach. Berikut ini disajikan hasil rekapitulasi skor jawaban dua angket pada tabel 3. 4 berikut ini:

Tabel 3.4
Rekapitulasi Data Penelitian

| No. Resp | Skor Total X | Skor Total Kuadrat | Skor Total Y | Skor Total Kuadrat |
|-----------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
| 1 | 32 | 1024 | 56 | 3136 |
| 2 | 27 | 729 | 51 | 2601 |
| 3 | 30 | 900 | 49 | 2401 |

| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5</i> |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| 4 | 34 | 1156 | 53 | 2809 |
| 5 | 34 | 1156 | 70 | 4900 |
| 6 | 27 | 729 | 39 | 1521 |
| 7 | 27 | 729 | 64 | 4096 |
| 8 | 31 | 961 | 65 | 4225 |
| 9 | 34 | 1156 | 57 | 3249 |
| 10 | 34 | 1156 | 71 | 5041 |
| 11 | 34 | 1156 | 66 | 4356 |
| 12 | 33 | 1089 | 54 | 2916 |
| 13 | 34 | 1156 | 51 | 2601 |
| 14 | 36 | 1296 | 65 | 4225 |
| 15 | 35 | 1225 | 59 | 3481 |
| 16 | 35 | 1225 | 52 | 2704 |
| 17 | 35 | 1225 | 69 | 4761 |
| 18 | 33 | 1089 | 51 | 2601 |
| 19 | 32 | 1024 | 65 | 4225 |
| 20 | 30 | 900 | 53 | 2809 |
| 21 | 35 | 1225 | 54 | 2916 |
| 22 | 24 | 576 | 65 | 4225 |
| 23 | 35 | 1225 | 62 | 3844 |
| 24 | 35 | 1225 | 61 | 3721 |
| 25 | 33 | 1089 | 67 | 4489 |
| 26 | 35 | 1225 | 52 | 2704 |
| 27 | 34 | 1156 | 60 | 3600 |
| 28 | 29 | 841 | 61 | 3721 |
| 29 | 34 | 1156 | 61 | 3721 |
| 30 | 36 | 1296 | 67 | 4489 |
| Jumlah | 977 | 32095 | 1770 | 106088 |

(Sumber: Pengolahan Data)

Dari data tersebut, maka selanjutnya menghitung nilai reliabilitas instrumen dengan rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Langkah pertama, menghitung jumlah varians butir dengan menghitung varians setiap butir, kemudian dijumlahkan.

Untuk instrumen kecerdasan emosional mahasiswa (variabel X) jumlah semua varians butirnya adalah:

$$\begin{aligned} \sum \sigma_b^2 &= 0,120 + 0,455 + 0,299 + 0,217 + 0,185 + 0,064 + 0,064 + 0,202 + \\ &\quad 0,286 + 0,254 + 0,166 + 0,144 \\ &= 2,456 \end{aligned}$$

Kemudian dilanjutkan dengan menghitung varians total dengan rumus:

$$\begin{aligned} \sigma_i^2 &= \frac{\sum X_i^2 - \frac{(\sum X_i)^2}{N}}{N} \\ &= \frac{32095 - \frac{(977)^2}{30}}{30} \\ &= \frac{32095 - 31817,633}{30} \\ &= \frac{277,367}{30} \\ &= 9,246 \end{aligned}$$

Kemudian dimasukkan kedalam rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

$$\begin{aligned}
&= \left[\frac{12}{(12 - 1)} \right] \left[1 - \frac{2,456}{9,246} \right] \\
&= \left[\frac{12}{11} \right] [1 - 0,266] \\
&= 1,09 \times 0,734 \\
&= 0,800
\end{aligned}$$

Untuk instrumen kecemasan mahasiswa (variabel Y) jumlah semua varians butirnya adalah:

$$\begin{aligned}
\sum \sigma_b^2 &= 0,185 + 0,064 + 0,378 + 0,166 + 0,317 + 0,254 + 0,654 + 0,254 + \\
&\quad 0,317 + 0,369 + 0,392 + 0,372 + 0,547 + 0,392 + 0,257 + 0,524 + \\
&\quad 0,461 + 0,309 + 0,437 + 0,483 + 0,309 + 0,754 + 0,276 + 0,809 + \\
&\quad 0,466 \\
&= 9,747
\end{aligned}$$

Kemudian dilanjutkan dengan menghitung varians total dengan rumus:

$$\begin{aligned}
\sigma_i^2 &= \frac{\sum X_i^2 - \frac{(\sum X_i)^2}{N}}{N} \\
&= \frac{106088 - \frac{(1770)^2}{30}}{30} \\
&= \frac{106088 - 104430}{30} \\
&= \frac{1658}{30} \\
&= 55,267
\end{aligned}$$

Kemudian dimasukkan kedalam rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 r_{11} &= \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right] \\
 &= \left[\frac{25}{(25-1)} \right] \left[1 - \frac{9,747}{55,267} \right] \\
 &= \left[\frac{25}{24} \right] [1 - 0,176] \\
 &= 1,042 \times 0,824 \\
 &= 0,859
 \end{aligned}$$

Untuk menentukan r_{tabel} maka juga harus melalui perhitungan db, yaitu dengan umus:

$$\begin{aligned}
 db &= N - nr \\
 &= 30 - 2 \\
 &= 28
 \end{aligned}$$

Langkah selanjutnya adalah diasosiasikan dengan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%, diketahui r_{tabel} 0,374. Maka dari hasil perhitungan diketahui $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ atau $0,800 > 0,374$ untuk Instrumen Variabel X (kecerdasan emosional mahasiswa) dan $0,859 > 0,374$ untuk Instrumen Variabel Y (kecemasan mahasiswa). Oleh karena itu, dua angket dalam penelitian ini bersifat reliabel.

Untuk memudahkan dalam memahami penyajian data pada skripsi ini, maka akan dikemukakan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Data

- a. Data tentang kecerdasan emosional mahasiswa yang diperoleh dari penyebaran angket yang berjumlah 12 item dengan rincian sebagai berikut:

- | | |
|--|---------|
| 1) Pernyataan tentang mengenali emosional orang lain | :2 item |
| 2) Pernyataan tentang mengelola emosi | :3 item |
| 3) Pernyataan tentang mengenali emosional orang lain | :2item |
| 4) Pernyataan tentang membina hubungan dengan orang lain | :2 item |
| 5) Pernyataan tentang memotivasi diri sendiri | :3 item |

- b. Data tentang kecemasan mahasiswa yang diperoleh dari penyebaran angket yang berjumlah 25 item dengan rincian sebagai berikut:

- | | |
|--|----------|
| 1) Pernyataan tentang kecemasan ringan | : 7 item |
| 2) Pernyataan tentang kecemasan sedang | : 6 item |
| 3) Pernyataan tentang kecemasan berat | : 6 item |
| 4) Pernyataan tentang panik | : 6 item |

2. Skor Data

Skoring data adalah perhitungan yang diperoleh dari tiap-tiap responden sesuai dengan klasifikasi tersebut dengan ketentuan sebagai berikut:

- a. Untuk pernyataan positif :

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 1) Ya / positif | skornya 3 |
| 2) Kadang-kadang / netral | skornya 2 |
| 3) Tidak / negatif | skornya 1 |

- b. Untuk pernyataan negatif:
- 1) Tidak / negatif skornya 3
 - 2) Kadang-kadang / netral skornya 2
 - 3) Ya / positif skornya 1

3. Tabulasi Data

Setelah skoring data, selanjutnya data akan dimasukkan dalam tabel persiapan dan tabel kerja. Untuk lebih jelasnya akan disajikan data hasil angket dalam tabel berikut:

Untuk mengetahui hasil jawaban angket tentang kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi kecemasan mahasiswa maka akan disajikan tabel 3.5 berikut ini:

Tabel 3.5
Daftar Hasil Skor Data Kecerdasan Emosional Dengan
Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

| No | Skor Total X | Skor Total Y |
|----|--------------|--------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 35 | 59 |
| 2 | 35 | 61 |
| 3 | 34 | 65 |
| 4 | 35 | 63 |
| 5 | 32 | 57 |
| 6 | 34 | 60 |
| 7 | 35 | 57 |
| 8 | 35 | 56 |
| 9 | 34 | 60 |
| 10 | 30 | 58 |
| 11 | 34 | 59 |

| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
|----------|----------|----------|
| 12 | 32 | 58 |
| 13 | 31 | 55 |
| 14 | 33 | 66 |
| 15 | 29 | 54 |
| 16 | 32 | 58 |
| 17 | 36 | 50 |
| 18 | 28 | 57 |
| 19 | 32 | 59 |
| 20 | 34 | 54 |
| 21 | 34 | 57 |
| 22 | 33 | 53 |
| 23 | 31 | 55 |
| 24 | 34 | 59 |
| 25 | 32 | 60 |
| 26 | 35 | 58 |
| 27 | 32 | 61 |
| 28 | 31 | 59 |
| 29 | 34 | 58 |
| 30 | 29 | 60 |
| 31 | 34 | 57 |
| 32 | 28 | 60 |
| 33 | 32 | 57 |
| 34 | 29 | 57 |
| 35 | 33 | 59 |
| 36 | 32 | 55 |
| 37 | 32 | 54 |
| 38 | 34 | 61 |
| 39 | 33 | 60 |
| 40 | 33 | 56 |

| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
|----------|----------|----------|
| 41 | 33 | 59 |
| 42 | 32 | 60 |
| 43 | 35 | 59 |
| 44 | 33 | 57 |
| 45 | 34 | 60 |
| 46 | 34 | 60 |
| 47 | 35 | 56 |
| 48 | 35 | 61 |
| 49 | 34 | 61 |
| 50 | 33 | 59 |
| 51 | 35 | 54 |
| 52 | 34 | 58 |
| 53 | 35 | 58 |
| 54 | 33 | 60 |
| 55 | 35 | 57 |
| 56 | 34 | 62 |
| 57 | 33 | 60 |
| 58 | 30 | 56 |
| 59 | 34 | 61 |
| 60 | 33 | 58 |
| 61 | 32 | 56 |
| 62 | 27 | 51 |
| 63 | 31 | 64 |
| 64 | 34 | 53 |
| 65 | 35 | 70 |
| 66 | 34 | 56 |
| 67 | 27 | 49 |
| 68 | 35 | 65 |
| 69 | 35 | 57 |

| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
|----------|----------|----------|
| 70 | 34 | 71 |
| 71 | 35 | 66 |
| 72 | 34 | 54 |
| 73 | 35 | 51 |
| 74 | 36 | 65 |
| 75 | 35 | 59 |
| 76 | 35 | 52 |
| 77 | 35 | 69 |
| 78 | 34 | 51 |
| 79 | 33 | 65 |
| 80 | 30 | 53 |
| 81 | 31 | 58 |
| 82 | 28 | 65 |
| 83 | 35 | 62 |
| 84 | 35 | 61 |
| 85 | 33 | 67 |
| 86 | 35 | 52 |
| 87 | 34 | 60 |
| 88 | 29 | 61 |
| 89 | 34 | 61 |
| 90 | 36 | 65 |
| 91 | 32 | 56 |
| 92 | 35 | 58 |
| 93 | 36 | 59 |
| 94 | 32 | 62 |
| 95 | 34 | 62 |
| 96 | 35 | 56 |
| 97 | 35 | 61 |
| 98 | 34 | 59 |

| <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> |
|----------|----------|----------|
| 99 | 32 | 57 |
| 100 | 33 | 61 |
| 101 | 28 | 60 |
| 102 | 35 | 55 |
| 103 | 34 | 59 |
| 104 | 35 | 56 |
| 105 | 30 | 58 |
| 106 | 32 | 53 |
| 107 | 34 | 58 |
| 108 | 35 | 54 |
| 109 | 33 | 56 |
| 110 | 34 | 60 |
| 111 | 34 | 61 |
| 112 | 34 | 60 |
| 113 | 33 | 64 |
| 114 | 35 | 62 |
| 115 | 32 | 58 |
| 116 | 35 | 65 |
| 117 | 36 | 59 |
| 118 | 34 | 58 |
| 119 | 33 | 56 |
| 120 | 34 | 55 |
| 121 | 27 | 39 |
| 122 | 35 | 54 |
| 123 | 34 | 60 |
| 124 | 33 | 54 |
| 125 | 31 | 60 |
| 126 | 35 | 57 |
| 127 | 33 | 58 |

| <i>I</i> | 2 | 3 |
|----------|------|------|
| 128 | 35 | 58 |
| 129 | 35 | 56 |
| 130 | 31 | 54 |
| 131 | 35 | 55 |
| 132 | 35 | 59 |
| 133 | 31 | 54 |
| 134 | 34 | 57 |
| 135 | 35 | 55 |
| 136 | 33 | 55 |
| 137 | 35 | 59 |
| 138 | 34 | 55 |
| 139 | 35 | 62 |
| Jumlah | 4619 | 8106 |

(Sumber: Pengolahan Data)

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

1. Analisis Deskriptif

a. Deskripsi kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Untuk memperoleh data tentang kategori kecerdasan emosional mahasiswa terlebih dahulu menentukan interval kelas dengan menentukan range (jangkauan) dan banyaknya kelas dengan rumus-rumus sebagai berikut:

$$R = X_{\text{Maks}} - X_{\text{Min}}$$

$$= 36 - 12$$

$$= 24$$

$$K = 3$$

Sehingga diketahui interval kelas:

$$\begin{aligned} P &= R / K \\ &= 24 / 3 \\ &= 8 \end{aligned}$$

Keterangan:

| | |
|------------|----------------------------------|
| P | : Panjang kelas (interval kelas) |
| R | : Range (jangkauan kelas) |
| K | : Banyak kelas |
| X_{Maks} | : Skor tertinggi |
| X_{Min} | : Skor terendah |
| n | : Responden ¹²⁹ |

Setelah itu data setiap interval dihitung dengan rumus

prosentase sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

| | |
|---|--------------|
| p | : Prosentase |
| f | : Frekuensi |

n : Total Frekuensi (total responden)¹³⁰

Dari hasil perhitungan kecerdasan emosional mahasiswa digolongkan menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, rendah. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa

¹²⁹Subana, *Statistik*, 38-30

¹³⁰Turmudi, *Metode Statistika Pendekatan Teoritis dan Aplikatif* (Malang: UIN Malang Press, 2008), 47.

97,84% termasuk kategori tinggi dan 2,16% dalam kategori sedang. Sedangkan termasuk kategori rendah tidak ada (0%). Lebih jelasnya dapat dilihat tabel 3.6 berikut ini:

Tabel 3.6
Kategori Skor Kecerdasan Emosional Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

| Kategori | Skor | Jumlah | Prosentase |
|----------|---------|--------|------------|
| Tinggi | 28 – 36 | 136 | 97,84% |
| Sedang | 20 – 27 | 3 | 2,16% |
| Rendah | 12 – 19 | 0 | 0% |
| Jumlah | | 139 | 100% |

b. Deskripsi kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Untuk memperoleh data tentang kategori kecerdasan emosional mahasiswa terlebih dahulu menentukan interval kelas dengan menentukan range (jangkauan) dan banyaknya kelas dengan rumus-rumus sebagai berikut:

$$R = X_{\text{Maks}} - X_{\text{Min}}$$

$$= 75 - 25$$

$$= 50$$

$$K = 4$$

Sehingga diketahui interval kelas:

$$P = R / K$$

$$= 50 / 4$$

$$= 12,5 = 13$$

Keterangan:

P : Panjang kelas (interval kelas)

- R : Range (jangkauan kelas)
 K : Banyak kelas
 X_{Maks} : Skor tertinggi
 X_{Min} : Skor terendah
 n : Responden¹³¹

Setelah itu data setiap interval dihitung dengan rumus prosentase sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

p : Prosentase

f : Frekuensi

n : Total Frekuensi (total responden)¹³²

dari hasil perhitungan, kecemasan mahasiswa digolongkan menjadi tiga kategori yaitu: tinggi, sedang, rendah. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa kecemasan mahasiswa 10,79% termasuk kategori ringan, 87,05% termasuk sedang dan 2,16% dalam kategori berat. Lebih jelasnya dapat dilihat tabel 3.7 berikut ini:

Tabel 3.7
Kategori Skor Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

| Kategori | Skor | Jumlah | Prosentase |
|----------|---------|--------|------------|
| Ringan | 64 – 75 | 15 | 10,79% |
| Sedang | 51 – 63 | 121 | 87,05% |
| Berat | 38 – 50 | 3 | 2,16% |
| Panik | 25 – 37 | 0 | 0% |
| Jumlah | | 139 | 100% |

A

¹³¹Subana, *Statistik*, 38-30

¹³²Turmudi, *Metode Statistika*, 47.

2. Analisis Korelasi Product Moment

Adapun analisis persiapan korelasi kecerdasan emosional dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.8
Tabel Persiapan Analisis Tentang Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi

| No | X | Y | x | y | xy | x ² | y ² |
|----|----|----|-------|-------|---------|----------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | 35 | 59 | 1,77 | 0,68 | 1,204 | 3,1329 | 0,4624 |
| 2 | 35 | 61 | 1,77 | 2,68 | 4,744 | 3,1329 | 7,1824 |
| 3 | 34 | 65 | 0,77 | 6,68 | 5,144 | 0,5929 | 44,6224 |
| 4 | 35 | 63 | 1,77 | 4,68 | 8,284 | 3,1329 | 21,9024 |
| 5 | 32 | 57 | -1,23 | -1,32 | 1,624 | 1,5129 | 1,7424 |
| 6 | 34 | 60 | 0,77 | 1,68 | 1,294 | 0,5929 | 2,8224 |
| 7 | 35 | 57 | 1,77 | -1,32 | -2,336 | 3,1329 | 1,7424 |
| 8 | 35 | 56 | 1,77 | -2,32 | -4,106 | 3,1329 | 5,3824 |
| 9 | 34 | 60 | 0,77 | 1,68 | 1,294 | 0,5929 | 2,8224 |
| 10 | 30 | 58 | -3,23 | -0,32 | 1,034 | 10,4329 | 0,1024 |
| 11 | 34 | 59 | 0,77 | 0,68 | 0,524 | 0,5929 | 0,4624 |
| 12 | 32 | 58 | -1,23 | -0,32 | 0,394 | 1,5129 | 0,1024 |
| 13 | 31 | 55 | -2,23 | -3,32 | 7,404 | 4,9729 | 11,0224 |
| 14 | 33 | 66 | -0,23 | 7,68 | -1,766 | 0,0529 | 58,9824 |
| 15 | 29 | 54 | -4,23 | -4,32 | 18,274 | 17,8929 | 18,6624 |
| 16 | 32 | 58 | -1,23 | -0,32 | 0,394 | 1,5129 | 0,1024 |
| 17 | 36 | 50 | 2,77 | -8,32 | -23,046 | 7,6729 | 69,2224 |
| 18 | 28 | 57 | -5,23 | -1,32 | 6,904 | 27,3529 | 1,7424 |
| 19 | 32 | 59 | -1,23 | 0,68 | -0,836 | 1,5129 | 0,4624 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|----|----|-------|-------|--------|---------|---------|
| 20 | 34 | 54 | 0,77 | -4,32 | -3,326 | 0,5929 | 18,6624 |
| 21 | 34 | 57 | 0,77 | -1,32 | -1,016 | 0,5929 | 1,7424 |
| 22 | 33 | 53 | -0,23 | -5,32 | 1,224 | 0,0529 | 28,3024 |
| 23 | 31 | 55 | -2,23 | -3,32 | 7,404 | 4,9729 | 11,0224 |
| 24 | 34 | 59 | 0,77 | 0,68 | 0,524 | 0,5929 | 0,4624 |
| 25 | 32 | 60 | -1,23 | 1,68 | -2,066 | 1,5129 | 2,8224 |
| 26 | 35 | 58 | 1,77 | -0,32 | -0,566 | 3,1329 | 0,1024 |
| 27 | 32 | 61 | -1,23 | 2,68 | -3,296 | 1,5129 | 7,1824 |
| 28 | 31 | 59 | -2,23 | 0,68 | -1,516 | 4,9729 | 0,4624 |
| 29 | 34 | 58 | 0,77 | -0,32 | -0,246 | 0,5929 | 0,1024 |
| 30 | 29 | 60 | -4,23 | 1,68 | -7,106 | 17,8929 | 2,8224 |
| 31 | 34 | 57 | 0,77 | -1,32 | -1,016 | 0,5929 | 1,7424 |
| 32 | 28 | 60 | -5,23 | 1,68 | -8,786 | 27,3529 | 2,8224 |
| 33 | 32 | 57 | -1,23 | -1,32 | 1,624 | 1,5129 | 1,7424 |
| 34 | 29 | 57 | -4,23 | -1,32 | 5,584 | 17,8929 | 1,7424 |
| 35 | 33 | 59 | -0,23 | 0,68 | -0,156 | 0,0529 | 0,4624 |
| 36 | 32 | 55 | -1,23 | -3,32 | 4,084 | 1,5129 | 11,0224 |
| 37 | 32 | 54 | -1,23 | -4,32 | 5,314 | 1,5129 | 18,6624 |
| 38 | 34 | 61 | 0,77 | 2,68 | 2,064 | 0,5929 | 7,1824 |
| 39 | 33 | 60 | -0,23 | 1,68 | -0,386 | 0,0529 | 2,8224 |
| 40 | 33 | 56 | -0,23 | -2,32 | 0,534 | 0,0529 | 5,3824 |
| 41 | 33 | 59 | -0,23 | 0,68 | -0,156 | 0,0529 | 0,4624 |
| 42 | 32 | 60 | -1,23 | 1,68 | -2,066 | 1,5129 | 2,8224 |
| 43 | 35 | 59 | 1,77 | 0,68 | 1,204 | 3,1329 | 0,4624 |
| 44 | 33 | 57 | -0,23 | -1,32 | 0,304 | 0,0529 | 1,7424 |
| 45 | 34 | 60 | 0,77 | 1,68 | 1,294 | 0,5929 | 2,8224 |
| 46 | 34 | 60 | 0,77 | 1,68 | 1,294 | 0,5929 | 2,8224 |
| 47 | 35 | 56 | 1,77 | -2,32 | -4,106 | 3,1329 | 5,3824 |
| 48 | 35 | 61 | 1,77 | 2,68 | 4,744 | 3,1329 | 7,1824 |
| 49 | 34 | 61 | 0,77 | 2,68 | 2,064 | 0,5929 | 7,1824 |
| 50 | 33 | 59 | -0,23 | 0,68 | -0,156 | 0,0529 | 0,4624 |
| 51 | 35 | 54 | 1,77 | -4,32 | -7,646 | 3,1329 | 18,6624 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|----|----|----|-------|-------|---------|---------|----------|
| 52 | 34 | 58 | 0,77 | -0,32 | -0,246 | 0,5929 | 0,1024 |
| 53 | 35 | 58 | 1,77 | -0,32 | -0,566 | 3,1329 | 0,1024 |
| 54 | 33 | 60 | -0,23 | 1,68 | -0,386 | 0,0529 | 2,8224 |
| 55 | 35 | 57 | 1,77 | -1,32 | -2,336 | 3,1329 | 1,7424 |
| 56 | 34 | 62 | 0,77 | 3,68 | 2,834 | 0,5929 | 13,5424 |
| 57 | 33 | 60 | -0,23 | 1,68 | -0,386 | 0,0529 | 2,8224 |
| 58 | 30 | 56 | -3,23 | -2,32 | 7,494 | 10,4329 | 5,3824 |
| 59 | 34 | 61 | 0,77 | 2,68 | 2,064 | 0,5929 | 7,1824 |
| 60 | 33 | 58 | -0,23 | -0,32 | 0,074 | 0,0529 | 0,1024 |
| 61 | 32 | 56 | -1,23 | -2,32 | 2,854 | 1,5129 | 5,3824 |
| 62 | 27 | 51 | -6,23 | -7,32 | 45,604 | 38,8129 | 53,5824 |
| 63 | 31 | 64 | -2,23 | 5,68 | -12,666 | 4,9729 | 32,2624 |
| 64 | 34 | 53 | 0,77 | -5,32 | -4,096 | 0,5929 | 28,3024 |
| 65 | 35 | 70 | 1,77 | 11,68 | 20,674 | 3,1329 | 136,4224 |
| 66 | 34 | 56 | 0,77 | -2,32 | -1,786 | 0,5929 | 5,3824 |
| 67 | 27 | 49 | -6,23 | -9,32 | 58,064 | 38,8129 | 86,8624 |
| 68 | 35 | 65 | 1,77 | 6,68 | 11,824 | 3,1329 | 44,6224 |
| 69 | 35 | 57 | 1,77 | -1,32 | -2,336 | 3,1329 | 1,7424 |
| 70 | 34 | 71 | 0,77 | 12,68 | 9,764 | 0,5929 | 160,7824 |
| 71 | 35 | 66 | 1,77 | 7,68 | 13,594 | 3,1329 | 58,9824 |
| 72 | 34 | 54 | 0,77 | -4,32 | -3,326 | 0,5929 | 18,6624 |
| 73 | 35 | 51 | 1,77 | -7,32 | -12,956 | 3,1329 | 53,5824 |
| 74 | 36 | 65 | 2,77 | 6,68 | 18,504 | 7,6729 | 44,6224 |
| 75 | 35 | 59 | 1,77 | 0,68 | 1,204 | 3,1329 | 0,4624 |
| 76 | 35 | 52 | 1,77 | -6,32 | -11,186 | 3,1329 | 39,9424 |
| 77 | 35 | 69 | 1,77 | 10,68 | 18,904 | 3,1329 | 114,0624 |
| 78 | 34 | 51 | 0,77 | -7,32 | -5,636 | 0,5929 | 53,5824 |
| 79 | 33 | 65 | -0,23 | 6,68 | -1,536 | 0,0529 | 44,6224 |
| 80 | 30 | 53 | -3,23 | -5,32 | 17,184 | 10,4329 | 28,3024 |
| 81 | 31 | 58 | -2,23 | -0,32 | 0,714 | 4,9729 | 0,1024 |
| 82 | 28 | 65 | -5,23 | 6,68 | -34,936 | 27,3529 | 44,6224 |
| 83 | 35 | 62 | 1,77 | 3,68 | 6,514 | 3,1329 | 13,5424 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----|----|----|-------|-------|---------|---------|---------|
| 84 | 35 | 61 | 1,77 | 2,68 | 4,744 | 3,1329 | 7,1824 |
| 85 | 33 | 67 | -0,23 | 8,68 | -1,996 | 0,0529 | 75,3424 |
| 86 | 35 | 52 | 1,77 | -6,32 | -11,186 | 3,1329 | 39,9424 |
| 87 | 34 | 60 | 0,77 | 1,68 | 1,294 | 0,5929 | 2,8224 |
| 88 | 29 | 61 | -4,23 | 2,68 | -11,336 | 17,8929 | 7,1824 |
| 89 | 34 | 61 | 0,77 | 2,68 | 2,064 | 0,5929 | 7,1824 |
| 90 | 36 | 65 | 2,77 | 6,68 | 18,504 | 7,6729 | 44,6224 |
| 91 | 32 | 56 | -1,23 | -2,32 | 2,854 | 1,5129 | 5,3824 |
| 92 | 35 | 58 | 1,77 | -0,32 | -0,566 | 3,1329 | 0,1024 |
| 93 | 36 | 59 | 2,77 | 0,68 | 1,884 | 7,6729 | 0,4624 |
| 94 | 32 | 62 | -1,23 | 3,68 | -4,526 | 1,5129 | 13,5424 |
| 95 | 34 | 62 | 0,77 | 3,68 | 2,834 | 0,5929 | 13,5424 |
| 96 | 35 | 56 | 1,77 | -2,32 | -4,106 | 3,1329 | 5,3824 |
| 97 | 35 | 61 | 1,77 | 2,68 | 4,744 | 3,1329 | 7,1824 |
| 98 | 34 | 59 | 0,77 | 0,68 | 0,524 | 0,5929 | 0,4624 |
| 99 | 32 | 57 | -1,23 | -1,32 | 1,624 | 1,5129 | 1,7424 |
| 100 | 33 | 61 | -0,23 | 2,68 | -0,616 | 0,0529 | 7,1824 |
| 101 | 28 | 60 | -5,23 | 1,68 | -8,786 | 27,3529 | 2,8224 |
| 102 | 35 | 55 | 1,77 | -3,32 | -5,876 | 3,1329 | 11,0224 |
| 103 | 34 | 59 | 0,77 | 0,68 | 0,524 | 0,5929 | 0,4624 |
| 104 | 35 | 56 | 1,77 | -2,32 | -4,106 | 3,1329 | 5,3824 |
| 105 | 30 | 58 | -3,23 | -0,32 | 1,034 | 10,4329 | 0,1024 |
| 106 | 32 | 53 | -1,23 | -5,32 | 6,544 | 1,5129 | 28,3024 |
| 107 | 34 | 58 | 0,77 | -0,32 | -0,246 | 0,5929 | 0,1024 |
| 108 | 35 | 54 | 1,77 | -4,32 | -7,646 | 3,1329 | 18,6624 |
| 109 | 33 | 56 | -0,23 | -2,32 | 0,534 | 0,0529 | 5,3824 |
| 110 | 34 | 60 | 0,77 | 1,68 | 1,294 | 0,5929 | 2,8224 |
| 111 | 34 | 61 | 0,77 | 2,68 | 2,064 | 0,5929 | 7,1824 |
| 112 | 34 | 60 | 0,77 | 1,68 | 1,294 | 0,5929 | 2,8224 |
| 113 | 33 | 64 | -0,23 | 5,68 | -1,306 | 0,0529 | 32,2624 |
| 114 | 35 | 62 | 1,77 | 3,68 | 6,514 | 3,1329 | 13,5424 |
| 115 | 32 | 58 | -1,23 | -0,32 | 0,394 | 1,5129 | 0,1024 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|--------|------|------|-------|--------|---------|---------|----------|
| 116 | 35 | 65 | 1,77 | 6,68 | 11,824 | 3,1329 | 44,6224 |
| 117 | 36 | 59 | 2,77 | 0,68 | 1,884 | 7,6729 | 0,4624 |
| 118 | 34 | 58 | 0,77 | -0,32 | -0,246 | 0,5929 | 0,1024 |
| 119 | 33 | 56 | -0,23 | -2,32 | 0,534 | 0,0529 | 5,3824 |
| 120 | 34 | 55 | 0,77 | -3,32 | -2,556 | 0,5929 | 11,0224 |
| 121 | 27 | 39 | -6,23 | -19,32 | 120,364 | 38,8129 | 373,2624 |
| 122 | 35 | 54 | 1,77 | -4,32 | -7,646 | 3,1329 | 18,6624 |
| 123 | 34 | 60 | 0,77 | 1,68 | 1,294 | 0,5929 | 2,8224 |
| 124 | 33 | 54 | -0,23 | -4,32 | 0,994 | 0,0529 | 18,6624 |
| 125 | 31 | 60 | -2,23 | 1,68 | -3,746 | 4,9729 | 2,8224 |
| 126 | 35 | 57 | 1,77 | -1,32 | -2,336 | 3,1329 | 1,7424 |
| 127 | 33 | 58 | -0,23 | -0,32 | 0,074 | 0,0529 | 0,1024 |
| 128 | 35 | 58 | 1,77 | -0,32 | -0,566 | 3,1329 | 0,1024 |
| 129 | 35 | 56 | 1,77 | -2,32 | -4,106 | 3,1329 | 5,3824 |
| 130 | 31 | 54 | -2,23 | -4,32 | 9,634 | 4,9729 | 18,6624 |
| 131 | 35 | 55 | 1,77 | -3,32 | -5,876 | 3,1329 | 11,0224 |
| 132 | 35 | 59 | 1,77 | 0,68 | 1,204 | 3,1329 | 0,4624 |
| 133 | 31 | 54 | -2,23 | -4,32 | 9,634 | 4,9729 | 18,6624 |
| 134 | 34 | 57 | 0,77 | -1,32 | -1,016 | 0,5929 | 1,7424 |
| 135 | 35 | 55 | 1,77 | -3,32 | -5,876 | 3,1329 | 11,0224 |
| 136 | 33 | 55 | -0,23 | -3,32 | 0,764 | 0,0529 | 11,0224 |
| 137 | 35 | 59 | 1,77 | 0,68 | 1,204 | 3,1329 | 0,4624 |
| 138 | 34 | 55 | 0,77 | -3,32 | -2,556 | 0,5929 | 11,0224 |
| 139 | 35 | 62 | 1,77 | 3,68 | 6,514 | 3,1329 | 13,5424 |
| Jumlah | 4619 | 8106 | | | 293,870 | 588,633 | 2484,074 |

(Sumber: Pengolahan Data)

Keterangan:

$$\text{rata - rata } X = \frac{4619}{139} = 33,23$$

$$\text{rata - rata } Y = \frac{8106}{139} = 58,32$$

Dalam menganalisis data digunakan rumus korelasi *product moment* dengan angka kasar sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}}$$

Keterangan :

| | |
|------------|---|
| r_{xy} | = Koefisien korelasi antara variabel x dan y |
| x | = Deviasi skor-skor x |
| y | = Deviasi skor-skor y |
| $\sum xy$ | = Jumlah hasil perkalian dari deviasi tiap skor x dan y |
| $\sum x^2$ | = Jumlah kuadrat dari deviasi tiap skor x |
| $\sum y^2$ | = Jumlah kuadrat dari deviasi tiap skor y |

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{\sum xy}{\sqrt{(\sum x^2)(\sum y^2)}} \\
 &= \frac{293,870}{\sqrt{(588,633)(2484,074)}} \\
 &= \frac{293,870}{\sqrt{1462207,93}} \\
 &= \frac{293,870}{1209,22} \\
 &= 0,243
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh $r_{hitung} = 0,243$, sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan $db = N - nr = 139 - 2 = 137$. Dalam hal ini tidak diperoleh db sebesar 137 dalam tabel nilai “r” product moment, oleh karena itu digunakan db terdekat yaitu sebesar 150, yaitu 0,159. Ternyata r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , atau $0,243 \geq 0,159$, maka

H_a diterima H_0 ditolak, artinya “Ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016”.

Selanjutnya untuk mengetahui kuat lemahnya hubungan variabel X dengan Y, maka selanjutnya diinterpretasi dengan menggunakan tabel interpretasi koefisien korelasi nilai r yang ada pada tabel 1.5, berdasarkan tabel interpretasi tersebut dengan nilai r_{hitung} yaitu 0,243 yang berada pada interval 0,20 - 0,40 yang berarti antara variabel X dan variabel Y terdapat korelasi yang rendah. Maka dapat diketahui bahwa ada hubungan positif yang rendah antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016

Dari tabel 3.6 dapat diketahui frekuensi dan prosentase yang didapat 97,84% mahasiswa menunjukkan pada kategori yang menyatakan “Tinggi”, 2,16% menunjukkan pada kategori yang menyatakan “Sedang” dan pada kategori rendah tidak ada (0%).

Senada dengan gambaran kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi, hasil wawancara dengan dosen psikologi yakni

Bapak Haryu, M.Si, mengatakan “Kecerdasan emosional yaitu serangkaian kemampuan untuk mengelola emosi yang terjadi dengan adanya stimulus dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti keluarga, pendidikan, serta lingkungan. Kecerdasan emosional seseorang pasti berbeda. Apalagi pada saat mengerjakan skripsi, mahasiswa harus pintar-pintar mengelola emosinya, bagaimana cara mahasiswa tersebut bisa memotivasi ataupun memberi semangat pada dirinya sendiri agar dapat menyelesaikan dengan tepat waktu”¹³³

Kemudian menurut hasil wawancara dengan dosen psikologi yakni Drs. Sarwan, M.Pd, mengatakan “Kecerdasan emosional pada setiap mahasiswa itu berbeda-beda, tidak semua tingkat kecerdasan emosionalnya sama karena setiap mahasiswa pasti ada yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, ada juga yang sedang ataupun rendah. Tergantung bagaimana mahasiswa tersebut mengelola emosinya.”¹³⁴

2. Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016

Dari tabel 3.7 dapat diketahui frekuensi dan prosentase yang didapat 10,79% mahasiswa menunjukkan pada kategori yang menyatakan “Ringan”, 87,05% mahasiswa menunjukkan pada kategori “Sedang”, dan 2,16% menunjukkan pada kategori yang menyatakan “Berat”.

¹³³Haryu, *wawancara*, Jember, 11 November 2015.

¹³⁴Sarwan, *wawancara*, Jember, 07 Oktober 2015.

Hal tersebut diperkuat dengan hasil observasi bahwa mahasiswa IAIN Jember benar-benar masih ada yang merasa cemas entah pada saat mengerjakan skripsi, berkonsultasi dengan dosen pembimbing, kurangnya motivasi baik dari diri sendiri maupun dari sekitarnya dan mengalami perubahan pada tubuh seperti keringat dingin, jantung berdebar-debar, pernafasan kurang teratur, cara bicara semakin cepat.¹³⁵

Hal tersebut juga senada dengan hasil wawancara dengan Laily Masruroh, mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan mengatakan “Saya terkadang kurang memotivasi diri saya untuk mengerjakan skripsi karena malas, waktu melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing saya merasa takut, cara bicara saya semakin cepat atau gugup, apalagi sayamerasa cemas saat mengingat skripsi yang tak kunjung selesai. Takut tidak selesai tepat waktu ”.¹³⁶

Sedangkan menurut hasil wawancara dengan Faishal, mahasiswa Fakultas Syariah yang mengatakan “Kurangnya rasa percaya diri dengan kemampuan pada diri sendiri, tidak bisa mengelola emosi dengan baik, kurangnya motivasi dari dalam diri sendiri dan inilah yang membuat saya merasa cemas, apalagi saya sempat disuruh mengganti judul skripsi dan disitu saya merasa cemas yang agak berlebih. Kemudian adanya desakan dari orang tua yang menyuruh saya untuk cepat-cepat lulus. Semua itu membuat saya bingung, takut dan cemas karena masih belum selesai mengerjakan skripsinya, terkadang sampai tidak tahu harus

¹³⁵Observasi, Jember, 29 Juli 2015.

¹³⁶Laily Masruroh, *wawancara*, Jember, 04 September 2015.

menyikapinya dengan cara apa. Akhirnya yang seharusnya mengerjakan skripsi, jadi tidak saya kerjakan skripsi itu karena saya tidak bisa berkonsentrasi untuk mengerjakannya”.¹³⁷

3. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,243$. Untuk mengetahui perhitungan tersebut signifikan atau tidak, maka hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%. Dari jumlah responden 139 mahasiswa, maka derajat kebebasan (db) = $139 - 2 = 137$. Dikarenakan tidak diperoleh db sebesar 137 dalam tabel nilai “r” product moment, oleh karena itu digunakan db terdekat sebesar 150, yaitu 0,159, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat diketahui bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.

Selanjutnya nilai r_{hitung} yang diperoleh diinterpretasikan dengan tabel interpretasi pada tabel 1.5, maka nilai r_{hitung} berada pada interval 0,20 – 0,40. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang rendah antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.

¹³⁷Faishal, *wawancara*, Jember, 07 Agustus 2015.

Hasil penelitian tersebut senada dengan pendapat Goleman yang menyatakan bahwa menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan, serta memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.¹³⁸

Menurut Steven J. Stein dan Howard E. Book, kecerdasan emosional adalah serangkaian kemampuan, kompetensi dan kecakapannon kognitif yang berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.¹³⁹

Menurut Daniel Goleman, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional akan memiliki ketahanan menanggung stres, depresi ataupun kecemasan yaitu mampu untuk tetap tenang dan sabar ketika menghadapi masalah tanpa terbawa emosi. Seseorang yang tidak dapat mengendalikan emosinya dengan baik, maka akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan untuk memusatkan perhatian atau konsentrasi pada tugas atau pekerjaannya.¹⁴⁰ Dalam hal ini, jika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang kurang baik, maka

¹³⁸Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015), 43.

¹³⁹Hamzah B. Uno, *Orientasi Dalam Psikologi Pembelajaran* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), 69.

¹⁴⁰Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, 46.

mahasiswa tersebut akan sulit berkonsentrasi untuk mengerjakan sesuatu tanpa merasakan kecemasan.

Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik.¹⁴¹

Hasil tersebut diperkuat dengan hasil wawancara dengan dosen psikologi yakni Haryu, M.Si, mengatakan “Jelas ada hubungannya, antara kecerdasan emosional dengan kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi, karena kecerdasan emosional dengan kecemasan merupakan sama-sama dari unsur psikis, mempunyai hubungan timbal balik, kemudian mahasiswa yang tidak bisa mengelola emosinya dengan baik akan mengalami kecemasan, begitupula sebaliknya kecemasan tersebut terbentuk karena mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan dirinya, dengan orang lain, lingkungan sekitar, dan kurangnya kematangan emosi.”¹⁴²

¹⁴¹John Gottman, *Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), xvii.

¹⁴²Haryu, *wawancara*, Jember, 11 November 2015.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data serta pengujian hipotesis yang dilakukan di IAIN Jember. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016 yakni dengan prosentase 97,84% menunjukkan pada kategori “Tinggi”, dan 2,16% menunjukkan pada kategori “Sedang” dan pada kategori rendah tidak ada (0%).
2. Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016 yakni dengan prosentase 10,79% menunjukkan pada kategori yang menyatakan “Ringan”, 87,05% menunjukkan pada kategori “Sedang”, dan 2,16% menunjukkan pada kategori yang menyatakan “Berat”.
3. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $r_{hitung} = 0,243$ sedangkan nilai r_{tabel} pada $\alpha = 5\%$ dan $db=137$. Dikarenakan tidak diperoleh db sebesar 137 dalam tabel nilai “r” product moment, maka digunakan db sebesar 150, yaitu 0,159. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sehingga H_0 ditolak (H_a diterima). Dengan demikian dapat diketahui bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Selanjutnya nilai r_{hitung} yang diperoleh

diinterpretasikan dengan tabel interpretasi pada tabel 1.5, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang rendah antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.

B. Saran

Setelah mengetahui ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016, maka saran-saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lembaga

Diharapkan dapat meningkatkan kualitas seperti fasilitas, sarana dan prasarana serta literatur-literatur di perpustakaan agar mahasiswa tidak begitu kesulitan untuk melengkapi literatur yang dibutuhkan untuk mengerjakan skripsi.

2. Bagi Dosen Pembimbing

Diharapkan dapat memberikan masukan dan arahan-arahan kepada mahasiswa untuk tetap konsisten dalam mengerjakan skripsinya. Selain itu juga dosen sebagai pengganti orang tua diharapkan berinisiatif menghubungi mahasiswa yang sudah lama tidak mengadakan bimbingan dengan dosen pembimbing.

3. Bagi Orang Tua

Diharapkan orang tua mengetahui lebih dalam perkembangan emosi anak dan selalu memberikan arahan yang positif dalam menyikapi berbagai hal. Peran orang tua yang berkualitas dalam mengembangkan kecerdasan dan perkembangan emosi anak secara bertahap, akan mendorong potensi anak untuk tumbuh menjadi pribadi yang memiliki kemampuan kecerdasan yang tinggi dan pengendalian emosi yang baik, serta orang tua lebih mendorong atau memotivasi putra-putrinya yang sedang mengerjakan skripsi, agar mampu menyelesaikan skripsi dengan baik dan mampu menghadapi tantangan atau hambatan-hambatan dalam mengerjakan skripsi.

4. Bagi Mahasiswa yang mengerjakan skripsi

Diharapkan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk mengelola emosi dengan baik, agar dapat mengerjakan skripsi dengan baik, memiliki keyakinan bisa mengerjakan skripsi dengan baik dan cepat dan mampu mengatasi hambatan-hambatan dalam penyelesaian skripsi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi, dengan variabel yang lain dan juga lebih baik dari hasil penelitian ini sehingga nantinya bisa bermanfaat bagi banyak pihak.

menganalisa lebih jauh bagaimana kecerdasan emosional dan kecemasan dikaitkan dengan variabel lainnya



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta
- Alder, Harry. 2001. *Boost Your Intelligence: Pacu EQ dan IQ Anda*. Jakarta: Erlangga
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakrik*. Jakarta: Arineka Cipta
- Carnegie, Dale. 2014. *Overcoming worry and stress (menaklukkan kecemasan dan stres untuk hidup lebih bermakna)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Chaplin, J.P. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindi Persada
- Departemen Nasional. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Emzir. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ginanjar, Ary. 2006. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual Jilid 1*. Jakarta: Arga
- Goleman, Daniel. 2015. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Gottman, John. 2003. *Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hartono, Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana
- Hasan, Iqbal. 2006. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hatta, Ahmad. 2011. *Tafsir Qur'an Perkata: dilengkapi dengan Asbabun Nuzul & Terjemah*. Jakarta: Maghfirah Pustaka
- Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alquran*. Ciputat: Erlangga

- J, Steven Stein dan Howard E Book. 2002. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa
- Jones, Richard Nelson. 2011. *Teori dan Prakti Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Manunah, Binti. 2009. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: teras
- Muhibbin, Dkk. 2014. *Menggapai Impian Transformasi STAIN Menuju IAIN Jember*. Jember: STAIN Jember Press
- Mujib, Abdul, dkk. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Mundir. 2013. *Statistik Pendidikan*. Jember: STAIN Press
- Nasution. 2007. *Proses Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Nawawi, Hadi, dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Nazir. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nurgiyantono, Burhan, dkk. 2002. *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press
- Riduwan. 2010. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sekretariat Negara RI. *Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*
- Sihabudin, Ahmad. 2011. *Komunikasi Antar Budaya Satu Perspektif Multidimensi*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Stain Jember. 2014. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jember: STAIN Jember Press
- Subana. 2000. *Statistik Pendidikan*. Bandung: Cv Pustaka Setia

- Sudijono, Anas. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsono. 2005. *Melejitkan IQ, EQ, SQ*. Depok: Inisiasi Press
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2005. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Turmudi. 2008. *Metode Statistika Pendekatan Teoritis dan Aplikatif*. Malang: UIN Malang Press
- Uno, Hamzah B. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- _____. 2010. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Wahyuni, Indah. 2013. *Statistik Pendidikan*. Jember: Stain Jember Press
- Widiyoko, Eko Putro. 2010. *Evaluasi Program Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

IAIN JEMBER

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA
YANG MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
IAIN JEMBER TAHUN AKADEMIK 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Islam Prodi Pendidikan Agama Islam



Oleh:

SITI FARIDATUL HIMMAH
NIM. 084 111 100

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI JEMBER
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN PENDIDIKAN ISLAM
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
DESEMBER 2015**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA
YANG MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
IAIN JEMBER TAHUN AKADEMIK 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Islam Prodi Pendidikan Agama Islam

Oleh:

**SITI FARIDATUL HIMMAH
NIM. 084 111 100**

Disetujui Pembimbing

**ABDUL RAHIM, S.Si., M.Si
NIP. 19710718 200003 1 001**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA
YANG MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA
IAIN JEMBER TAHUN AKADEMIK 2015/2016**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Islam (S.Pd.I) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Islam Prodi Pendidikan Agama Islam

Pada:

Hari : Senin

Tanggal : 21 Desember 2015

Tim Penguji

Ketua

Sekretaris

Hafidz, S.Ag., M.Hum

NIP.19740218 200312 1 002

Drs. H. Mahrus, M.Pd.I

NIP.19670525 200012 1 001

Anggota

1. Dra. Hj. Zulaichah Achmad, M.Pd.I ()

2. Abdul Rahim, S.Si., M.Si ()

Mengetahui

Dekan,

Dr. H. Abdullah, S.Ag., M.H.I

NIP.19760203 200212 1 003

MOTTO

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ
وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

*Artinya: "Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan." (Q.S. Al-Mujadalah:11)**

IAIN JEMBER

*Ahmad Hatta, *Tafsir Qur'an Perkata: dilengkapi dengan Azbabun Nuzul & terjemah* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2011), 543.

PERSEMBAHAN

*Skripsi ini paling utama penulis persembahkan kepada
Bapak dan Ibu Tercinta, Kakak, Sahabat, Saudara, Nusa, Bangsa, dan Agama*

*Ayahanda Misnawar dan Ibunda Siti Khotijah, terimakasih yang tak terhingga atas kasih
sayang yang tak pernah pupus hingga aku tahu benar dan salah*

Dan selalu menyemangati dan sabar dalam mendidik dan membimbingku

*Kakakku yang tercinta Samsul Arifin, yang tak henti-hentinya memberikan
motivasi dan dukungan untukku*

*Moh. Rasikhun Nizar yang selalu mendukung, memotivasi dalam
penyelesaian skripsi ini dan memberi warna dalam hidupku*

*Segenap Guru, Dosen yang telah memberikan ilmunya
sehingga aku bisa melangkah sampai sejauh ini*

Almamaterku IAIN Jember

Sukses selalu untuk kampusku tercinta

Sahabat-sahabatku seperjuangan angkatan 2011 IAIN Jember,

Khususnya kelas E yang tak bisa aku sebut satu persatu,

terimakasih atas semuanya

IAIN JEMBER

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta inayah-Nya sehingga kami dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan atas Baginda Nabi Muhammad SAW yang telah menunjukkan dan membimbing kami dari zaman jahiliyah menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan.

Puji syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul *“Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016”* dengan lancar sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana Strata 1 di IAIN Jember. Terlepas dari hal tersebut, rendahnya pengetahuan penulis tentu berpengaruh terhadap kualitas penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik yang konstruktif dan saran yang membangun dari segenap pihak merupakan hal yang berharga bagi penulis.

Tanpa motivasi, bantuan, bimbingan serta arahan dari berbagai pihak, tentunya penulisan skripsi ini tidak bisa berjalan dengan baik. Seiring dengan itu, penulis haturkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE., MM. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember.
2. Dr. H. Abdullah Syamsul ‘Arifin, M.HI. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember.

3. Khoirul Faizin, M.Ag. selaku Wakil Dekan 1 Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember.
4. Dr. H. Mundir, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember.
5. Drs. H. Mursalim, M.Ag. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember.
6. Abdul Rahim, S.Si., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu memberikan arahan dan bimbingan serta bersedia meluangkan waktunya demi kelancaran penulisan skripsi ini.
7. Segenap dosen dan guru-guru yang telah membimbing dan mengamalkan ilmunya.
8. Sahabat-sahabat seperjuangan yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
9. Kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis memohon agar selalu dalam lindungan dan hidayah-Nya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi masyarakat pada umumnya, Amin.

Jember, 02 Desember 2015

Penulis

ABSTRAK

Siti Faridatul Himmah, 2015 : *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.*

Kecemasan merupakan respon emosional terhadap penilaian sesuatu yang berbahaya, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak percaya, rasa khawatir, takut dan tegang yang diiringi oleh perubahan atau reaksi psikologis dan fisiologis. Sehingga diperlukan kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalah yang berhubungan dengan penggunaan dan pengelolaan emosi secara cerdas sebagai pemandu perilaku dan pemikiran kita yang disebut dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yang meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain.

Rumusan masalah yang diteliti dalam skripsi ini 1) Bagaimana gambaran tingkat kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016? 2) Bagaimana gambaran tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016? 3) Adakah hubungan anatara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini 1) Untuk mendeskripsikan tingkat kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016, 2) Untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016, 3) Untuk mengetahui adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada Mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *field research*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi fakultas FTIK, Syari'ah dan Dakwah. Jumlah sampel 139 mahasiswa. Dalam menentukan sampel tersebut peneliti menggunakan teknik stratified proporsional random sampling.

Teknik dan instrumen pengumpulan data menggunakan observasi, angket, interview dan dokumenter. Sedangkan analisis datanya menggunakan dua analisis, yaitu: 1) Analisis deskriptif dengan menggunakan rumus prosentase, 2) Analisis korelasional dengan rumus product moment.

Penelitian ini memperoleh kesimpulan, yaitu 1) Tingkat kecerdasan emosional mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016 termasuk dalam kategori Tinggi (97,84%), kategori sedang (2,16%) dan kategori rendah tidak ada (0%), 2) Tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016 termasuk dalam kategori Ringan (10,79%), kategori Sedang (87,05%) dan kategori Berat (2,16%), 3) Terdapat hubungan positif yang rendah

antara kecerdasan emosional dengan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada mahasiswa IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016. Hal ini berdasarkan r_{hitung} yang diperoleh = 0,243, sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dan $db=137$, dikarenakan tidak diperoleh db sebesar 137 dalam tabel “r” product moment, maka digunakan db yang terdekat sebesar 150, yaitu 0,159. Jadi $r_{hitung} > r_{tabel}$.



DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING | ii |
| PENGESAHAN | iii |
| MOTTO | iv |
| PERSEMBAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| ABSTRAK | viii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL | xii |
| LAMPIRAN..... | xiii |
| BAB I : PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 7 |
| C. Tujuan Penelitian | 8 |
| D. Manfaat Penelitian | 8 |
| E. Ruang Lingkup Penelitian..... | 10 |
| F. Definisi Operasional..... | 12 |
| G. Asumsi Penelitian | 13 |
| H. Hipotesis..... | 14 |
| I. Metode Penelitian..... | 15 |
| 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... | 15 |
| 2. Populasi dan Sampel | 16 |
| 3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 19 |
| 4. Teknik Analisis Data..... | 31 |
| J. Sistematika Pembahasan | 35 |
| BAB II : KAJIAN PUSTAKA..... | 37 |
| A. Penelitian Terdahulu | 37 |
| B. Kajian Teori | 39 |
| 1. Kajian Teori Tentang Kecerdasan Emosional..... | 39 |
| a. Pengertian Kecerdasan Emosional..... | 39 |

| | |
|--|------------|
| b. Komponen Pengembangan Kecerdasan Emosional..... | 45 |
| 1) Mengenali Emosi Diri | 45 |
| 2) Mengelola Emosi | 48 |
| 3) Mengenali Emosi Orang Lain | 51 |
| 4) Membina Hubungan Dengan Orang Lain | 54 |
| 5) Memotivasi Diri Sendiri..... | 56 |
| 2. Kajian Teori Tentang Kecemasan..... | 58 |
| a. Pengertian Kecemasan | 58 |
| b. Tingkatan dan Bentuk Kecemasan..... | 61 |
| c. Tanda dan Gejala Kecemasan | 63 |
| 3. Kajian Teori Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa | 65 |
| BAB III : PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS | 69 |
| A. Gambaran Obyek Penelitian | 69 |
| 1. Sejarah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember | 69 |
| 2. Visi dan Misi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember | 78 |
| 3. Tujuan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember | 79 |
| 4. Letak Geografis Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember | 80 |
| B. Penyajian Data | 80 |
| C. Analisis Dan Pengujian Hipotesis..... | 99 |
| D. Pembahasan..... | 109 |
| BAB IV : PENUTUP | 115 |
| A. Kesimpulan | 115 |
| B. Saran-saran..... | 116 |
| DAFTAR PUSTAKA | 119 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| NO | URAIAN | HALAMAN |
|-----|---|---------|
| 1.1 | Jumlah Populasi Penelitian | 17 |
| 1.2 | Jumlah Sampel Penelitian | 19 |
| 1.3 | Kisi-kisi Instrumen Variabel X dan Y | 24 |
| 1.4 | Nilai-nilai r Product Moment | 28 |
| 1.5 | Interpretasi " r " Product Moment | 35 |
| 3.1 | Daftar Nama Responden | 80 |
| 3.2 | Hasil Uji Validitas Instrumen (X) | 87 |
| 3.3 | Hasil Uji Validitas Instrumen (Y) | 87 |
| 3.4 | Rekapitulasi Data Penelitian | 88 |
| 3.5 | Hasil Skor Kecerdasan Emosional Dan Kecemasan | 94 |
| 3.6 | Kategori Skor Tingkat Kecerdasan Emosional | 101 |
| 3.7 | Kategori Skor Tingkat Kecemasan | 102 |
| 3.8 | Tabel Persiapan Analisis Korelasional | 103 |



LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Matrik Penelitian
2. Angket Penelitian
3. Uji Validitas
4. Skor Jawaban Variabel X dan Y
5. Pedoman Penelitian
6. Jurnal Kegiatan Penelitian
7. Surat Pengantar Penelitian dari Lembaga IAIN Jember
8. Surat Keterangan Selesai Penelitian
9. Surat Keaslian Penelitian
10. Biodata Penulis



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. 2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta
- Alder, Harry. 2001. *Boost Your Intelligence: Pacu EQ dan IQ Anda*. Jakarta: Erlangga
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakrik*. Jakarta: Arineka Cipta
- Carnegie, Dale. 2014. *Overcoming worry and stress (menaklukkan kecemasan dan stres untuk hidup lebih bermakna)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Chaplin, J.P. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindi Persada
- Departemen Nasional. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Desmita. 2012. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Emzir. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ginanjar, Ary. 2006. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual Jilid 1*. Jakarta: Arga
- Goleman, Daniel. 2015. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Gottman, John. 2003. *Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hartono, Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana
- Hasan, Iqbal. 2006. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hatta, Ahmad. 2011. *Tafsir Qur'an Perkata: dilengkapi dengan Asbabun Nuzul & Terjemah*. Jakarta: Maghfirah Pustaka
- Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alquran*. Ciputat: Erlangga

- J, Steven Stein dan Howard E Book. 2002. *Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa
- Jones, Richard Nelson. 2011. *Teori dan Prakti Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Manunah, Binti. 2009. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: teras
- Muhibbin, Dkk. 2014. *Menggapai Impian Transformasi STAIN Menuju IAIN Jember*. Jember: STAIN Jember Press
- Mujib, Abdul, dkk. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Mundir. 2013. *Statistik Pendidikan*. Jember: STAIN Press
- Nasution. 2007. *Proses Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Universitas Indonesia
- Nawawi, Hadi, dkk. 1996. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Nazir. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nurdiyanto, Burhan, dkk. 2002. *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam & Psikologi Kontemporer*. Malang: UIN-Malang Press
- Riduwan. 2010. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sekretariat Negara RI. *Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*
- Sihabudin, Ahmad. 2011. *Komunikasi Antar Budaya Satu Perspektif Multidimensi*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Stain Jember. 2014. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Jember: STAIN Jember Press
- Subana. 2000. *Statistik Pendidikan*. Bandung: Cv Pustaka Setia

- Sudijono, Anas. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsono. 2005. *Melejitkan IQ, EQ, SQ*. Depok: Inisiasi Press
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2005. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Turmudi. 2008. *Metode Statistika Pendekatan Teoritis dan Aplikatif*. Malang: UIN Malang Press
- Uno, Hamzah B. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- _____. 2010. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Wahyuni, Indah. 2013. *Statistik Pendidikan*. Jember: Stain Jember Press
- Widiyoko, Eko Putro. 2010. *Evaluasi Program Pembelajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

IAIN JEMBER

