

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN  
SISWA MA NU MU'ALLIMAT KUDUS DALAM MENGHADAPI  
UJIAN AKHIR SEMESTER**

**Skripsi**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

**Jihan Ababel**

**30701800069**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2023**

# PERSETUJUAN PEMBIMBING

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### PERAN *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Aulia Endini Dewi Pangesti  
(30701900036)

Telah Disetujui Untuk Diuji dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Untuk Mencapai Gelar Sarjana  
Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi

21 November 2023

Semarang, 21 November 2023  
Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si  
NIK. 210799001

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

#### PERAN PEMBELAJARAN BERDASAR REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Dipersiapkan dan disusun oleh:  
Aulia Endini Dewi Pangesti  
30701900036

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 5 Desember 2023

#### Dewan Penguji

1. Luh Putu Shanti Khusumaningsih, S.Psi., M.Psi
2. Erai Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi
3. Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi

#### Tanda Tangan

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Semarang, 5 Desember 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
UNISSULA



**Dr. Joki Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
NIK. 210799001

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Jihan Ababiel dengan sebenarnya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia bertanggung jawab dengan derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 3 November 2023

Yang menyatakan,

**Jihan Ababiel**  
**30701800069**

## MOTTO

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”*

**(Q.S Al Baqarah: 286)**

*“Dan janganlah kamu merasa lemah dan janganlah pula bersedih hati, sebab kamulah yang paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang yang beriman.”*

**(QS. Ali Imran: 139)**

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”*

**(Q.S Al Insyirah: 5-6)**



## PERSEMBAHAN

**Bismillahirrahmanirrahim...** Dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Kupersembahkan karyaku ini kepada Bapak, Ibu, adik dan saudara ku, yang selalu memberikan do'a, kekuatan, dukungan dan kasih sayang. Selain itu kepada sahabat saya Isna yang selalu menyemangati, dan menemani dalam kondisi susah maupun senang. Kalian semua adalah sumber kekuatan serta alasan untuk aku terus memperjuangkan masa depan dan impianku. Karya ini saya persembahkan untuk kalian, orang yang berharga dalam hidup saya.

Kepada dosen pembimbing saya, Bapak Ruseno Arjanggal, S.Psi., M.A., Psi yang selalu sabar, ikhlas dan tulus membimbing, memberikan masukan, saran serta dukungan agar penelitian ini berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan. Serta kepada dosen wali saya Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi yang telah memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan perkuliahan selama ini. Serta semua pihak yang memberikan kekuatan, motivasi dan membantu dalam kelancaran penelitian ini.

Almamaterku tercinta Universitas Islam Sultan Agung Semarang, terkhusus Fakultas Psikologi yang sudah menjadi bagian dari lembaran kisah perjalanan hidupku, yang banyak memberikan pelajaran yang berkesan dan banyak kenangan selama ini.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim...*

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah dan inayah-Nya yang telah diberikan kepada peneliti sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan sesuai harapan. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang harus ditempuh untuk menyelesaikan program S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Peneliti menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala dan rintangan yang datang namun berkat dukungan, bantuan dan dorongan dari semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga peneliti mampu melewati rintangan dengan baik. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu dari segala pengalaman beliau ceritakan ketika sedang mengajar dikelas.
2. Bapak Ruseno Arjanggih, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen pembimbing skripsi saya yang selalu sabar, ikhlas dan tulus membimbing, memberikan masukan, saran serta dukungan agar penelitian ini berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil yang memuaskan.
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi selaku Dosen wali saya yang selalu membimbing, memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan perkuliahan selama lebih kurang 4 tahun ini.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan dukungan, bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
5. Seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah banyak membantu dalam proses administrasi hingga skripsi ini selesai.

6. Kepala sekolah, kepala TU dan Guru Bk MA NU Mu'allimat Kudus dengan setulus hatinya membantu peneliti selama proses penelitian berlangsung
7. Seluruh peneliti-peneliti sebelumnya yang sudah memberikan kemudahan pada peneliti dalam mengakses teori-teori yang membantu peneliti dalam proses penelitian.
8. Seluruh responden penelitian yang telah membantu mengisi angket demi membantu kelancaran penelitian.
9. Ayah dan Ibuku tercinta, Abdul Wakhid dan Wahyu Purwaningsih, serta kedua adikku tercinta, Rifqi Fadel Guraf dan Elqi Haikal Zaman yang senantiasa memberikan do'a dan semangat untuk saya agar segera dapat mewujudkan mimpi dan cita-cita saya.
10. Teman baik saya dan seperjuangan Shefi dan Yusri yang selalu menemani, memberikan support, dan selalu ada disaat saya susah maupun senang
11. Terakhir, untuk diri saya sendiri yang telah bertahan dan berjuang hingga sejauh ini dalam menyelesaikan seluruh tugas dan kegiatan selama perkuliahan dan juga telah menyelesaikan penelitian ini.

Proses penyelesaian skripsi ini telah diekrjakan dengan sebaik-baiknya dan sungguh-sungguh. Semoga dengan keterbatasan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi dan semua pihak yang membutuhkan.

*Wassalamualaikum warohmatuallahi wabarakatuh*

Semarang, 3 November 2023  
Penulis,

**Jihan Ababiel**



## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
PENDAHULUAN .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Perumusan Masalah</b> .....	<b>7</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>8</b>
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>8</b>
1. Secara Teoritis .....	8
2. Secara Praktis .....	8
BAB II .....	9
LANDASAN TEORI .....	9
<b>A. Kecemasan</b> .....	<b>9</b>
1. Pengertian Kecemasan .....	9
2. Aspek-aspek Kecemasan .....	11
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan .....	14
<b>B. Kecerdasan Emosi</b> .....	<b>18</b>
1. Pengertian Kecerdasan Emosi .....	18
2. Dimensi-dimensi Kecerdasan Emosi .....	21
<b>C. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester</b> .....	<b>23</b>

<b>D. Hipotesis</b> .....	25
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN .....	26
<b>A. Identifikasi Variabel</b> .....	26
<b>B. Definisi Operasional</b> .....	26
1. Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester .....	26
2. Kecerdasan Emosi.....	26
<b>C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>)</b> .....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	27
3. Teknik Pengambilan Sampel ( <i>Sampling</i> ).....	28
<b>D. Metode Pengumpulan Data</b> .....	28
1. Alat Pengumpulan Data .....	28
2. Validitas Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	29
<b>E. Teknik Analisis</b> .....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	32
<b>A. Orientasi Kanchah Penelitian dan Persiapan Penelitian</b> .....	32
1. Orientasi Kanchah Penelitian .....	32
2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	34
3. Uji Coba Alat Ukur.....	36
<b>B. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur</b> .....	37
1. Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester .....	37
2. Skala Kecerdasan emosional .....	38
3. Penomoran Ulang .....	38
<b>C. Pelaksanaan Penelitian</b> .....	39
<b>D. Analisis Data dan Hasil Penelitian</b> .....	40
1. Uji Asumsi.....	40
2. Uji Hipotesis .....	42
3. Deskripsi Variabel Penelitian .....	42
<b>E. Pembahasan</b> .....	45
<b>F. Kelemahan Penelitian</b> .....	48
BAB V.....	49

KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>49</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>49</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	51
<b>Lampiran I. Dokumentasi Penelitian .....</b>	<b>107</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Jumlah Populasi .....	27
Tabel 2.	Rancangan <i>Item</i> Skala Kecerdasan Emosional .....	29
Tabel 3.	Rancangan <i>Item</i> Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester .....	29
Tabel 4.	Uraian Surat Perizinan .....	35
Tabel 5.	Sebaran Aitem Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester (Uji Coba) .....	35
Tabel 6.	Sebaran Aitem Skala Kecerdasan emosional (Uji Coba) .....	36
Tabel 7.	Sebaran Aitem Skala Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester .....	38
Tabel 8.	Sebaran Aitem Skala Kecerdasan Emosional .....	38
Tabel 9.	Susunan Nomor Aitem Baru Skala Kecemasan siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester.....	39
Tabel 10.	Susunan Nomor Aitem Baru Skala Kecerdasan Emosional .....	39
Tabel 11.	Uraian Pelaksanaan Penelitian.....	39
Tabel 12.	Hasil Uji Normalitas .....	41
Tabel 13.	Linieritas .....	41
Tabel 14.	Norma Kategorisasi Skor.....	43
Tabel 15.	Deskripsi Skor Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester .....	43
Tabel 16.	Kategorisasi Skor Skala Kecemasan siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester .....	43
Tabel 17.	Deskripsi Skor Skala Kecerdasan Emosional .....	44
Tabel 18.	Kategorisasi Skor Skala Kecerdasan Emosional .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Skor Skala Kecemasan siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester.....	44
Gambar 2. Rentang Skor Skala Kecerdasan Emosional .....	45



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba.....	56
Lampiran B.	Tabulasi Data Skala Uji Coba .....	69
Lampiran C.	Uji Daya Beda Aitem Dan Reliabilitas .....	72
Lampiran D.	Skala Penelitian .....	79
Lampiran E.	Tabulasi Data Skala Penelitian.....	86
Lampiran F.	Analisis Data .....	101
Lampiran G.	Surat Dan Dokumentasi Penelitian.....	105



**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN KECEMASAN  
SISWA MA NU MU'ALLIMAT KUDUS DALAM MENGHADAPI  
UJIAN AKHIR SEMESTER**

Oleh:

**Jihan Ababiel**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : [jihanababiel@std.unissula.ac.id](mailto:jihanababiel@std.unissula.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 214 siswa kelas X dan XI jurusan IPA dan IPS MA NU Mu'allimat Kudus. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kecemasan berjumlah 22 aitem dengan reliabilitas 0,879, skala kecerdasan emosi berjumlah 37 aitem dengan reliabilitas 0,942. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Uji hipotesis menunjukkan  $R = 0,427$  dengan  $F_{hitung} = 47,349$  taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester yang artinya ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa. Semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah pula kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester, demikian pula sebaliknya.

**Kata kunci:** kecerdasan emosi dan kecemasan

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ANXIETY OF MA NU MU'ALLIMAT KUDUS STUDENTS IN FACING THE FINAL SEMESTER EXAM***

By:

**Jihan Ababiel**

*Faculty of Psychology Sultan Agung Islamic University Semarang*

*Email : jihanababiel@std.unissula.ac.id*

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and anxiety of MA NU Mu'allimat Kudus students. The subjects used in this study were 214 students of grade X and XI majoring in Science and Social Studies MA NU Mu'allimat Kudus. The data collection method was carried out using an anxiety scale of 22 items with a reliability of 0.879, an emotional intelligence scale of 37 items with a reliability of 0.942. The sampling technique used is cluster random sampling. The hypothesis test shows  $R = 0.427$  with  $F_{\text{calculate}} = 47.349$  significant level  $0.000$  ( $p < 0.05$ ) this shows that there is a very significant relationship between emotional intelligence and anxiety of MA NU Mu'allimat Kudus students in facing the final semester exam which means there is a negative relationship between emotional intelligence and student anxiety. The higher the emotional intelligence, the lower the anxiety of MA NU Mu'allimat Kudus students in facing the final semester exam, and vice versa.*

***Keywords:*** *emotional intelligence and anxiety*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan tahapan seorang siswa dengan mengaktualisasikan seluruh potensi manusia menjadi kemampuan yang dapat digunakan dalam kehidupan bermasyarakat. Pendidikan merupakan proses pemberdayaan siswa (*student empromvment*), sehingga siswa memiliki kemampuan fisik manual, intelektual dan emoisonal (Sudrajat, 2005). Arti pendidikan sangat berarti dalam kehidupan , baik dalam kehidupan individu, bangsa maupun negara. Oleh karena itu, pendidikan harus dilaksanakan sebaik-baiknya, sehingga dengan tujuan yang sudah ditetapkan.

Pembangunan nasional mengamanatkan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa melalui siswa pendidikan nasional. Pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi yang ada pada dirinya untuk menilai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Sudrajat, 2005). Tujuan pendidikan nasional sendiri memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga neagra yang demokratis serta bertanggung jawab (Sudrajat, 2005).

Ujian Sekolah (US) merupakan salah satu cara pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan Indonesia. Ujian Sekolah (US) adalah kegiatan pengukuran pencapaian kompetensi peserta didik yang dilakukan oleh satuan pendidikan untuk memperoleh pengakuan atas prestasi belajar dan merupakan salah satu persyaratan kelulusan dari satuan pendidikan (Wafiq, 2015). Di dalam dunia pendidikan evaluasi memegang peranan yang amat penting. Dari evaluasi keputusan pendidikan mendasari diri dalam memutuskan apakah seseorang siswa dapat dinyatakan lulus atau tidak serta layak diberikan sertifikat atau tidak. Tanpa

evaluasi tidak dapat diketahui sejauh mana kelauran pendidikan telah sesuai atau bahkan menyimpang dari tujuan awal yang telah di rencanakan. Evaluasi yang dilakukan secara benar akan memiliki banyak manfaat karena dari hasil evaluasi itu dapat diperoleh umpan balik yang berharga bagi amsukan maupun proses pendidikan (Hisyam, 2000).

Evaluasi hasil belajar ini memicu kecemasan pada siswa yang akan menghadapi Ujian Semester. Kecemasan muncul korean siswa dibebani oleh pikiran dan bayangan kemungkinan-kemungkinan yang terjadi bila gagal dalam Ujian Semester antara lain rasa malu dll (Maesaroh, 2011). Kecemasan sebelum menempuh ujian akhir semester muncul dalam bentuk respon seperti tidak bisa tidur dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Kecemasan pada saat mengerjakan soal-soal ujian akhir semester dalam bentuk respon seperti jantung berdebar-debar, berkeringat, gugup, gemetar, tidak konsentrasi. Masa awal dan akhir sekolah dapat menjadi suatu peristiwa kehidupan yang dapat mengaktifkan kecemasan dalam diri seseorang. Kecemasan adalah pengalaman manusiawi yang universal, suatu respon emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran, suatu reaksi antisipatif serta rasa takut yang tidak terarah karena sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak terdefinisikan (Maesaroh, 2011).

Ujian sekolah dapat dikatakan sebagai “momok” yang menakutkan, hal ini dikarenakan pada ujian sekolah materi yang diujikan jauh lebih banyak dibandingkan pada saat ujian nasional (Sulistyo, G. H, 2014). Hasil ujian nasional saat ini tidak lagi menjadi penentu kelulusan siswa dalam menempuh ujian akhir. Sekolah akan memiliki wewenang 100% dalam menentukan kelulusan siswa. Kecemasan adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi (Ramadhan, 2019). Kecemasan dapat dialami oleh setiap orang, terutama dalam situasi yang tidak menyenangkan. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan

secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri (Walasary, Dundu, & Kaunang, 2015).

Penelitian yang dilakukan (Nurfitri & Muldayanti, 2018) menunjukkan bahwa kecemasan menghadapi ujian semester terlihat dari aspek kognitif, afektif dan fisiologis. Aspek kognitif merupakan kondisi munculnya kecemasan sebagai akibat dari cara berpikir siswa yang tidak terkondisikan yang seringkali memikirkan tentang kejadian buruk yang akan terjadi dalam menghadapi ujian. Sulit berkonsentrasi dalam menghadapi ujian adalah suatu aktivitas berpikir siswa yang kurang fokus terhadap masalah yang akan diselesaikannya dalam menghadapi ujian. Sulit berkonsentrasi dalam ujian ditunjukkan dengan kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berpikir secara sistematis, kesulitan mengingat kata kunci dan konsep saat menjawab pertanyaan esai atau uraian. Aspek afektif, kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester berdasarkan aspek afektif. Aspek afektif adalah kecemasan yang muncul sebagai akibat siswa merasakan perasaan yang berlebihan saat menghadapi ujian.

Kecemasan adalah perasaan tidak tenang yang dialami siswa pada saat ujian sehingga membuatnya tidak percaya diri untuk bisa menghadapi ujian dengan baik. Rasa gelisah dalam menghadapi ujian muncul karena siswa tidak bisa menemukan jawaban soal yang sulit, waktu yang disediakan dirasa tidak cukup dan merasa gelisah ketika ada siswa yang sudah selesai mengerjakan soal ujian. Aspek fisiologis, kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester berdasarkan aspek fisiologis. Aspek fisiologis yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran, ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga menimbulkan reaksi berupa gangguan yang berlebihan seperti bergetar, berkeringat dan gangguan pencernaan. Jantung berdebar-debar yang dialami siswa yaitu ketika siswa akan menjawab soal ujian ataupun ulangan, mereka merasakan goncangan yang kuat yang berasal dari dalam dada.

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan

aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Nevid, Rathus, & Greene, 2016). Individu yang cemas akan memfokuskan perhatiannya pada bencana yang dihadapi, dan ketidakmampuannya untuk mengatasi hal tersebut, dibandingkan dengan fokus pada apa yang akan dilakukan untuk mengatasi situasi tersebut (Cervon & Pervin, 2012). Lebih lanjut dijelaskan dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) – V, bahwa gangguan kecemasan termasuk gangguan yang berkaitan dengan ketakutan, kecemasan yang berlebihan, dan gangguan perilaku terkait. Ketakutan adalah respons emosional terhadap ancaman yang nyata atau langsung dirasakan, sedangkan kecemasan adalah antisipasi ancaman masa depan.

*Jdi mba, aku klo udah mendekati uas kaya gitu pasti ngerasa gabisa tidur mungkin karna kepikiran nanti bisa ngerjain gak ya, nanti nilaiku gmna ya. Aku ngerasa takut klo nanti nilaiku jelek. Terus klo semisal ada tugas banyak kaya gitu walah pusing banget kaya mikir bisa gak ya buat nyelesein tepat waktu.*

*Aku biasanya klo meh uas gitu kepikiran pasti mba, yang aku kadang sampe begadang buat belajar biar nilaiku bisa memuaskan, tapi maupun udah belajar gitu ada beberapa yang pas uas tiba-tiba lupa karna mungkin ngerasa cemas aja mba. Malah klo udah kepikiran gitu tak tinggal main sama temen-temen buat ngilangin pikiran yang nggak-nggak buat uas hehe.*

*Gini mba, biasanya aku klo meh uas gitu belajar cuman maupun belajar gitu tetep ngerasa takut kaya gak yakin gitu loo buat dapet nilai bagus, kdng aku ngerasa kecewa aja sama diri sendiri kok udah belajar masih dapet nilai yang kurang memuaskan gitu.*

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap beberapa siswa di MA NU Mu'allimat Kudus, diketahui siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester. Siswa di MA NU Mu'allimat Kudus merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang sulit karena sulit berkonsentrasi, mudah menyerah ketika kesulitan memahami pelajaran, pesimis dalam mengerjakan soal. Bahkan, untuk menghindari perasaan cemas terhadap ujian akhir semester, siswa justru memilih bermain dengan teman ketika mendekati ujian akhir semester.

Kecemasan dapat dialami oleh setiap orang, terutama dalam situasi yang tidak menyenangkan. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri (Walasary, Dundu, & Kaunang, 2015). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan dalam tingkat yang rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar siswa, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar, sedangkan kecemasan siswa pada taraf yang tinggi dapat mengganggu dan memperburuk perilaku belajar siswa (Fauziah & Pujiastuti, 2020).

Sama halnya dengan penelitian terhadap siswa kelas VII SMP Negeri 40 Samarinda, diketahui bahwa terdapat pengaruh kecemasan siswa terhadap hasil belajar matematika siswa. Kecemasan siswa dapat memberikan nilai positif dan memberikan nilai negatif. Kecemasan bernilai negatif dapat diartikan sebagai suatu perasaan tidak nyaman, yang ditandai dengan kegelisahan dan rasa takut serta tegang yang dialami oleh siswa pada saat mengikuti pembelajaran maupun suatu tes atau ujian yang berpengaruh pada hasil belajar. Sedangkan kecemasan bernilai positif dapat diartikan sebagai suatu perasaan yang membawa pada motivasi belajar, keinginan untuk belajar agar dapat menghadapi dan mengikuti pembelajaran maupun suatu tes atau ujian yang berpengaruh pada hasil belajar (Maisyarah & Azainil, 2020).

Penelitian terdahulu yang dilakukan Sugiarto (2020) menunjukkan bahwa kecemasan menyebabkan respon kognitif, fisiologis dan psikomotor tidak berjalan normal sehingga menimbulkan ketidaknyamanan, misalnya meningkatnya aktivitas motorik, kesusahan berpikir logis, terjadi peningkatan tanda-tanda vital dan agitasi. Untuk mengatasi atau mengurangi ketidaknyamanan ini, biasanya seseorang melakukan perilaku adaptif atau mekanisme pertahanan. Perilaku adaptif dapat menjadi hal yang positif dan membantu individu untuk beradaptasi. Pandangan siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) mereka akan sangat susah untuk berkonsentrasi dalam proses

belajar terutama pelajaran yang diujikan, mereka cenderung malas untuk berangkat sekolah. Salah satu faktor yang membuat seseorang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer karena kesusahan berpikir logis untuk mengatasi kecemasan yang dia rasakan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah faktor emosional (Nevid, Rathus, & Greene, 2016). Kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa (Goleman, 2014). Individu yang memiliki kecerdasan emosional dapat terungkap melalui kemampuannya memotivasi diri dan bertahan menghadapi frustrasi, dapat mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mampu mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir serta dapat berempati dan selalu berdoa (Dewi, 2019).

Penelitian (Ramadhani, 2022) terhadap siswa SMP di Kabupaten Trenggalek pada masa pandemi covid-19 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual memprediksi stres akademik di Kabupaten Trenggalek pada siswa SMP pada masa Pandemi Covid-19. Siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual yang tinggi memiliki tingkat stres akademik yang rendah begitupun sebaliknya siswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual yang rendah memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Kecerdasan emosi bagaikan serangkaian keahlian, kompetensi, serta kecakapan non-kognitif yang mempengaruhi keahlian seseorang untuk berhasil menangani tuntutan serta tekanan lingkungan. Dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan sebuah kemampuan dari dalam diri untuk mengontrol diri, memotivasi diri dan mengenali perasaan diri sendiri. Kemampuan dalam mengendalikan perasaan tertekan akibat ujian akan dapat menghindarkan siswa dari kecemasan menghadapi ujian.

Penelitian terdahulu yang dilakukan (Natasia, Rasyid, & Suhesty, 2020) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif signifikan antara kecerdasan emosi terhadap stres. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik, akan mencapai

tujuan dalam membangun hubungan yang produktif dan meraih keberhasilan belajar. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih. Individu yang tidak dapat menggunakan kecerdasan emosinya secara efektif tidak akan mampu mengkomunikasikan emosinya secara efektif dan tidak akan mampu mengontrol emosinya ketika terjadi situasi krisis bermasalah (Akbar & Masykur, 2018). Kecerdasan emosional yang dimiliki siswa diharapkan dapat menghindarkan siswa dari kecemasan menghadapi ujian. Kenyataannya, siswa masih menganggap ujian sebagai suatu hal yang menakutkan dan memicu terjadinya kecemasan. Kecemasan pada siswa saat menghadapi ujian akhir semester ini akan mengakibatkan siswa menjadi tidak percaya diri dengan kemampuan yg di dimiliki oleh setiap individu hal ini pula yg menjadi penyebab utama siswa menjadi seringkali merasa cemas gelisah takut ketika masuk di minggu atau hari pertama ujian akhir semester karena tidak jarang orang tua dari sebagian siswa menganggap bahwa nilai menjadi patokan untuk menilai bahwa seorang anak itu pintar atau tidak.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka judul dalam penelitian ini yaitu **“Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Siswa MA NU Mu’allimat Kudus dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester”**.

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa MA NU Mu’allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk menguji secara empiris hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester.

### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan, baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut :

#### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi disiplin ilmu psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan yang berkaitan dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dan kecerdasan emosi.

#### **2. Secara Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dan pembelajaran serta bagaimana mengatasi agar tingkat kecemasan bagi siswa, para orangtua dan lembaga pendidikan terkait dalam rangka memahami lebih mendalam mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kecemasan**

##### **1. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah seperti kekhawatiran, ketakutan, dan keprihatinan yang kadang dialami oleh seseorang dan dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan adalah segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme. Konflik, frustrasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri dan tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan dirinya sendiri serta perasaan yang tidak menyenangkan ini ditandai oleh istilah seperti ketakutan, keprihatinan, dan rasa takut (Atkinson, Atkinson, & Smith, 2019). Kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan yang ditimbulkan oleh ancaman yang nyata atau di luar kenyataan yang dibayangkan mengancam keamanan seseorang. Kecemasan ditandai dengan adanya rasa khawatir, kegelisahan, perasaan tidak aman, ketidakmampuan dalam menghadapi tantangan, kurang percaya diri atau ketidakberdayaan dalam menentukan dan memperoleh penyelesaian masalah (Kartono, 2012).

Kecemasan adalah keadaan suasana atau perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Kecemasan bisa jadi berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, dan gelisah, resah) atau respon fisiologis yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang (Durand & Barlow, 2016). Kecemasan adalah keadaan psikis yang seharusnya dihindari. Setiap individu pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk selalu menghindari segala bentuk kecemasannya, terutama jika keinginannya tidak tersalurkan secara wajar dan tidak diterima oleh nilai moral masyarakat (Latipun, 2014).

Kecemasan sebagai pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan

emosi yang dialami oleh seseorang (Ghufroon & Risnawati, 2010). Kecemasan sebagai gejala yang muncul ketika seseorang berupaya mengendalikan perilaku adaptif (gangguan jobik dan gangguan obsesif-kompulsif) (Lukaningsih & Bandiyah, 2011). Kecemasan menjadi merusak jika orang yang mengalaminya dari peristiwa yang oleh sebagian besar tidak dianggap stres. Individu yang mengalami kecemasan akan merasa terancam keselamatannya dan sama sekali tidak mengetahui langkah dan cara yang harus diambil untuk menyelamatkan dirinya (Sobur, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut diketahui bahwa kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh individu dan terjadi karena adanya subjek atau situasi yang mengancam kesejahteraan individu tersebut. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi Nasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Selain memengaruhi tingkat aspirasi, situasi belajar yang menekan juga cenderung menimbulkan kecemasan pada diri siswa. Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bagian : (a) Kecemasan sebagai suatu sifat kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. (b) Kecemasan sebagai suatu keadaan, keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom.

Sebagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya tes. Manusia mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa eksistensinya atau beberapa nilai yang mereka anut terancam hancur atau rusak. Definisi kecemasan bahwa kecemasan adalah suatu karakteristik kepribadian dalam menjawab ke situasi tertentu dengan suatu sindrom gejala respon stres, tekanan. Kemudian kondisi kecemasan adalah suatu fungsi dari situasi yang membangkitkan menstimulir

kepada kecemasan dan kepribadian individu yang cenderung tertekan) (Simpson, 2006).

Kecemasan kemudian dapat muncul dari kesadaran atau dari ancaman atas nilai-nilai yang dianggap penting untuk eksistensi seseorang. Kecemasan ada saatnya seseorang menghadapi masalah pemenuhan potensi. Hal tersebut dapat berakibat pada stagnasi dan kehancuran, namun dapat juga berakibat pada pertumbuhan dan perubahan. Mendapatkan kebebasan pastinya berakibat pada kecemasan. Kebebasan tidak dapat hadir tanpa kecemasan, begitu pula sebaliknya, kecemasan tidak dapat hadir tanpa kebebasan (Simpson, 2006).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh siswa dan terjadi karena kesadaran atau dari ancaman atas nilai-nilai saat ujian. Kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subyektif, dan meningginya aktivitas sistem saraf otonom.

## 2. Aspek-aspek Kecemasan

Nevid, Rathus dan Greene (2016) membagi aspek kecemasan dalam tiga aspek, yaitu:

- a. Aspek fisik, yaitu seseorang yang mengalami kecemasan dapat tercermin dari kondisi fisiknya, seperti tangan bergetar, muncul banyak keringat, kesulitan berbicara, suara bergetar, timbul keinginan buang air kecil, jantung berdebar lebih keras, kesulitan bernafas, merasa lemas, atau pusing.
- b. Aspek kognitif, yaitu kecemasan dapat ditandai dengan adanya ciri kognitif seperti sulit untuk berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak bias menyelesaikan masalah, adanya rasa khawatir, ketakutan akan terjadi sesuatu dimasa depan, timbul

perasaan terganggu, atau adanya keyakinan yang muncul tanpa alasan yang jelas bahwa akan segera terjadi hal yang mengerikan.

- c. Aspek perilaku, yaitu kecemasan yang dialami seseorang dapat terlihat dari perilakunya. Perilaku individu yang mengalami kecemasan seperti mengindar, melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

Menurut Clark & Beck (2010) aspek-aspek kecemasan yaitu :

- a. Aspek afektif dari kecemasan merupakan perasaan seseorang yang mengalami kecemasan, seperti gugup, tersinggung, takut, tegang, gelisah, tidak sabar, atau kecewa.
- b. Aspek fisiologis dari kecemasan yang terjadi di fisik seseorang seperti peningkatan denyut jantung, sesak napas, napas cepat, nyeri dada, sensasi tertedak, pusing, berkeringat, kepanasan, menggigil, mual, sakit perut, diare, gemetar, kesemutan atau mati rasa di lengan atau kaki, lemas, pingsan, otot tegang atau kaku, dan mulut kering.
- c. Aspek kognitif merupakan ciri yang terjadi dalam pikiran seseorang saat merasakan kecemasan. Ciri ini dapat berupa takut akan kehilangan kontrol, takut tidak mampu mengatasi masalah, takut evaluasi negatif oleh orang lain, adanya pengalaman yang menakutkan, adanya persepsi tidak nyata, konsentrasi rendah, kebingungan, mudah terganggu, rendahnya perhatian, kewaspadaan berlebih terhadap ancaman, memori yang buruk, kesulitan dalam penalaran, serta kehilangan objektivitas.
- d. Aspek perilaku dari kecemasan tercermin dari perilaku individu saat mengalami kecemasan, seperti menghindari situasi atau tanda yang mengancam, melarikan diri, mencari keselamatan, mondar-mandir, terlalu banyak bicara, terpaku, diam, atau sulit berbicara.

Lebih lanjut diketahui bahwa individu yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala, sebagai berikut (Sundari, 2015):

- a. Gejala fisik, meliputi jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada terasa sesak.

- b. Gejala psikis, ditandai dengan adanya perasaan takut terus-menerus akan kemungkinan masalah serta kesulitan untuk berkonsentrasi, gelisah atau tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.

Gejala-gejala kecemasan, antara lain sebagai berikut (Durand & Barlow, 2016):

- a. Gejala jasmaniah, seperti detak jantung, tekanan darah, dan otot-otot yang mengencang.
- b. Gejala psikis, seperti kegelisahan, ketakutan, depresi, khawatir, berfikir berulang-ulang, perasaan tidak berdaya, gelisah, sulit konsentrasi, dan menarik diri.

Individu yang mengalami cemas akan ditandai beberapa gejala yang dikelompokkan ke dalam simtom-simtom, yaitu (Semiun, 2016):

- a. Simtom suasana hati dalam gangguan kecemasan adalah ketegangan, panik, dan kekhawatiran. Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Simtom-simtom suasana hati yang lain adalah depresi dan sifat mudah marah.
- b. Simtom kognitif dalam gangguan-gangguan kecemasan menunjukkan kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu.
- c. Simtom somatik dari kecemasan dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu simtom-simtom langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernafas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut-denyut, dan otot terasa tegang. Simtom yang kedua terjadi apabila kecemasan berkepanjangan, yaitu simtom-simtom tambahan, seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala, otot melemah, dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan, rasa nyeri pada perut).
- d. Simtom motor, bahwa individu yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motor menjadi tanpa arti dan tujuan,

misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk, dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba.

Berdasarkan uraian di atas maka aspek-aspek kecemasan ada tiga yang meliputi aspek fisik dimana seseorang mengalami kecemasan dapat mencerminkan kondisi fisik. Aspek kognitif kecemasan dapat diketahui dengan cara seperti sulit berkonsentrasi dan tidak dapat mengendalikan masalah. Aspek perilaku kecemasan yang dialami setiap individu yang dapat dinilai dari perilakunya.

### **3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan**

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut (Nevid, Rathus, & Greene, 2016) adalah faktor emosional. Dengan segala tuntutan yang dihadapi selama belajar, kecerdasan emosional sangatlah diperlukan karena siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik akan mampu menghadapi perasaan cemas karena dapat mengumpulkan kendali pada setiap situasi yang dihadapinya (Agus, 2019).

Faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan menurut Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat merupakan kondisi psikologis seseorang mengalami cemas yang berlebihan secara terus menerus hingga sulit untuk dikendalikan, sehingga berdampak buruk terhadap kehidupan, rasa cemas dapat timbul akibat adanya suatu kejadian yang tertentu saja, seperti akan menghadapi ujian di sekolah atau masalah baru yang dihadapi (Kemenkes, 2018).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan dibedakan menjadi dua yaitu sebagai berikut (Stuard & Sundeen, p. (2016) :

a. Faktor prediposisi yang menyangkut tentang teori kecemasan:

- 1) Teori Psikoanalitik. Teori Psikoanalitik menjelaskan tentang konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian diantaranya Id dan Ego. Id mempunyai dorongan naluri dan impuls primitive seseorang, sedangkan Ego mencerminkan hati nurani seseorang dan dikendalikan oleh norma-norma budaya seseorang. Fungsi kecemasan

dalam ego adalah mengingatkan ego bahwa adanya bahaya yang akan datang.

- 2) Teori Interpersonal, bahwa kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut. Kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan. Individu dengan harga diri yang rendah akan mudah mengalami kecemasan.
- 3) Teori perilaku, kecemasan muncul karena adanya rangsangan lingkungan tertentu, pola pikir yang salah atau tidak produktif yang dapat menimbulkan perilaku maladaptif. Individu dalam situasi bahaya yang berlebihan dan meremehkan kemampuannya dalam menghadapi ancaman merupakan penyebab kecemasan pada diri seseorang.
- 4) Teori biologi menyatakan bahwa otak mengandung reseptor khusus yang dapat meningkatkan *neuroregulatory inhibition* (GABA) yang berperan penting dalam biologi terkait dengan gangguan fisik dan penurunan kemampuan individu untuk mengatasi stres atau laporan yang menyertainya.

b. Faktor presipitas

- 1) Faktor Eksternal berkaitan dengan ancaman integritas fisik, meliputi ketidakmampuan fisiologis terhadap kebutuhan dasar setiap hari yang dapat menyebabkan sakit, kecelakaan dan trauma fisik. Ancaman sistem diri yaitu ancaman terhadap harga diri, kehilangan, identitas diri, pergantian status dan peran, tekanan kelompok dan sosial budaya.
- 2) Faktor Internal, meliputi a) Usia Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang lebih muda dibandingkan individu dengan usia yang lebih tua. b) Stressor sebagai tuntutan adaptasi pada individu yang disebabkan oleh perubahan keadaan dalam kehidupan. Sifat stressor dapat berubah secara tiba-tiba dan dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kecemasan, tergantung dari mekanisme kopingnya. Semakin banyak stressor yang dialami mahasiswa maka semakin besar pengaruhnya terhadap fungsi tubuh sehingga jika ada

stressor kecil dapat menimbulkan reaksi berlebihan. c) Lingkungan Individu yang berada di lingkungan asing lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan jika berada di lingkungan yang biasa mereka tinggali. d) Jenis kelamin, wanita memiliki angka kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria karena wanita lebih peka terhadap emosi mereka, dan pada akhirnya mempengaruhi perasaan cemas. e) Pendidikan, kemampuan berpikir seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin mudah individu berpikir rasional dan menangkap informasi baru. Keterampilan analitis akan memudahkan individu dalam mendeskripsikan masalah baru.

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut (Sheila, 2018) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

- a. Lingkungan. Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.
- b. Emosi. Emosi yang ditekan kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.
- c. Sebab-sebab fisik. Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.



Menurut Sarwono & Meinarno (2016) mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu:

- a. Usia. Semakin meningkat usia seseorang semakin baik tingkat kematangan seseorang walau sebenarnya tidak mutlak.
- b. Jenis kelamin. Gangguan lebih sering di alami perempuan dari pada laki-laki. Perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan subyek yang berjenis kelamin laki-laki. Dikarenakan perempuan lebih peka terhadap emosi yang pada akhirnya peka juga terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya dari segi detil sedangkan laki-laki cenderung global atau tidak detail.
- c. Tahap perkembangan. Setiap tahap dalam usia perkembangan sangat berpengaruh pada perkembangan jiwa termasuk didalamnya konsep diri yang akan mempengaruhi ide, pikiran, kepercayaan dan pandangan individu tentang dirinya dan dapat mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Individu dengan konsep diri yang negatif lebih rentan terhadap kecemasan.
- d. Tipe kepribadian. Orang yang berkepribadian A lebih mudah mengalami gangguan stress dari pada yang memiliki kepribadian B. Orang-orang pada tipe A dianggap lebih cenderung untuk mengalami tingkat stress yang lebih tinggi, sebab mereka menempatkan diri mereka sendiri pada suatu tekanan waktu dengan menciptakan suatu batas waktu tertentu untuk kehidupan mereka.
- e. Pendidikan. Seorang dengan tingkat pendidikan yang rendah mudah mengalami kecemasan, karena semakin tinggi pendidikan akan mempengaruhi kemampuan berfikir seseorang.
- f. Status kesehatan. Seseorang yang sedang sakit dapat menurunkan kapasitas seseorang dalam menghadapi stress.
- g. Nilai-nilai budaya dan spritual. Nilai-nilai budaya dan spritual dapat mempengaruhi cara berfikir dan tngkah laku seseorang.

- h. Dukungan sosial dan lingkungan. Dukungan sosial dan lingkungan sekitar dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang diri sendiri dan orang lain. Hal ini disebabkan oleh pengalaman seseorang dengan keluarga, sahabat rekan kerja dan lain-lain. Kecemasan akan timbul jika seseorang merasa tidak aman terhadap lingkungan.
- i. Mekanisme koping. Ketika mengalami kecemasan, individu akan menggunakan mekanisme koping untuk mengatasinya dan ketidakmampuan mengatasi kecemasan secara konstruktif menyebabkan terjadinya perilaku patologis.
- j. Pekerjaan. Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarga. Bekerja bukanlah sumber kesenangan tetapi dengan bisa diperoleh pengetahuan.

Berdasarkan uraian tersebut diketahui bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan dalam diri individu adalah faktor internal, meliputi faktor emosi, tidak terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan seksual, merasa diri (fisik) kurang dan karena pengaruh pendidikan waktu kecil, tidak tercapainya keinginan baik material maupun sosial, kontribusi biologis, frustrasi, konflik, *internal locus of control*, penghargaan akan diri yang dapat menumbuhkan kepercayaan diri, kondisi emosi yang kurang stabil, serta faktor eksternal, yaitu ancaman.

Faktor yang akan dikaji lebih lanjut kaitannya dengan kecemasan menghadapi ujian akhir semester adalah faktor emosional yang berkaitan dengan kecerdasan emosional. (Wibowo, p. (2013) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah sekumpulan kemampuan untuk merasakan dan menyatakan emosi, mengasimilasi emosi dalam berpikir, memahami dan alasan dengan emosi, dan menghubungkan emosi dalam diri sendiri dan orang lain. Berdasar teori tersebut, tinggi rendahnya kecerdasan emosi seseorang merupakan kemampuan seseorang mengatasi kecemasan pada dirinya.

## **B. Kecerdasan Emosi**

### **1. Pengertian Kecerdasan Emosi**

Perkembangan manusia pada dasarnya terdiri dari perkembangan motorik, perkembangan sosial, perkembangan emosi/psikologis perkembangan kognisi. Dimana keempat macam perkembangan tersebut harus berkembang secara seimbang dan proporsional. Hal itu sangat diperlukan untuk mendukung seorang individu mengembangkan pola kepribadiannya secara sehat. Salah satu perkembangan yang menarik dari keempat perkembangan tersebut adalah perkembangan emosi yang perlu dipahami, dimiliki dan diperhatikan. Ini terjadi karena mengingat kehidupan saat ini semakin kompleks. Kehidupan yang kompleks ini dapat berakibat buruk terhadap perkembangan emosi individu (Monks, Knoers, & Haditono, 2002). Hasil survei Goleman menunjukkan kecenderungan bahwa saat ini lebih banyak mengalami kesulitan emosional dari pada generasi sebelumnya di seluruh dunia. Mereka lebih kesepian, pemurung, kurang menghargai sopan santun, lebih gugup mudah cemas dan lebih meledak-ledak (impulsif dan regresif) (Bksmadawates, 2010).

Perkembangan emosi dapat mempengaruhi kebutuhan dalam interaksi sosial remaja. Karena pada masa ini remaja berusaha untuk menarik perhatian orang lain, menghendaki adanya popularitas dan kasih sayang dari teman sebaya. Remaja pada fase ini secara psikologis dan sosial berada dalam situasi yang peka dan kritis. Peka terhadap perubahan dan mudah terpengaruh oleh berbagai perkembangan di sekitarnya (Hurlock, 2015). Hal ini menyebabkan remaja mudah mengalami masalah terkait kecerdasan emosional. Fakta menunjukkan bahwa kondisi kehidupan saat ini sangat kompleks dengan masalah-masalah yang menyebabkan ketidakstabilan emosi (Nuraini, 2011).

(Sobur, p. (2013) menyatakan bahwa emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya. Emosi sebagai reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat. Emosi lebih intens dari pada perasaan, dan sering terjadi perubahan perilaku, hubungan dengan lingkungan kadang-kadang terganggu (Walgito, 2014).

Kecerdasan emosi pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire (Weisinger, 2006). Mereka menerangkan kualitas-kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan seseorang. Secara sederhana kecerdasan emosi diartikan sebagai penggunaan emosi secara cerdas. Kecerdasan emosi diartikan sebagai suatu instrumen untuk menyelesaikan masalah dengan rekan kerja, membuat kesepakatan dengan pelanggan yang rewel, mengkritik atasan, menyelesaikan tugas sampai selesai, dan dalam berbagai tantangan lain yang dapat merusak kesuksesan (Weisinger, 2006). Kecerdasan emosi diartikan sebagai kemampuan untuk “mendengarkan” bisikan emosional, dan menjadikannya sebagai sumber informasi penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain demi mencapai sebuah tujuan (Ginanjari, 2003).

Kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi (Cooper & Sawaf, 2002). Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejolak dari dalam (Cooper & Sawaf, 2002). Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain. Segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, mempengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru. Individu yang memiliki kecerdasan emosi mampu merasakan dan memahami kondisi perasaannya serta memanfaatkannya sebagai dasar dalam membina hubungan. Individu yang memiliki kecerdasan emosi mempunyai daya kepekaan terhadap emosi diri sendiri dan orang lain serta mampu memanfaatkannya dengan tepat (Cooper & Sawaf, 2002).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan,

mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa (Goleman, 2014). Lebih lanjut dijelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mendeteksi serta mengelola petunjuk-petunjuk dan informasi emosional (Robbins & Judge, 2012). McShane dan Von Glinow (Goleman, 2014) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah sekumpulan kemampuan untuk merasakan dan menyatakan emosi, mengasimilasi emosi dalam berpikir, memahami dan alasan dengan emosi, dan menghubungkan emosi dalam diri sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosional dapat terungkap melalui kemampuannya memotivasi diri dan bertahan menghadapi frustrasi, dapat mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mampu mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir serta dapat berempati dan selalu berdoa (Dewi, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut diketahui bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa.

## 2. Dimensi-dimensi Kecerdasan Emosi

Terdapat lima dimensi kecerdasan emosional sebagaimana dijelaskan oleh (Goleman, 2014), yaitu:

- a. Mengenali emosi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya merupakan pengemudi yang handal bagi kehidupan mereka.
- b. Mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Seseorang yang pintar dalam ketrampilan ini akan jauh lebih cepat bangkit dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.
- c. Memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Seseorang yang memiliki

ketrampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam mengerjakan sesuatu hal apa pun.

- d. Mengenali emosi orang lain adalah kemampuan untuk memahami perasaan orang lain. Seseorang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.
- e. Membina hubungan merupakan ketrampilan mengelola emosi orang lain. Seseorang yang hebat dalam ketrampilan ini akan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain.

Terdapat empat dimensi kecerdasan emosional, antara lain (Dewi, 2019):

- a. Kesadaran diri, yaitu mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, yang meliputi kesadaran emosi, penilaian diri secara teliti dan percaya diri.
- b. Mengelola emosi, yaitu kemampuan menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap tanpa melewati kewajaran, meliputi kendali diri, dapat dipercaya, kewaspadaan, adaptabilitas, dan inovasi.
- c. Memotivasi diri sendiri, yaitu memiliki kecenderungan emosi yang mendorong pencapaian tujuan, meliputi dorongan berprestasi, komitmen, inisiatif, serta optimisme.
- d. Mengenali emosi orang lain, yaitu memiliki kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan, dan kepentingan orang lain yang terdiri dari memahami orang lain, orientasi akan pelayanan dan mampu mengembangkan orang lain, serta mengawasi keberagaman, mampu berkomunikasi dengan baik, merupakan katalisator perubahan, mampu mengelola konflik, mampu berkolaborasi dan berkooperasi, serta kemampuan bekerja dalam tim.

Robbins dan Judge (2012) menyatakan bahwa terdapat lima dimensi dari kecerdasan emosional, yaitu:

- a. Kesadaran diri, yaitu sadar atas apa yang dirasakan.
- b. Manajemen diri adalah kemampuan mengelola emosi dan dorongan sendiri.

- c. Motivasi diri adalah kemampuan dalam menghadapi kemunduran dan kegagalan.
- d. Empati adalah kemampuan merasakan apa yang dirasakan orang lain.
- e. Keterampilan sosial adalah kemampuan menangani emosi-emosi orang lain.

Berdasarkan beberapa pemikiran para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa lima wilayah kecerdasan emosional yang dikemukakan Goleman lebih singkat dan jelas. Adapun dimensi kecerdasan emosional yang dikemukakan Goleman (2013) yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

### **C. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester**

Pendidikan nasional mempunyai peranan penting dalam menentukan keberhasilan suatu bangsa. Pencapaian tujuan pendidikan dapat diketahui melalui pemberian tes hasil belajar. Tes hasil belajar dilakukan untuk menilai dan mengukur sampai sejauh mana tingkat keberhasilan dan kemajuan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan guru kepada siswanya. Hasil yang diperoleh dapat dijadikan umpan balik bagi guru dalam memperbaiki dan menyempurnakan program dan kegiatan pembelajaran. Salah satu bentuk tes hasil belajar adalah dengan melaksanakan ujian akhir semester (Walasary, Dundu, & Kaunang, 2015).

Pelaksanaan ujian akhir semester pada mata pelajaran yang dianggap siswa sulit dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan menghadapi ujian akhir semester mungkin sudah dirasakan oleh siswa sebelum menempuh ujian akhir semester dan pada saat mengerjakan soal-soal ujian akhir semester. Kecemasan sebelum menempuh ujian akhir semester muncul dalam bentuk respon seperti tidak bisa tidur dan tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Kecemasan pada saat mengerjakan soal-soal ujian akhir semester dalam bentuk respon seperti jantung berdebar-debar, berkeringat, gugup, gemetar, tidak konsentrasi, lupa dan lain-lain.

Kecemasan dapat dialami oleh setiap orang, terutama dalam situasi yang tidak menyenangkan. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri (Walasary, Dundu, & Kaunang, 2015). Penelitian terdahulu terhadap siswa menunjukkan bahwa kecemasan siswa menghadapi ulangan akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Sekitar 53% kecemasan dipengaruhi oleh materi pelajaran yang sulit, 26% dipengaruhi oleh fasilitas yang kurang memadai dan 23% dipengaruhi oleh cara mengajar guru yang kurang dipahami siswa (Nawang Sari, 2010). Sama halnya dengan penelitian Triyanti (Nurfitri & Muldayanti, 2018), sekitar 60% kecemasan akan mempengaruhi buruknya/rendahnya prestasi, sekitar 30% kecemasan akan mempengaruhi baiknya/meningkatnya prestasi.

Penelitian yang dilakukan (Hutagalung, 2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap manajemen stres. Kecerdasan emosional sebagai sejumlah ketrampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengolah perasaan untuk memotivasi, merencanakan dan meraih tujuan hidup. Kecerdasan emosional menghadirkan kemampuan untuk merasa, menilai, dan mengekspresikan emosi secara akurat dan adaptif, kemampuan untuk mengenal dan memahami emosi, kemampuan untuk mengakses perasaan ketika melakukan aktivitas kognitif dan melakukan penyesuaian, serta untuk mengatur emosi diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosional yang dimiliki siswa akan menjadikannya mampu mengatasi perasaan tertekan dalam menghadapi ujian, sehingga mampu mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester.

Individu yang memiliki kecerdasan emosional dapat terungkap melalui kemampuannya memotivasi diri dan bertahan menghadapi frustrasi, dapat mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mampu mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan



kemampuan berpikir serta dapat berempati dan selalu berdoa (Dewi, 2019). Kecerdasan emosional memberikan inspirasi anggota tim untuk menyelesaikan proyek tepat waktu, membuat orang asing nyaman bekerja dengan individu, dan mengelola emosi disfungsional, emosi negatif di antara staf yang menghadapi konflik dengan pelanggan atau pekerja lain. Kecerdasan emosional membuat siswa mampu mengelola emosi negatif dan terhindar dari kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester.

Kecerdasan emosional yang dimiliki karyawan dapat membuatnya mampu memahami perasaan diri sendiri ataupun perasaan orang lain. Kecerdasan emosional juga dapat menumbuhkan kemampuan dalam membina suatu hubungan yang baik di lingkungan. Kemampuan membina hubungan baik tersebut muncul karena individu mampu mengelola emosi diri dan juga emosi orang lain. Karakteristik individu dengan kecerdasan emosional tersebut sangat dibutuhkan dalam lingkungan kerja, karena individu akan semakin dapat menunjukkan adaptasi terhadap ujian semester. Siswa akan terhindar dari kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester karena mampu menempatkan diri dengan baik, tanpa harus mengikuti dorongan emosi negatif dalam diri yang dapat memicu terjadinya kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester. Semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah pula kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester, demikian pula sebaliknya.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Variabel adalah konsep yang memiliki variasi nilai. Suatu konsep dapat disebut variabel jika konsep tersebut memiliki variasi nilai. Sebaliknya jika tidak memiliki variasi nilai maka konsep tersebut tidak termasuk variabel, dan sebagai konsekuensinya ia tidak bisa dijadikan obyek penelitian. Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Variabel tergantung (Variabel Y) pada penelitian ini adalah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester.
- b. Variabel bebas (Variabel X) pada penelitian ini adalah kecerdasan emosi.

#### **B. Definisi Operasional**

Adapun batasan operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah:

##### **1. Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester**

Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester adalah perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh siswa dan terjadi karena kesadaran atau dari ancaman atas nilai-nilai saat ujian. Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester yang disusun aspek-aspek kecemasan, yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku (Nevid, Rathus, & Greene, 2016). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester, demikian pula sebaliknya.

##### **2. Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Kecerdasan emosional dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan Skala

Kecerdasan Emosional yang disusun berdasarkan dimensi kecerdasan emosional yang dikemukakan (Goleman, 2014), yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula kecerdasan emosi, demikian pula sebaliknya.

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

#### 1. Populasi

Populasi adalah sebuah kelompok yang kepada mereka hasil-hasil sebuah penelitian yang dilakukan hendak digeneralisasikan (Sugiyono, 2015). Populasi yang akan diambil dalam penelitian ini adalah siswa MA NU Mu'allimat Kudus yang terbagi atas 7 kelas X dan 7 kelas XI, dengan jumlah populasi sebanyak 644 siswa. BK lebih mengarahkan pada kelas tersebut karena mengacu pada nilai semester 1 hingga semester 5 yang dipakai untuk menentukan lulus atau tidaknya siswa. Populasi dalam penelitian ini disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1. Jumlah Populasi**

NO	KELAS	JURUSAN	TOTAL
1.	X	IPA	180
		IPS	144
2.	XI	IPA	180
		IPS	140
<b>TOTAL</b>			<b>644</b>

#### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian individu dari populasi yang hendak diselidiki (Azwar, 2015). Sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan teknik sampling yang akan dilakukan pada masing-masing kelas pada remaja MA NU Mu'allimat Kudus kelas XI dengan jurusan IPA dan IPS dengan jumlah 320. Hal tersebut dilakukan untuk dapat memperoleh jumlah sampel semakin dekat dengan populasi maka dapat dikatakan semakin kuat sebagai gambaran kondisi penelitian yang dilakukan.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Adapun cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada kelompok-kelompok individu bukan berdasarkan pada individu-individu (Sugiyono, 2015). Teknik *cluster random sampling* digunakan dalam penelitian merupakan penentuan sampel yang dilakukan menggunakan cara randomisasi kepada subjek perseorangan (Azwar, 2013).

Pendapat lain juga menyampaikan oleh (Sugiyono, 2015) teknik *cluster random sampling* merupakan teknik yang membagi populasi menjadi beberapa kelompok serta anggotanya dipilih secara acak dan dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik ini dikarenakan siswi di MA NU Mu,allimat Kudus terdiri dari klaster-klaster atau rumpun-rumpun kelas.

#### D. Metode Pengumpulan Data

##### 1. Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala psikologi menurut (Azwar S. , 2015) mengacu kepada alat ukur aspek atau atribut afektif. Adapun karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi, yaitu stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Indikator-indikator perilaku dalam skala diterjemahkan dalam bentuk *item-item*. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Skala Kecerdasan Emosional dan Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester.

Cara skoring yang digunakan untuk pernyataan yang *favourable* adalah dengan memberi skor 4 jika menjawab SS (Sangat Sesuai), skor 3 jika menjawab S (Sesuai), skor 2 jika menjawab TS (Tidak Sesuai), dan skor 1 jika menjawab STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor tertinggi untuk *item favourable* terletak pada jawaban “Sangat Sesuai” sedang untuk *item unfavourable* skor tertinggi terletak pada jawaban “Sangat Tidak Sesuai”.

a. Skala Kecerdasan Emosional

Skala Kecerdasan Emosional disusun berdasarkan dimensi kecerdasan emosional yang dikemukakan (Goleman, 2014), yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Rancangan *item* Skala Kecerdasan Emosional disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2. Rancangan Item Skala Kecerdasan Emosional**

No.	Aspek-aspek	Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Mengenali emosi diri	4	4	8
2.	Mengelola emosi	4	4	8
3.	Memotivasi diri sendiri	4	4	8
4.	Mengenali emosi orang lain	4	4	8
5.	Membina hubungan	4	4	8
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

b. Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan, yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku (Nevid, Rathus, & Greene, 2016). Rancangan *item* Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir disajikan pada tabel 3.

**Tabel 3. Rancangan Item Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester**

No	Aspek-aspek	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Fisik	4	4	<b>8</b>
2.	Kognitif	4	4	<b>8</b>
3.	Perilaku	4	4	<b>8</b>
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

2. Validitas Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

a. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauhmana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Untuk menguji validitas tiap-tiap item dalam skala akan digunakan teknik

korelasi *Pearson* dengan bantuan alat pengolah data, karena *item* yang digunakan dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan korelasi antara skor *item* dan skor total *item* (Azwar, 2013).

Validitas isi merupakan validitas yang digunakan dalam penelitian ini, validitas isi merupakan validitas dari pengujian kisi-kisi instrumen skala pada kelayakan isi tes melalui analisis secara rasional oleh penilaian dari profesional terhadap alat ukur yang dipakai, agar alat ukur dapat memuat isi yang akurat dan tidak melewati batasan-batasan ukur. Profesional dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

b. Uji Daya Beda Aitem

Selanjutnya, setelah validitas isi terpenuhi maka dilakukann uji daya beda aitem. Sejauh ini aitem yang bisa membedakan antar individu adalah yang memiliki maupun yang tidak memiliki atribut yang diukur disebut daya beda aitem. Indeks deskriminasi merupakan indikator yang mempunyai hubungan antar fungsi skala secara menyeluruh, dapat disebut konsisten total (Azwar, 2013).

Kriteria pemilihan aitem berdasarkan pada korelasi total dengan batasan  $r_{ix} > 0,30$ . Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi 0,30 akan diinterpretasikan pada aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2013).

Uji daya beda aitem ini di hitung menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Spesial Science*) versi 22.0.

c. Reliabilitas

Reliabilitas dapat diartikan sebagai sejauh mana pengukuran tersebut dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran pada subjek yang sama. Bila perbedaan sangat jauh berbeda, maka hasil pegukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel (Azwar, 2013). Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Penelitian ini menggunakan koefisien

*Alpha Cronbach* untuk mengetahui reliabilitas instrumen. Hasil perhitungan reliabilitas selanjutnya menggunakan program aplikasi pengolahan data (Sugiyono, 2015).

#### E. Teknik Analisis

Teknik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian adalah metode kuantitatif dengan teknik statistik untuk menyederhanakan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* dapat digunakan untuk mengetahui hubungan variabel bebas dengan variabel tergantung (Sugiyono, 2015).



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan Penelitian dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan Penelitian**

Orientasi kancan penelitian ialah suatu tahapan yang harus dilalui sebelum melakukan penelitian, untuk dapat mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kelancaran jalannya penelitian. Tahap awal yang dilakukan adalah menentukan tempat penelitian yang sesuai dengan ciri-ciri populasi yang ditetapkan. Tempat penelitian ini berada di MA NU Mu'allimat Kudus.

Madrasah Aliyah Muallimat Nahdlotul Ulama Kudus didirikan pada tahun 1955, tepatnya tanggal 20 Agustus 1955, berdirinya madrasah ini adalah sebagai respons terhadap perkembangan dan dinamika kehidupan, khususnya yang menyangkut masalah perempuan. Menurut tradisi kuno Kudus Kulon, perempuan ditempatkan pada posisi yang kurang menguntungkan yakni sebagai konco wingking sehingga oleh karenanya di Kudus ada istilah wanita pingitan. Melihat fenomena ini timbullah ide dari kalangan ulama' Kiai dan Tokoh masyarakat yang dipelopori oleh Bapak Masyhud (Ketua NU cabang Kudus dan ketua DPRD Kab. Kudus) untuk mengangkat harkat kehidupan wanita dalam ikut berkhidmat pada agama, masyarakat dan negara. Maka atas da'ar inisiatif para Ulama' dan kiai didirikanlah marasah yang khusus menerima murid perempuan. Ide ini mendapat repon positif dari kalangan perempuan, sehingga seorang dermawan sekaligus tokoh wanita Ibu Suhartini binti Masyhud mewakafkan sebidang tanah seluas 1.267 M2 dan tercatat dalam akta wakaf No: W.2/II/01/83 tanggal 29 Januari 1983.

Madrasah Aliyah Muallimat Nahdlotul Ulama Kudus mengalami perkembangan yang sangat menggembirakan, bahkan menjadi pilihan utama bagi perempuan Kudu, khususnya merka yang berekonomi menengah keatas, bahkan mengalahkan sekolah umum yang ada di Kudus. Pada tahap



berikutnya tepatnya tanggal 07 Juli 1980, Madrasah Aliyah Muallimat Nahdlotul Ulama Kudus memperoleh status terdaftar pada Departemen Agama dengan piagam nomor WK/5.C/43/Pgm/1980. Sejarah perjalanan Madrasah mengalami pasang surut khususnya mulai tahun 1980-an sampai pertengahan 1992, karena semakin banyaknya madrasah dan sekolah baru yang berdiri, disamping sistem pengelolaan yang kurang maksimal sehingga madrasah aliyah Mu'allimat NU Kudus kehilangan simpati dari masyarakat. Tugas pertama yang dilakukan oleh pengurus adalah membenahi sistem pembelajaran dan merekrut para Ustad dan Kiai yang kharismatik antara lain KH. Ulil Albab, KH. Ma'ruf Irsyad, KH. Khoirozzad, KH. Moch Mansyur dan para kiai lain. Tugas pokok berikutnya membangun sarana dan prasarana yang representatif untuk proses pembelajaran. Dalam waktu yang relatif singkat maka Madrasah Aliyah Mu'allimat NU Kudus segera bangkit dan mendapatkan kepercayaan kembali dari masyarakat Kudus. Bahkan pada tahun 1996 mendapatkan status Diakui dengan nomor piagam 312.231.19.02.138. Pada periode sekarang 2006 -2012 Pengurus MA Mu'allimat NU dipegang oleh Drs. H. Najib Hassan.

Adapun visi dan misi MA NU Mu'allimat Kudus adalah sebagai berikut:

a. Visi

Visi Madrasah Aliyah Mu'allimat NU Kudus adalah “Terwujudnya Kader Ahlu Al-Sunnah Wa Al-Jamaah Yang Berwawasan Keilmuan dan Kebangsaan”

b. Misi

Untuk mewujudkan visi tersebut di atas, maka perlu adanya langkah konkret disamping dukungan dari sumber daya yang diperlukan, oleh karena itu misi Madrasah Aliyah Mu'allimat NU Kudus adalah:

- 1) Meningkatkan kualitas kurikulum yang mampu merespons masyarakat terutama warga nahdliyin.
- 2) Meningkatkan kualitas sumber daya manusia
- 3) Meningkatkan kualitas pembinaan kesiswaan

- 4) Meningkatkan kualitas pelayanan
- 5) Meningkatkan kualitas kerjasama

Adapun pertimbangan dari peneliti untuk memilih MA NU Mu'allimat Kudus sebagai tujuan lokasi untuk penelitian yaitu:

- a. Penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester siswa MA NU Mu'allimat Kudus belum pernah dilakukan ditempat tersebut.
- b. Terdapat permasalahan mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester kedepannya.
- c. Mendapatkan perizinan dari pihak sekolah untuk melakukan penelitian dan tidak membutuhkan proses yang panjang.
- d. Jumlah dan karakteristik siswa yang akan diteliti sesuai dengan syarat yang ditentukan dalam penelitian
- e. Keterbatasan ruang gerak (waktu dan biaya) terlebih di situasi pandemi seperti saat ini.

## 2. **Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian harus melalui persiapan yang baik dengan tujuan agar penelitian berjalan lancar dan meminimalisir kesalahan. Persiapan penelitian yang dilakukan mencakup persiapan perizinan, penyusunan alat ukur, uji coba alat ukur (*try out*), uji daya beda aitem, dan reliabilitas alat ukur. Persiapan yang dilakukan peneliti melalui beberapa tahap yaitu:

### a. Persiapan Perizinan

Langkah awal yang bisa dilakukan ialah perizinan, yang merupakan syarat awal dalam melaksanakan penelitian. Peneliti mengurus surat izin dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, kemudian membawa surat izin tersebut ke sekolah. Uraian surat perizinan penelitian disajikan pada tabel 4.

**Tabel 4. Uraian Surat Perizinan**

No.	Tanggal Masuk Surat	Keperluan	Nomor Surat
1.	12 Maret 2023	Observasi	-
2.	14 September 2023	Permohonan Ijin TO dan Penelitian	1163/C.1/Psi-SA/IX/2023

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur adalah suatu tahap yang digunakan dalam pengumpulan data. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur skala psikologi berupa skala penelitian yang disusun sendiri oleh peneliti. Penyusunan alat ukur penelitian ini berdasarkan aspek-aspek dari setiap variabel. Skala yang digunakan ada 2 (dua) skala, yaitu skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dan skala kecerdasan emosional.

1) Skala Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester

Skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester yang digunakan pada penelitian ini adalah skala hasil buatan sendiri peneliti, yang berdasarkan aspek-aspek kecemasan, yaitu aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek perilaku (Nevid, Rathus dan Greene, 2003). Skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester terdiri dari 24 aitem, 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Aitem skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester yang disebar untuk uji coba disajikan pada tabel 5.

**Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester (Uji Coba)**

No	Aspek	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Fisik	1,7,13,19	6,12,18,24	<b>8</b>
2.	Kognitif	5,11,17,23	2,8,14,22	<b>8</b>
3.	Perilaku	3,9,15,21	4,10,16,22	<b>8</b>
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

2) Skala Kecerdasan emosional

Skala kecerdasan emosional yang digunakan pada penelitian ini adalah skala hasil buatan sendiri peneliti, yang berdasarkan dimensi

kecerdasan emosional yang dikemukakan (Goleman, 2014), yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Skala kecerdasan emosional terdiri dari 40 aitem, 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Aitem skala kecerdasan emosional yang disebar untuk uji coba disajikan pada tabel 6:

**Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Kecerdasan emosional (Uji Coba)**

No. Aspek-aspek	Item		Jumlah Item
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1. Mengenali emosi diri	1,11,21,31	10,20,30,40	8
2. Mengelola emosi	9,19,29,39	2,12,22,32	8
3. Memotivasi diri sendiri	3,13,23,33	8,18,28,38	8
4. Mengenali emosi orang lain	7,17,27,37	4,14,24,34	8
5. Membina hubungan	5,15,25,35	6,16,26,36	8
<b>Jumlah</b>	20	20	40

### 3. Uji Coba Alat Ukur

Tahapan penelitian selanjutnya ialah uji coba alat ukur, yang merupakan tahapan peneliti untuk melakukan uji coba terhadap alat ukur untuk mengetahui kualitas alat ukur yang akan digunakan. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 25 September 2023 sampai dengan 29 September 2023 dengan sistem offline. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan metode *cluster random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada kelompok-kelompok individu bukan berdasarkan pada individu-individu (Sugiyono, 2015).

Subjek uji coba alat ukur dalam penelitian ini adalah sebagiann siswi-siswi MA NU Mu'allimat Kudus keas X dengan cara menyebarkan kuesioner offlinne kepada siswi-siswi. Penyebaran skala dilakukan dengan bantuan guru BK MA NU Mu'allimat Kudus. Subjek yang diguakan pada skala yang disebar saat *Trayout* diharapkan dapat mencapai 120 subjek, namun jumlah siswi-siswi yang mengisi hanya sebanyak 60 orang.

Tabel 7 Data Demografis Uji Coba

Karakteristik	Frekuensi	Total
Jenis Kelamin	60	60
1. Perempuan		
Usia		
1. 16 Tahun	40	
2. 17 Tahun	20	60

Subjek yang dilakukan kepada sebagian siswa kelas X dan XI MA NU Mu'allimat Kudus dengan menyebar koesioner offline kepada siswi-siswi. Penyebaran skala dibantu dengan guru BK yang berjumlah 30 skala dan terisi sebanyak 30 skala dengan total 64 aitem pernyataan. Uji Coba ini dilakukan dengan cara peneliti datang ke sekolah untuk memandu dan mengawasi ketika para siswa mengisi skala. Skala uji coba yang sudah diisi kemudian diberi skor untuk pengolahan data kemudian dianalisis dengan bantuan program SPSS versi 22 *for windows* dengan tujuan mengetahui seberapa banyak aitem yang masih bertahan dan aitem yang gugur.

### B. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Skala yang sudah disebar dan terisi penuh oleh subjek penelitian, selanjutnya diberikan skor dan dilakukan uji daya beda aitem serta reliabilitas alat ukur. Daya beda aitem dikatakan tinggi apabila menunjukkan koefisiensi korelasi  $\geq 0,30$  (Azwar, 2015). Hasil rincian hitungan daya beda aitem dan reliabilitas dari masing-masing skala sebagai berikut:

#### 1. Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda aitem skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dari total keseluruhan 24 aitem, didapat 19 aitem yang memiliki daya beda aitem tinggi dan 5 aitem yang memiliki daya beda aitem rendah dengan menggunakan koefisien korelasi  $r_{ix} \geq 0,300$ . Hasil daya beda aitem tinggi berkisar 0,321 sampai 0,684 dan hasil daya beda aitem rendah berkisar 0,073 dan 0,223. Estimasi reliabilitas skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dengan teknik

*alpha cronbach* aitem sebesar 0,907 sehingga dalam hal ini skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dikatakan reliabel. Paparan daya beda aitem pada skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester disajikan pada tabel 8.

**Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester**

No	Aspek	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Fisik	1,7*,13,19	6*,12,18,24	8
2.	Kognitif	5,11,17,23	2,8*,14,22	8
3.	Perilaku	3*,9,15,21	4*,10,16,22	8
<b>Jumlah</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

Keterangan: (\*) aitem yang gugur/daya beda rendah

## 2. Skala Kecerdasan emosional

Berdasarkan hasil perhitungan uji daya beda aitem skala kecerdasan emosional dari total keseluruhan 40 aitem, didapat 34 aitem yang memiliki daya beda aitem tinggi dan 6 aitem yang memiliki daya beda aitem rendah dengan menggunakan koefisien korelasi  $r_{ix} \geq 0,300$ . Hasil daya beda aitem tinggi berkisar 0,343 - 0,837 dan hasil daya beda aitem rendah berkisar 0,050 dan 0,261. Estimasi reliabilitas skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dengan teknik *alpha cronbach* sebesar 0,948 sehingga dalam hal ini skala kecerdasan emosional dikatakan reliabel. Paparan daya beda aitem pada skala kecerdasan emosional disajikan pada tabel 9.

**Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Kecerdasan Emosional**

No.	Aspek	Item		Jumlah Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Mengenal emosi diri	1,11,21,31	10*,20,30*,40	8
2.	Mengelola emosi	9,19,29*,39	2,12,22*,32	8
3.	Memotivasi diri sendiri	3*,13,23*,33	8,18,28,38	8
4.	Mengenal emosi orang lain	7,17,27,37	4,14,24,34	8
5.	Membina hubungan	5,15,25,35	6,16,26,36	8
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

Keterangan: (\*) aitem yang gugur/daya beda rendah

## 3. Penomoran Ulang

Setelah melakukan uji daya beda aitem langkah selanjutnya yaitu penomoran ulang, sesuai dengan urutan yang baru dengan cara aitem yang memiliki daya beda rendah dihilangkan dan aitem yang memiliki daya beda tinggi dapat dijadikan untuk penelitian. Susunan nomor aitem baru Skala Kecemasan siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester.

**Tabel 10. Susunan Nomor Aitem Baru Skala Kecemasan siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester**

No	Aspek	Jumlah Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Fisik	1,13(7),19(13)	12(6),18(12),24(18)	6
2.	Kognitif	5,11,17,23(19)	2,14(8),22(14)	7
3.	Perilaku	9(3),15(9),21(15)	10(4),16(10),22(16)	6
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>9</b>	<b>19</b>

Keterangan: (...) nomor aitem baru

Susunan nomor aitem baru Skala Kecerdasan Emosional disajikan pada tabel 11.

**Tabel 11. Susunan Nomor Aitem Baru Skala Kecerdasan Emosional**

No.	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Mengenali emosi diri	1,11,21,31 (29)	20 (10), 40 (20)	8
2.	Mengelola emosi	9,19,39 (28)	2,12,32 (22)	8
3.	Memotivasi diri sendiri	13 (3),33 (13)	8,18,28 (27), 38 (34)	8
4.	Mengenali emosi orang lain	7,17,27 (26),37(33)	4,14,24(23),34(30)	8
5.	Membina hubungan	5,15,25(24),35 (31)	6,16,26(25),36(32)	8
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>

Keterangan: (...) nomor aitem baru

### C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2023 yang dilakukan pada sebagian siswa MA NU Mu'allimat Kudus I dengan jumlah sebar penelitian berjumlah 214 skala dan terisi sebanyak 214 skala dengan total 53 aitem pernyataan. Penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti datang ke sekolah untuk memandu dan mengawasi ketika para siswa mengisi skala. Uraian pelaksanaan penelitian disajikan pada tabel 12.

**Tabel 12. Uraian Pelaksanaan Penelitian**

No	Tanggal	Kelas	Jumlah
1.	1 Oktober 2023	X MIPA 1	36 Siswa
		X MIPA 2	36 Siswa
2.	3 Oktober 2023	X IPS 1	36 Siswa
		XI IPA 1	36 Siswa
		XI IPS 1	35 Siswa
		XI IPS 2	35 Siswa
<b>Total</b>			<b>214 Siswa</b>

**Tabel 13. Data Demografi Penelitian**

Karakteristik	Frekuensi	Total
Jenis Kelamin		
2. Perempuan	214	214
Usia		
3. 16 Tahun	33	214
4. 17 Tahun	154	
5. 18 Tahun	25	
6. 19 Tahun	2	
Jurusan		
1. MIPA	73	214
2. IPS	141	

#### **D. Analisis Data dan Hasil Penelitian**

##### **1. Uji Asumsi**

Uji asumsi adalah tahapan selanjutnya yang harus dilakukan sebelum menganalisis data. Data yang telah didapat dari pelaksanaan penelitian kemudian dilakukan uji asumsi dengan menggunakan SPSS versi 22 *for windows*. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data dari masing-masing variabel yang diteliti itu normal atau tidak. Pedoman standarisasi yang digunakan adalah jika variabel penelitian ( $p > 0,05$ ) yang artinya menunjukkan normal, dan sebaliknya jika ( $p < 0,05$ ) menunjukkan nilai variabel penelitian yang tidak normal. Uji normalitas sebaran penelitian ini dilakukan dengan cara uji normalitas residual yang menghasilkan data *unstandardized residual* kemudian dianalisis menggunakan teknik *One-*



*Sample Kolmogorof-Smirnov Test* dalam SPSS 22 for windows. hasil pengujian normalitas disajikan pada tabel 12.

**Tabel 14. Hasil Uji Normalitas**

	N	Mean	Standar deviasi	Test Statistic	Sig.	p	Ket.
Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester	214	35,35	4,798	0,876	0,427	>0,05	Normal
Kecerdasan emosional	214	99,36	8,077	0,789	0,562	>0,05	Normal

Hasil pada penelitian ini diketahui bahwa variabel kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester memiliki nilai test statistic 0,876 dengan taraf signifikansi 0,427 ( $p > 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa variabel kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester terdistribusi normal. Data yang diperoleh dalam variabel kecerdasan emosional memiliki nilai test statistic 0,789 dengan taraf signifikansi 0,562 ( $p > 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel penelitian dapat dikatakan memiliki hubungan linier apabila memiliki  $F_{\text{linear}}$  memiliki signifikansi kurang dari 0,05 atau ( $p < 0,05$ ). Pengujian ini menggunakan uji F dengan bantuan SPSS versi 22 dengan hasil analisis uji linieritas disajikan pada tabel 15.

**Tabel 15. Linieritas**

Variabel	F <sub>linier</sub>	Sig	Keterangan
Kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dengan Kecerdasan emosional	47,349	0,000	Linier

Uji linieritas antara kecerdasan emosional dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester diperoleh koefisien  $F_{linier}$  sebesar 47,349 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menyatakan bahwa variabel kecerdasan emosional dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester adalah linier.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung, dari hasil uji korelasi antara variabel kecerdasan emosional dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester telah didapat hasil  $r_{xy} = -0,427$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester, yang artinya ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa. Semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah pula kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester, demikian pula sebaliknya.

## 3. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data penelitian dirangkai dengan tujuan sebagai gambaran terhadap deskripsi skor skala terhadap subjek dan sebagai penjelasan tentang keadaan subjek terhadap atribut yang sedang diteliti. Kategorisasi subjek dalam penelitian ini menggunakan model distribusi normal, yang bertujuan untuk membagi subjek ke dalam kelompok-kelompok yang bertingkat pada setiap variabel. Norma kategorisasi disajikan pada tabel 16.

**Tabel 16. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat rendah

Keterangan :  $\mu$  = Mean hipotetik,  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

- a. Deskripsi Data Skor Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

Skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester terdiri dari 19 aitem yang memiliki daya aitem tinggi dan diberi rentang skor 1 sampai 4. Skor terkecil yang didapat ialah 19 berasal dari (19x1) dan skor terbesar ialah 76 berasal dari (19x4). Rentang skor dalam skala ini sebesar 57 berasal dari (76-19) yang kemudian dibagi dalam enam deviasi standar, sehingga didapat nilai standar deviasi hipotetik sebesar 9,5 berasal dari (76-19:6) dengan mean hipotetik sebesar 47,5 berasal dari (76+19:2). Deskripsi skor skala kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester disajikan pada tabel 17.

**Tabel 17. Deskripsi Skor Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester**

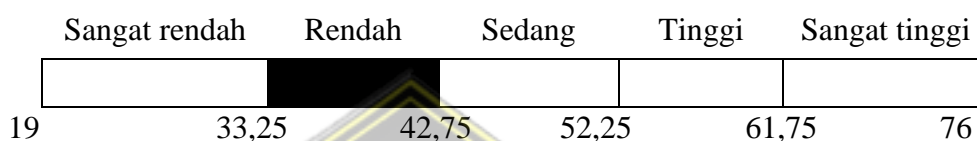
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	22	19
Skor Maksimum	49	76
Mean (M)	35,35	47,5
Standar Deviasi (SD)	4,798	9,5

Deskripsi skor Kategorisasi Skor Skala Kecemasan siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester disajikan pada tabel 18.

**Tabel 18. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$61,75 < X \leq 76$	Sangat Tinggi	0	0
$52,25 < X \leq 61,75$	Tinggi	0	0
$42,75 < X \leq 52,25$	Sedang	16	7,48%
$33,25 < X \leq 42,75$	Rendah	198	92,52%
$19 < 33,25$	Sangat Rendah	0	0

Berdasarkan hasil keategorisasi didapat bahwa subjek pada penelitian ini mendapat skor kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dengan kategori sangat rendah, yaitu 198 subjek dengan presentase 92,52% dan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dengan kategori sedang, yaitu 16 subjek dengan presentase 7,48%. Rentang skor kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester sebagai berikut:



**Gambar 1.** Rentang Skor Skala Kecemasan siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

b. Deskripsi Data Skor Skala Kecerdasan Emosional

Skala kecerdasan emosional terdiri dari 34 aitem yang memiliki daya aitem tinggi dan diberi rentang skor 1 sampai 4. Skor terkecil yang didapat ialah 34 berasal dari  $(34 \times 1)$  dan skor terbesar ialah 136 berasal dari  $(34 \times 4)$ . Rentang skor dalam skala ini sebesar 102 berasal dari  $(136 - 34)$  yang kemudian dibagi dalam enam deviasi standar, sehingga didapat nilai standar deviasi hipotetik sebesar 175 berasal dari  $(136 - 34 : 6)$  dengan mean hipotetik sebesar 85 berasal dari  $(136 + 34 : 2)$ . Deskripsi skor skala kecerdasan emosional disajikan pada tabel 19.

**Tabel 19.** Deskripsi Skor Skala Kecerdasan Emosional

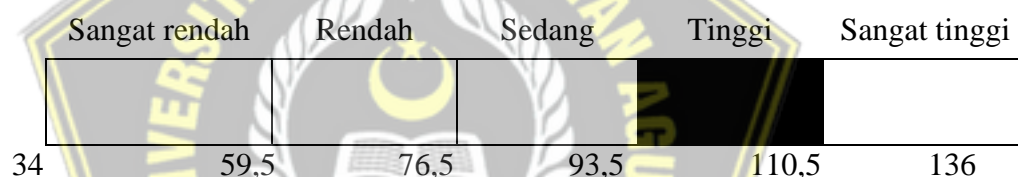
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	77	34
Skor Maksimum	132	136
Mean (M)	95,72	85
Standar Deviasi (SD)	9,468	17

Deskripsi kategorisasi skor Skala Kecerdasan Emosional disajikan pada tabel 20.

**Tabel 20. Kategorisasi Skor Skala Kecerdasan Emosional**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$110,5 < X \leq 136$	Sangat Tinggi	15	7,02%
$93,5 < X \leq 110,5$	Tinggi	154	71,96%
$76,5 < X \leq 93,5$	Sedang	45	21,02%
$59,5 < X \leq 76,5$	Rendah	0	0
$34 < 59,5$	Sangat Rendah	0	0

Berdasarkan kategorisasi yang didapat menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini mendapat skor sedang pada skala kecerdasan emosional dengan jumlah subjek 45 presentase sebesar 21,02%, sedangkan kategori tinggi jumlah subjek 154 presentase sebesar 71,96%, kategori sangat tinggi jumlah subjek 15 presentase sebesar 7,02% dan tidak adanya subjek yang mendapat skor rendah dan sangat rendah. Rentang skor kecerdasan emosional sebagai berikut:

**Gambar 2.** Rentang Skor Skala Kecerdasan Emosional

### E. Pembahasan

Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester. Hasil hipotesis menunjukkan hasil  $r_{xy} = -0,427$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester yang artinya ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa. Semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah pula kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester, demikian pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat yang diutarakan oleh (Nevid, Rathus, & Greene, 2016) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan

adalah faktor emosional. Dengan segala tuntutan yang dihadapi selama belajar, kecerdasan emosional sangatlah diperlukan karena menurut Agus (2019), siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang berkembang dengan baik akan mampu menghadapi perasaan cemas karena dapat mengumpulkan kendali pada setiap situasi yang dihadapinya. McShane dan Von Glinow (Wibowo, 2013) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah sekumpulan kemampuan untuk merasakan dan menyatakan emosi, mengasimilasi emosi dalam berpikir, memahami dan alasan dengan emosi, dan menghubungkan emosi dalam diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosi bagaikan serangkaian keahlian, kompetensi, serta kecakapan non-kognitif yang mempengaruhi keahlian seseorang untuk berhasil menangani tuntutan serta tekanan lingkungan. Kecerdasan emosional merupakan sebuah kemampuan dari dalam diri untuk mengontrol diri, memotivasi diri dan mengenali perasaan diri sendiri. Kemampuan dalam mengendalikan perasaan tertekan akibat ujian akan dapat menghindarkan siswa dari kecemasan menghadapi ujian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahul yang dilakukan oleh (Akbar & Masykur, 2018) bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah kecemasan menghadapi ujian nasional atau sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA Negeri 2 Mataram. Kemampuan seorang siswa untuk mengoptimalkan kecerdasan emosional diduga dapat mengurangi rasa cemas menghadapi ujian nasional. Kecerdasan emosional menurut (Goleman, 2014) merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain. Siswa dengan kecerdasan emosional yang baik, akan mencapai tujuan dalam membangun hubungan yang produktif dan meraih keberhasilan belajar. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih. Individu yang tidak dapat menggunakan kecerdasan emosinya secara efektif tidak

akan mampu mengkomunikasikan emosinya secara efektif dan tidak akan mampu mengontrol emosinya ketika terjadi situasi krisis bermasalah.



#### **F. Kelemahan Penelitian**

Penelitian ini terdapat beberapa kelemahan, adapun kelemahan pada penelitian ini yaitu pada saat pengambilan data penelitian pada siswa MA NU Mu'allimat Kudus yang bertepatan dengan jam pelajaran, sehingga dikhawatirkan konsentrasi subjek kurang terjaga pada saat pengisian skala. Selama penelitian berlangsung, situasi kelas kurang tenang membuat peneliti berusaha mengendalikannya dengan jalan meminta siswa agar dapat tenang, sehingga akhirnya siswa bersedia untuk tenang dan mendengarkan setiap penjelasan yang diberikan oleh peneliti.





## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil pembahasan pada penelitian diatas yang telah di analisis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwahipotesis diterima yang artinya ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester. Semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin rendah pula kecemasan siswa MA NU Mu'allimat Kudus dalam menghadapi ujian akhir semester, demikian pula sebaliknya

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka peneliti memiliki beberapa saran, sebagai berikut:

##### **1. Saran Bagi MA NU Mu'allimat Kudus**

Bagi siswa diharapkan tetap mempertahankan kecerdasan emosional yang dimiliki dengan tetap menunjukkan kesabaran, ketenangan, serta mampu mengendalikan emosi dalam belajar. Siswa MA NU Mu'allimat Kudus juga disarankan agar dapat mempertahankan kemampuan mengendalikan emosi negatif dan dapat membina hubungan yang baik dengan teman, sehingga dapat menghindarkan siswa dari kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat semakin menunjukkan kesiapan dalam menghadapi ujian akhir semester dengan meningkatkan pemahaman terhadap materi pelajaran yang diterima.

##### **2. Bagi Guru & Orang Tua Murid**

Bagi guru & orangtua murid MA NU Mu'allimat Kudus diharapkan agar dapat selalu memberikan mendukung dan mendampingi kepada para siswa dalam proses belajar, agar siswa dapat mengatasi kesulitan dalam belajar. Selain itu diharapkan kepada guru Bimbingan dan Konseling agar dapat memberikan konseling, program layanan preventif, kuratif, maupun pengembangan kepada siswa supaya siswa dapat lebih dapat mengelola emosi secara baik dan mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester.

### 3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya bisa melakukan spesifikasi terhadap subjek penelitian, misalnya penyesuaian diri ditinjau dari jenis kelamin atau penyesuaian diri ditinjau usia subjek.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa medefinisikan jumlah variabel bebas penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih luas, mendalam dan memberikan pemahaman lebih besar.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, H. P. (2019). *Studi Pendahuluan: Gambaran Kecemasan pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Denpasar.
- Akbar, M. D., & Masykur, A. M. (2018). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMAN 2 Mataram. *Jurnal Empati* , 7 (3), 158-163.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., & Smith, E. B. (2019). *Pengantar Psikologi* (Jilid Dua ed.). (W. Kusuma, Ed.) Batam: Interaksara.
- Azwar. (2013). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bksmadawates. (2010). Retrieved from <http://bksmadawates.wordpress.com>
- Cervon, D., & Pervin, L. A. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. (A. Tusyani, & E. R. Manulu, Eds.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York: Guilford Press.
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (2002). *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dalam Organisasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Dewi, K. S. (2019). *Kesehatan Mental (Mental Health)*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2016). *Psikologi Abnormal*. (L. Haryanto, Trans.) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauziah, N. S., & Pujiastuti, M. D. (2020). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah pada Materi SPLDV Tingkat SMP ditinjau dari Gaya Belajar. *Sigma* , 7 (2), 113-122.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologis*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Ginanjari, A. A. (2003). *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*. Jakarta: Arga.

- Goleman, D. (2014). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari pada IQ*. (T. Hermayu, Trans.) Jakarta: Gramedia.
- Hari, S., & Sudrajat, H. (2005). *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah (MPMBS)*. Bandung: Cipta Grafika.
- Hisyam, D. (2000). *Refleksi dan Reformasi Pendidikan di Indonesia Memasuki Milenium III*. Yogyakarta: Adi Cita.
- Hutagalung, I. (2014). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Komunikasi Interpersonal, Komitmen Organisasi terhadap Manajemen Stres Kerja. *Jurnal Interaksi*, 3 (2), 103-111.
- Kartono, K. (2012). *Patologi Sosial 3: Gangguan-gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Rajawali.
- Kemkes, R. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemkes RI.
- Latipun. (2014). *Psikologi Eksperimen* (Edisi Kedua ed.). Malang: UMM Press.
- Lukaningsih, Z. L., & Bandiyah, S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maesaroh, S. (2011). Peranan Metode Pembelajaran terhadap Minat dan Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 150-168.
- Maisyarah, B., & Azainil. (2020). Dampak Kemandirian Belajar dan Kecemasan Siswa terhadap Hasil Belajar Matematika pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 40 Samarinda. *Jurnal Pendidikan*, 2 (1), 5-14.
- Monks, F. J., Knoers, A. M., & Haditono, R. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10 (1), 157-168.
- Nawang Sari, N. A. (2010). Pengaruh Self-Efficacy dan Expectancy: Value terhadap Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10 (1), 75-88.
- Nevid, S., Rathus, S., & Greene, B. (2016). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

- Nuraini. (2011). *Konsep Diri Negative pada Remaja*. Retrieved from <http://nuryaniblogspotcom.blogspot.com>
- Nurfitri, & Muldayanti, N. D. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Akhir Semester pada Mata Pelajaran IPA Kelas VIII Mts. Raudlatul Firdaus. *Jurnal Bioeducation*, 1 (1), 1-7.
- Ramadhan, A. F. (2019). Perbedaan Derajat Kecemasan antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal dengan Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Ramadhani, C. T. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Tuberculosis Paru (TBC) yang Menjalani Pengobatan Oat di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2022.
- Robbins, S. O., & Judge, T. A. (2012). *Perilaku Organisasi* (Diana Angelica, Ria Cahyani, dan Abdul Rosyid ed.). Jakarta: Salemba Empat.
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2016). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Semiun. (2016). *Kesehatan Mental 3*. Yogyakarta: Kanisius.
- Semiun, Y. (Kesehatan Mental 3). 2016. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sheila. (2018). *Buku Ajar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Simpson, M. G. (2006). *Plant Systematics*. London: Elsevier Academi Press Publication.
- Sobur, A. (2013). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Stuard, & Sundeen. (2016). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Sudrajat, H. (2005). *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Mutu Sekolah (MPMBS)*. Bandung: Cipta Grfika.
- Sugiarto, S. (2020). Gambaran Siswa SMP yang Mengalami Kecemasan.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundari, S. (2015). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wafiq, K. (2015). *Pengertian Ujian Sekolah*. Retrieved from <http://ujiansekolah/335/wafq/html>.

Walasary, S. A., Dundu, A. E., & Kaunang, T. (2015). Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal e-Clinic (eCI)*, 3 (1), 510-515.

Walgito, B. (2014). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

Weisinger, H. (2006). *Emotional Intelligence at Work: Pemandu Pikiran dan Perilaku Anda untuk Meraih Kesuksesan*. Jakarta: PT.Bhuana Ilmu.

Wibowo. (2013). *erilaku dalam Organisasi*. Jakarta: Rajawali Press.

