

# PENGARUH KEMATANGAN EMOSI DAN KECERDASAN SPIRITUAL TERHADAP MANAJEMEN STRES DALAM BELAJAR FISIKA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN FISIKA UIN ALAUDIN MAKASSAR

MARDYAN SOFIAN

## ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menginterpretasikan pengaruh kematangan emosi dan kecerdasan spiritual terhadap manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar angkatan 2009 sampai 2012. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu kematangan emosi dan kecerdasan spiritual sebagai variabel bebas dan manajemen stres dalam belajar fisika sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar . Adapun sampelnya 72 mahasiswa, Peneliti menggunakan teknik sampel proporsional stratified purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial untuk uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh  $F_{hitung}$  sebesar 3117.10, sedangkan  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% adalah 3,13. Dengan demikian, nilai  $F_{hitung}$  jauh lebih besar dari pada nilai  $F_{tabel}$  dan hipotesis nihil ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh kematangan emosi dan kecerdasan spiritual terhadap manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar.*

*Kata kunci: kematangan emosi, spiritual, manajemen stres*

## Pendahuluan

Selama menuntut ilmu mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar sering merasa bosan dan tertekan dengan kegiatan perkuliahan dan kegiatan praktikum, dimana kegiatan ini sering menyita waktu, tenaga dan pikiran. Kegiatan perkuliahan dilakukan mulai pagi hingga siang hari dan ditambah lagi bagi mahasiswa baru mengikuti program PIQIH hingga sore hari, Dan pada hari sabtu mahasiswa jurusan fisika semester II dan IV melakukan kegiatan praktikum dan untuk semester VI melakukan praktikum dilapangan untuk beberapa mata kuliah pada akhir perkuliahan. Sedangkan untuk semester VIII telah mengikuti kuliah kerja nyata (KKN) yang mana mahasiswa akan terjun langsung dalam kegiatan masyarakat yang lokasinya tersebar diberbagai desa dan setelah melakukan KKN mahasiswa jurusan pendidikan fisika semester 8 dituntut, baik dari dari lingkungan jurusan maupun orang tua yang berada didaerah untuk menyelesaikan studinya. Hal-hal ini pasti mnyebabkan mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar mengalami tekanan yang dapat mengakibatkan

stres dalam pembelajaran maupun penyelesaian studinya.

Stres yang dialami seseorang terkadang dapat mempengaruhi kondisi tubuh dan emosional seseorang. Hal ini terkadang ditunjukkan oleh mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar dimana saat melakukan praktikum terkadang mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar masih terlihat mengantuk dan sering marah ketika disapa oleh temannya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut semalaman telah begadang atau tidurnya tidak lelap dikarenakan ada hal yang mengganggu dibenaknya yang mungkin memikirkan tugas dan praktikum yang akan dilakukan dikeesokan hari.

Mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar terkadang juga ada yang pindah kejurusan lain dikarenakan ia merasa beban yang dialami dijurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar terlalu berat. Hal ini menunjukkan ia tidak dapat menerima dirinya bahwa dia berada dijurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar, percaya diri akan kemampuan yang dimiliki, tidak teguh, tidak memiliki daya tahan, sabar dan memiliki

perasaan simbang yang memngidentifikasi dirinya telah matang dalam emosi.

Selain itu ada pula mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar terkadang melakukan yang lebih memprioritaskan kegiatan yang yang tidak terlalu penting, misalkan kegiatan organisasi ekstra yang terkadang membuat dirinya sulit membagi waktu untuk kegiatan akademik dan kegiatan organisasinya. Mudah stres karena menumpuknya tugas-tugas perkuliahan terkadang membuat emosinya menjadi labil, sehingga pikirannya menjadi tidak jernih dalam pembelajaran dan susah dalam menerima masukan dari temannya.

Sebelum melakukan pratikum mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar diwajibkan untuk lulus respon, sehingga mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar semester II dan IV harus belajar ekstra untuk menghadapi respon. Begitu pula mahasiswa semester VI harus menyiapkan dirinya untuk perkuliahan dan praktikum lapangan diakhir semester. Sedangkan semester VIII harus menyiapkan skripsinya dan menyelesaikan studinya. Tabah, sabar dan ikhlas harus dimiliki mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar agar dapat menghadapi masalah yang dihadapinya dan bersungguh-sungguh dalam menghadapinya. Dengan begitu mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar telah menunjukkan bahwa dirinya telah memiliki kecerdasan spiritual yang cukup dan tidak akan melakukan hal-hal yang menyimpang. Namun dari masalah-masalah yang terjadi masih banyak pula mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar yang masih tetap bertahan di jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar yang mengidentifikasi bahwa, walaupun banyak masalah yang telah dihadapi mahasiswa jurusan pendidikan telah berusaha menghadapi stres yang dialami. hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana tingkat kematangan emosi dan kecerdasan spiritual serta pengaruhnya terhadap manajemen stres mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kematangan emosi mahasiswa pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar, mengetahui tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar, dan

mengetahui tingkat manajemen stres mahasiswa pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar, serta untuk mengetahui pengaruh kematangan emosi dan kecerdasan spiritual terhadap manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar.

Yusuf mengungkapkan, kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya sendiri dan orang lain serta mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif (Yusuf, 2005:140). Feinberg menjelaskan seseorang yang sudah matang adalah individu yang tidak akan terus secara apriori atau bersikap berjuang secara emosi, atau melarikan diri dari problema, tapi dia akan sanggup untuk menghadapi problema-problema itu secara obyektif. Keputusan yang diambilnya, apakah berjuang atau melarikan diri, sangat bergantung pada kenyataan-kenyataan realitas yang dihadapinya bukan karena ketentuan-ketentuan atau kecenderungan-kecenderungan yang sudah ada dan sudah diambil lebih dulu tanpa mnelihat dan mempertimbangkan keadaan-keadaan yang ada (Feinberg, 2002:83). Soesilowindradini untuk mencapai kematangan emosional remaja harus mempunyai pandangan luas terhadap situasi-situasi yang menimbulkan reaksi-reaksi emosional yang hebat. hal ini bisa diperoleh bila remaja bersedia untuk membicarakan problem-problemnya dengan orang lain (Soesilowindradini. 1995:212).

Dalam kamus psikologi Chaplin mendefinisikan kematangan emosi adalah sesuatu keadaan mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional dan karena itu pribadi tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-anak (Chaplin. 1999:165).

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi adalah suatu kondisi yang telah mencapai tingkat kedewasaan seseorang dari perkembangan emosional sehingga individu tidak akan terus secara apriori atau bersikap berjuang secara emosi, atau melarikan diri dari problem, tapi dia akan sanggup untuk menghadapi problema-problema itu secara obyektif. Keputusan yang diambilnya, apakah berjuang atau melarikan diri, sangat bergantung pada kenyataan-kenyataan realitas yang dihadapinya bukan karena ketentuan-ketentuan atau kecenderungan-

kecenderungan yang sudah ada dan sudah diambil lebih dulu tanpa meneliti dan mempertimbangkan keadaan-keadaan yang ada.

Kecerdasan spiritual menurut Zohar dan Marshall adalah kecerdasan untuk menghadapi dan memecahkan persoalan makna dan nilai, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dalam hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain, (Zohar & Marshall, 2007: 4).

Menurut Doe dan Walch, Spiritualitas adalah dasar bagi tumbuhnya harga diri, nilai-nilai, moral, dan rasa memiliki. Ia memberi arah dan arti bagi kehidupan kita tentang kepercayaan mengenai adanya kekuatan non fisik yang lebih besar dari pada kekuatan diri kita, suatu kesadaran yang menghubungkan kita langsung dengan Tuhan, atau apa pun yang kita namakan sebagai sumber keberadaan kita, (Doe & Walch, 2001: 20).

Dari beberapa pengertian di atas, kecerdasan spiritualitas dapat disimpulkan, sebagai suatu kecerdasan yang menjadi dasar bagi tumbuhnya harga diri dan nilai-nilai, moral dan rasa memiliki.

Para ahli dari Indonesia, seperti Agustian, mendefinisikan kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan sehari-hari, serta mampu mensinergikan IQ, EQ dan SQ secara komprehensif, sehingga segala perbuatannya semata-mata hanya karena Allah, (Agustian, 2008: 12-13).

Menurut Mujib dan Mudzakir, Kecerdasan spiritual adalah kecerdasan kalbu yang berhubungan dengan kualitas batin seseorang. Kecerdasan ini mengarahkan seseorang untuk berbuat lebih manusiawi, sehingga dapat menjangkau nilai-nilai luhur yang mungkin belum tersentuh oleh akal pikiran manusia, (Mujib & Mudzakir, 2002: 329-330).

Dari beberapa pengertian di atas Kecerdasan spiritual dapat disimpulkan yaitu suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk lebih bersikap manusiawi, dan kemampuan untuk memberikan makna pada ibadahnya sehingga dapat diimplementasikan pada kehidupan. Zohar & Marshall mengindikasikan tanda dari SQ yang telah berkembang dengan baik mencakup hal berikut:

- a. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif).
- b. Tingkat kesadaran yang tinggi.
- c. Kemampuan untuk menghadapi dan memanfaatkan penderitaan.
- d. Kemampuan untuk menghadapi dan melampaui rasa sakit.
- e. Kualitas hidup yang diilhami oleh visi dan nilai.
- f. Keengganan untuk menyebabkan kerugian yang tidak perlu.
- g. Kecenderungan untuk melihat ketertarikan antara berbagai hal (holistic view).
- h. Kecenderungan untuk bertanya untuk mencari jawaban yang mendasar.
- i. Bertanggung jawab untuk membawakan visi dan nilai yang lebih tinggi pada orang lain.

Rasmus mengatakan bahwa *coping stress/* manajemen stres adalah dimana seseorang yang mengalami stres atau ketegangan psikologis dalam menghadapi masalah kehidupan sehari-hari yang memerlukan kemampuan pribadi maupun dukungan dari lingkungan, agar dapat mengurangi stres yang dihadapinya. Dengan kata lain, *coping stress* adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stresful. *Coping* tersebut adalah merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologi (Rasmus, 2004 : 29).

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa perilaku *coping stress* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh dengan stres (Smet, 1994: 143).

Weiten dan Lloyd mengemukakan bahwa *coping* merupakan upaya-upaya untuk mengatasi, mengurangi, dan mentoleransi ancaman yang beban perasaan yang tercipta karena stres (Yusuf, 2004: 115).

*Coping stress* berhubungan dengan kemampuan untuk menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stres yang dapat mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologis dengan menggunakan sumber-sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut. Penyesuaian diri yang tepat terhadap

stresor akan membantu individu untuk meringankan bahkan menyelesaikan sebuah permasalahan.

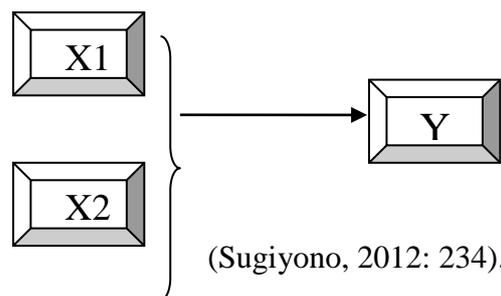
Mengatasi stres yang diarahkan pada masalah yang mendatangkan stres (problem focused coping) bertujuan untuk mengurangi tuntutan hal, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stres atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode yang dipergunakan adalah metode tindakan langsung. Sedangkan pengatasan stres yang diarahkan pada pengendalian emosi (emotional focused coping) bertujuan untuk menguasai, mengatur, dan mengarahkan tanggapan emosional terhadap situasi stres. Pengendalian emosi ini dapat dilakukan lewat perilaku negatif seperti menenggak minuman keras atau obat penenang, atau dengan perilaku positif seperti olah raga, berpaling pada orang lain untuk meminta bantuan pertolongan. Cara lain yang dipergunakan dalam penanganan stres lewat pengendalian emosi adalah dengan mengubah pemahaman terhadap masalah stres yang dihadapi. (Hardjana. 1994: 103).

Selain itu penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan informasi kepada pemerintah akan pentingnya peningkatan kegiatan di universitas, yang bersifat mempengaruhi perkembangan kognitif dan psikologi mahasiswa, karena tingkat pencapaian keberhasilan perkembangan kognitif dan psikologi mahasiswa sangat tergantung pada kematangan emosi, kecerdasan spiritual dan bagaimana mahasiswa manajemen stres yang diakibatkan oleh mata kuliah yang dirasa sulit untuk dipelajari, Sebagai bahan informasi kepada masyarakat akan pentingnya peran serta lingkungan masyarakat dalam pembentukan kematangan emosi dan kecerdasan spiritual dalam mengatasi masalah-masalah yang akan membuat stress dan Sebagai bahan informasi kepada keluarga, khususnya orang tua akan pentingnya peran serta lingkungan keluarga dalam pembentukan kematangan emosi dan kecerdasan spiritual dalam mengatasi masalah-masalah yang akan membuat stres

### Metode penelitian

Jenis penelitian ini adalah *ex post facto*, yakni suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian melihat ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian

terebut (Alma, 2008: 50). dengan desain penelitian sebagai berikut:



Di mana:

X<sub>1</sub>: kematangan emosi

X<sub>2</sub>: Kecerdasan spiritual

Y: Manajemen stres

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Satu orang pun dapat digunakan sebagai populasi, karena orang itu mempunyai berbagai karakteristik, misalnya gaya bicaranya, disiplin pribadi, hobi, cara bergaul, kepemimpinannya dan lain- lain (Sugiyono, 2009: 80).

Berdasarkan uraian di atas dapatlah diketahui bahwa populasi merupakan keseluruhan objek yang menjadi sasaran penelitian. Dengan demikian, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pendidikan fisika UIN Alaudin makasar. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 1

Jumlah Populasi

Angkatan	Jumlah Kelas	Jumlah mahasiswa
2009	2	54
2010	3	99
2011	3	71
2012	4	137
Jumlah		361

Adapun tehnik sampling yang digunakan adalah sebagai berikut:

- Propotional sampling* yakni sampel pembagian secara representatif
  - Stratified sampling* yaitu sampel yang diambil berdasarkan tingkatan kelas
  - Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu.
- Untuk pengambilan sampel digunakan rumus:

Proporsi populasi = Jumlah keseluruhan siswa x proporsional

$$= 361 \times 20 \% = 72,2 = 72 \text{ mahasiswa}$$

$$\text{Sampel} = \frac{\text{Jumlah siswa dalam tiap tingkatan}}{\text{Jumlah keseluruhan siswa (populasi)}}$$

x proporsi populasi

Untuk angkatan 2009

$$\frac{54}{361} \times 72 = 10,8 = 11$$

Untuk angkatan 2010

$$\frac{99}{361} \times 72 = 19,7 = 20$$

Untuk angkatan 2011

$$\frac{71}{361} \times 72 = 14,2 = 14$$

Untuk angkatan 2012

$$\frac{137}{361} \times 72 = 27,3 = 27$$

Jadi jumlah sampel yaitu  $11 + 20 + 14 + 27 = 72$  mahasiswa

Dengan demikian yang menjadi sampel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2  
Jumlah Sampel

Angkatan	Jumlah Kelas	Jumlah mahasiswa	Sampel
2009	2	54	11
2010	3	99	20
2011	3	71	14
2012	4	137	27
Jumlah	12	361	72

Adapun instrument penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah:

- angket/kuesioner.

Jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup dengan pertimbangan bahwa variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini menyangkut pribadi dan kejiwaan seseorang dengan menggunakan skala likert maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.

Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai, dan tidak sesuai (Sugiyono, 2010: 134-135).

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor sebagai berikut:

- Respon sangat sesuai diberikan skor empat (4)
- Respon sesuai diberikan skor tiga (3)
- Respon kurang sesuai diberikan skor dua (2)
- Respon tidak sesuai diberikan skor satu (1)
- Sedangkan pertanyaan negatif diberi skor dengan sebaliknya.

Jumlah skor keseluruhan item untuk setiap responden menyatakann skor yang dicapai oleh responden tersebut.

- wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Wawancara digunakan sebagai tehnik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui

hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Teknik pengumpulan data ini didasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau self-report, atau setidaknya-tidaknya pada pengetahuan dan atau keyakinan pribadi (Sugiyono,2012: 317).

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur. Menurut Sugiyono, wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya, pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan. Wawancara tidak terstruktur atau terbuka sering digunakan dalam penelitian pendahuluan atau malahan untuk penelitian yang lebih mendalam tentang responden. Untuk mendapatkan gambaran permasalahan yang lebih lengkap, maka peneliti perlu melakukan wawancara kepada pihak-pihak yang mewakili berbagai tingkatan yang ada dalam obyek (Sugiyono,2012 :197).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur dan yang akan dijadikan responden adalah mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar, dan dipilih dengan pertimbangan tertentu.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dapat dikemukakan bahwa tingkat mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin makmempunyai skor rata-rata 88,5 dan standar deviasinya 10,7499 dengan nilai terendah 65 dan nilai tertinggi 105, sehingga skor yang diperoleh berada pada kategori cukup. Hal ini berarti kematangan emosi yang dimiliki mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin tergolong cukup, hal ini tentu akan membantu pada kemajuan kinerja akademiknya, khususnya dalam mata kuliah fisika.

Berdasarkan pula dengan penuturan dari mahasiswa jurusan pendidikan fisika yang dijadikan sampel,menyatakan bahwa memang kematangan emosi dirasa sangat diperlukan dalam mengatasi masalah-masalah fisika. Dengan

kematangan emosi saya dapat mengontrol pola pikir sehingga tidak mudah putus asa dan mnyerah dalam belajar di kelas ataupun saat praktikum.

Dengan demikian hasil wawancara yang diperoleh mendukung hasil analisis dari angket yang telah diisi mahasiswa, yakni tingkat kematangan emosi mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin tergolong cukup.

Sementara itu, berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dapat dikemukakan bahwa tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar mempunyai skor rata-rata 87,13 dan standar deviasinya adalah 12,7844. Skor ini berada dalam kategori sedang tepatnya pada interval 77-82. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar tergolong sedang hal ini juga dapat berpengaruh pada prilakunya dalam menyelesaikan masalah-masalah akademiknya, termasuk dalam pembelajaran fisika.

Hal ini didukung oleh hasil wawancara dengan mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar yang menyatakan kecerdasan spiritual dapat membantu dalam menyikapi masalah-masalah yang dihadapi dalam pembelajaran fisika dan tentunya dengan kampus berlatarkan islam kita wajib memiliki kecerdasan spiritual agar tidak keluar dari ajaran agama kita.

Dengan demikian hasil wawancara pada mahasiswa jurusan pendidikan fisika yang diperoleh sepadan dengan hasil analisis angket yang dibagikan pada mahasiswa sehingga dapat diketahui bahwa tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar tergolong sedang.

Hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa kematangan emosi dan kecerdasan spiritual mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar. Hasil ini menunjukkan bahwa kematangan emosi dan kecerdasan spiritual dapat memepengaruhi diri seseorang dalam memamanajemen stresnya.

Dari data-data yang tersebut di atas, dapat dilihat bahwa kematangan emosi dan kecerdasan spiritual memiliki pengaruh terhadap manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar, di mana

semakin besar kematangan emosi dan kecerdasan spiritual mahasiswa dalam pembelajaran, maka akan semakin besar pula tingkat manajemen stres dalam belajar fisiknya. Hal ini diperkuat oleh hasil analisis dalam persamaan regresi multiple, yakni:  $\hat{Y} = 0,99 + 0,73X_1 + 0,55X_2$ , ternyata jika nilai  $X_1$  dan  $X_2$  dinaikkan, maka nilai  $Y$  juga akan naik. Artinya bahwa semakin tinggi kematangan emosi dan kecerdasan spiritual yang dimiliki mahasiswa, maka manajemen stres dalam belajar fisiknya juga semakin meningkat. Dari hasil analisis, digunakan 2 sampel yakni urutan sampel ke-2 dan ke-55, pada data ke-2 di mana nilai  $X_1 = 72$  dan  $X_2 = 84$  maka diperoleh nilai  $Y = 99,75$ . Sementara itu, pada data ke-55 di mana nilai  $X_1 = 88$  dan  $X_2 = 110$  maka diperoleh nilai  $Y = 125,73$ . Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi dan tingkat kecerdasan spiritual maka manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar juga akan semakin meningkat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tingkat kematangan emosi dan tingkat kecerdasan spiritual sangat berpengaruh terhadap manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar. Hal ini juga diperkuat dengan analisis pada standar deviasi yang diperoleh yakni bernilai positif, artinya bahwa  $X_1$  dan  $X_2$  berbanding lurus dengan  $Y$ .

Data ini juga semakin diperkuat oleh hasil pengujian signifikannya yang memperlihatkan bahwa nilai  $F$  hitung yang diperoleh lebih besar dari  $F$  tabel, atau  $3117,10 \geq 3,13$ . Hal ini membuktikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yakni ada pengaruh yang signifikan antara kematangan emosi dan kecerdasan spiritual sangat berpengaruh terhadap manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar, artinya bahwa data yang diperoleh dari sampel dapat diberlakukan ke populasi dan nilai  $KP$  adalah 98,89% berarti 98,89% kematangan emosi dan kecerdasan spiritual mahasiswa mempengaruhi tingkat manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar, sehingga 1,11 % manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan diatas maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, yaitu sebagai berikut. Pertama, Tingkat kematangan emosi mahasiswa pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar tergolong dalam kategori cukup dengan nilai rata-rata 88,5. kedua, Tingkat kecerdasan spiritual mahasiswa pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar tergolong dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata 87,13. Ketiga, Tingkat manajemen stres mahasiswa pendidikan fisika Uin Alaudin Makassar tergolong dalam kategori cukup dengan nilai rata-rata 114,13. Keempat, Terdapat pengaruh kematangan emosi dan kecerdasan spiritual terhadap manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alaudin Makassar.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis menyarankan kepada pihak yang berkaitan dengan bidang pendidikan antara lain, mahasiswa itu sendiri agar dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kematangan dalam emosi dan kecerdasan spiritual. Dengan begitu masalah masalah yang diakibatkan oleh kegiatan-kegiatan akademik yang dapat menimbulkan stress dapat teratasi dan dan dimanajemen dengan baik sehingga tidak mengganggu kegiatan akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary, Ginanjar. 2008. *Rahasia Sukses Membangun ESQ Power, Sebuah Inner Journey Melalui Ihsan*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Alma, Buchari. 2008. *Manajemen Pemasaran dan Pemasaran Jasa*, Bandung: Alfabeta
- Chaplin, JP. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terj: Kartono. Jakarta: Rajawali Press
- Doe, Mimi & Walch, Marsha. 2001. *10 Prinsip Spritual Parenting: Bagaimana Menumbuhkan Dan Merawat Sukma Anak Anda*. Bandung: Penerbit Kaifa
- Hardjana, Agus M. 1994. *Stres Tanpa Distres, Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta : Kanisius

- Mujib, Abdul Dan Jusuf Mudzakir. 2002. Nuansa-nuansa Psikologi Islam. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Rasmun. 2004. *Stress, Koping, Dan Adaptasi: Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: Agung Seto
- Smet, bart. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta : Raja Grafindo
- Soesilowindradini.1995. Psikologi Perkembangan. Surabaya: Usaha Nasional
- Sugiyono. 2009. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- . ——— . 2010. Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- . ——— . 2012. Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu. 2005. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Zohar, Danah dan Marshal, Ian. 2007. *S Q, Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berfikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan*. Terj: Rahmani Astuti, dkk . Bandung: Mizan