

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

Muhammad Yusuf Hidayat

Dosen
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Alauddin Makassar

yusufhidayat@yahoo.com

Naskah diterima 22-10-2017

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 2013 sampai 2016. 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 adalah 20% dari populasi yakni 72 mahasiswa, di mana untuk angkatan 2013 diambil sampel sebanyak 11 mahasiswa, 20 mahasiswa dari angkatan 2014, 14 mahasiswa dari angkatan 2015, serta 27 mahasiswa dari angkatan 2016. Karena peneliti menggunakan sistem sampel proporsional stratified Random sampling. Untuk memperoleh data mengenai kematangan emosi dan kecerdasan spiritual, peneliti menggunakan instrumen angket dan wawancara. Sama seperti kematangan emosi dan kecerdasan spiritual untuk memperoleh data tentang manajemen stres dalam belajar fisika mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar, peneliti menggunakan instrumen angket dan wawancara yang diberikan pada mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial untuk uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif diperoleh skor rata-rata kematangan emosi mahasiswa jurusan pendidikan fisika UIN Alauddin Makassar adalah 88,5 dan skor rata-rata kecerdasan spiritual adalah 87,13 serta skor rata-rata manajemen stres dalam belajar fisika adalah 114,13. Adapun hasil analisis inferensial menunjukkan nilai F_{hitung} adalah 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, Kecerdasan Spiritual, Manajemen Stress.*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan jenjang terakhir pengelolaan manusia dalam pendidikan formal. Dalam proses, terutama setelah pengolahan ini, individu diharapkan harus sudah memiliki keterampilan dan pengetahuan memadai sebagai bekal hidup dalam masyarakat, memiliki sikap positif bagi pengembangan diri lebih lanjut dan sikap menghargai kepentingan masyarakat dan kepentingan negaranya. Tujuan perguruan tinggi yang mengandung unsur-unsur tersebut

di atas, merupakan tugas yang cukup berat bagi individu yang belajar di dalamnya. Hal lain yang lebih kompleks adalah struktur dan sistem perguruan tinggi serta pendekatan dan metode belajar mengajar yang kompleks dan berbeda dibanding pendidikan sebelumnya.

Sebagai mahasiswa, individu diharapkan mempunyai semangat hidup tinggi, rasa optimis yang besar, dan motif berprestasi yang tinggi. Dengan adanya motif berprestasi yang tinggi yang mempunyai sifat-sifat, seperti selalu berusaha mencapai prestasi optimal,

selalu memandang masa depannya dengan rasa optimis, diharapkan mahasiswa dapat sukses dalam menjalani kehidupan di perguruan tinggi, dan mempunyai prestasi yang optimal. Namun demikian, kenyataan yang dihadapi mahasiswa tidak seperti yang diharapkan. Berbagai masalah dialami mahasiswa dan tidak sedikit mahasiswa yang mengalami gangguan mental. Cobaan yang bertubi-tubi seperti ada satu mata kuliah yang telah diulang beberapa kali tetapi masih juga belum lulus dapat menyebabkan mahasiswa pesimis terhadap masa depannya, keinginan untuk semakin surut, yang akhirnya dapat mempengaruhi motif berprestasinya, sehingga dapat menyebabkan stres kuliah

Selama menuntut ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa terkadang merasa bosan dan tertekan dengan kuliahnya. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran mahasiswa mengenai makna belajar di perguruan tinggi yang akan sangat menentukan sikap dan pandangan belajar di perguruan tinggi. Keadaan mahasiswa yang merasa bosan dan tertekan ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

“Menurut Vincent cornelli, sebagai mana dikutip oleh Sunaryo bahwa yang dimaksud stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut”. (Sunaryo, 2004: 215)

Untuk menghindari stress tersebut kita harus dapat mengendalikan faktor-faktor yang dapat menyebabkan stress dan emosi yang kita miliki. Mengendalikan faktor-faktor stres kita memerlukan kiat-kiat yang tepat sedangkan untuk emosi kita memerlukan kematangan dalam emosi dan sebagai umat yang beragama kita tentu memerlukan kecerdasan dalam spiritual.

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. Dari pengertian tersebut nampak bahwa dengan memiliki kematangan emosi orang tersebut dapat mengendalikan emosinya dan menghindari tindakan yang menyimpang (Feinberg, 2002:83).

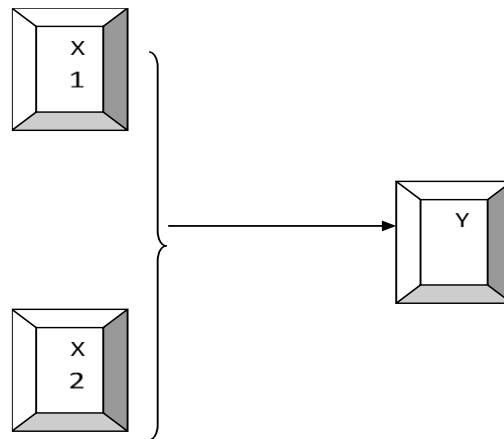
Dan karena kita merupakan makhluk beragama yang berlandaskan pada Al Qur'an dan sunnah rasul. Dengan memiliki kecerdasan spiritual kita juga dapat mengatasi stres yang diakibatkan oleh tekanan batin dan menghindari dari perbuatan-perbuatan yang menyimpang.

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 (Zohar dan Marshall, 2007: 4)

Dari pengertian tersebut nampak bahwa untuk memecahkan dan mengendalikan masalah-masalah yang dapat mengakibatkan stres diperlukan kematangan emosi dan kecerdasan spiritual sehingga dapat mengurangi stres yang berkepanjangan. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti seberapa jauh pengaruh kematangan dan kecerdasan spiritual terhadap manajemen stres, dengan judul penelitian “Pengaruh Kematangan Emosi dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Manajemen Stres Dalam Belajar Fisika Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika UIN Alaudin Makassar”.

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



(Sugiyono, 2012: 234).

Di mana:

X₁: kematangan emosi

X₂: Kecerdasan spiritual

Y: Managemen stress

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 bicarannya, 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:

Tabel Jumlah Populasi

Angkatan	Jumlah Kelas	Jumlah mahasiswa
2013	2	54
2014	3	99
2015	3	71
2016	4	137
Jumlah		361

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu. Maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif/ mewakili (Sugiyono, 2009: 81).

Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga pnelitiannya merupakan penelitian populasi, jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto. 2002:109-112).

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis mengambil sebagian sampel untuk mewakili populasi yang ada untuk memper mudah dalam memperoleh data yang kongkrit dan relevan dari sampel yang ada

Adapun tehknik sampling yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. *Propotional sampling* yakni sampel pembagian secara representatif

b. *Stratified sampling* yaitu sampel yang diambil berdasarkan tingkatan kelas

Untuk pengambilan sampel digunakan rumus:

Proporsi populasi = Jumlah keseluruhan mahasiswa x proporsional

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

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

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 Jumlah Sampel

Angkatan	Jumlah Kelas	Jumlah mahasiswa	Sampel
2013	2	54	11
2014	3	99	20
2015	3	71	14
2016	4	137	27
Jumlah	12	361	72

Adapun instrument penelitian yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah

a. 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:

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

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

b. 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 tekhnik 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 mendasarkan 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.

PEMBAHASAN

a. Hasil statistik deskriptif

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.

b. Hasil statistik Inferensial

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 memengaruhi diri seseorang dalam memajemen 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.

(Suatu pengantar Sepanjang Kehidupan). Jakarta: Erlangga

DAFTAR PUSTAKA

Adlin, Alfathari dkk. 2007. Editorial, Spiritualitas dan Realitas Kebudayaan Kontemporer. Yogyakarta: jalasutra

Mahpur, Mohammad, dkk. 2008. Editorial, Jurnal Psikoislamika. Hal vii, vol. 5

Agustian, Ary, Ginanjar. 2008. Rahasia Sukses Membangun ESQ Power, Sebuah Inner Journey Melalui Ihsan. Jakarta: Penerbit Arga.

Mujib, Abdul Dan Jusuf Mudzakir. 2002. Nuansa-nuansa Psikologi Islam. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada

Albin, Summel & Rocelle. 1986. Emosi, Bagaimana Mengenal, Menerima Dan Mengarahkannya. Terj: M. bringd. Yogyakarta: Kanisus

Mustamin, Muh. Khalifah. 2009. Metodologi Penelitian Pendidikan. Makassar: Alauddin Press.

Alma, Buchari. 2008. Manajemen Pemasaran dan Pemasaran Jasa, Bandung: Alfabeta

Partanto, A Pius Dan al-Barry, M. Dahlan. 1994. Kamus Ilmiah Populer. Surabaya: Arkola

Chaplin, JP. 1999. Kamus Lengkap Psikologi. Terj: Kartono. Jakarta: Rajawali Press

Purwakania, Aliah B. 2004. Pengantar Psikologi Kesehatan Islami. Jakarta: Rajawali Press

Darwis, M Hude. 2006. Emosi Penjelelahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Mansia Di Dalam Alqur'an. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama

Rasmun. 2004. *Stress, Koping, Dan Adaptasi: Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: Agung Seto

Doe, Mimi & Walch, Marsha. 2001. 10 Prinsip Spritual Parenting: Bagaimana Menumbuhkan Dan Merawat Sukma Anak Anda. Bandung: Penerbit Kaifa

Sarlito, Sarwono. 1989. Peranan Orang Tua Dalam Pendidikan Seks. Jakarta: Rajawali Press

Feinberg. R Mortmer. 2002. Psikologi Yang Efekif Untuk Manager. Terj: R. Turman Sirait. Jakarta: PT. Mitra Utama

Smet, bart. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta : Raja Grafindo

Goleman, Daniel. 1999. Working with emotional intelligence: Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi. Terj: Alex Tri Khanjo Widodo. Jakarta: Gramedia Pustaka

Soesilowindradini. 1995. *Psikologi Perkembangan*. Surabaya: Usaha Nasional

Hardjana, Agus M. 1994. Stres Tanpa Distres, Seni Mengolah Stres. Yogyakarta: Kanisius

Sudarsono. 1993. Kamus Filsafat Dan Psikologi, Jakarta: Rineka Cipta

Hartono, Ia. 2007. Stress & stroke: Stres Suatu Faktor Tambahan Penyebab Stroke. Yogyakarta: Kanisius

Sudjana, Nana dan Ibrahim. 2009. Penelitian Dan Penilaian Pendidikan. Bandung: Sinar Baru Algesindo

Hurlock, Elizabet B. 1980. Terj: Istiwidayan Soedjarwo Psikologi Perkembangan

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.

Sunaryo. 2004. Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC.

- Syah, Muhibbin. 2007. Psikologi Belajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Tasmara, toto. 2003. Kecerdasan Ruhaniah, Jakarta: Gema Insani Pres
- Walgito, bimo. 1986. Psikologi sosial suatu pengantar. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Yani, Ahmad. 2007. Be excellent: Menjadi Pribadi Terpuji, Jakarta: Al-qalam. Yogyakarta: Jalsutra.
- Yusuf, Syamsu. 2005. Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Zohar, Danah dan Marshal, Ian. 2007. SQ, Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual Dalam Berfikir Integralistik Dan Holistik Untuk Memaknai Kehidupan. Terj: Rahmani Astuti, dkk. Bandung: Mizan.