

## ABSTRAK

Harini, Novita. *Hubungan Adversity Quotient dan Spritual Quotient Dengan Manajemen Stres Kerja Pada Guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin*, di bawah bimbingan Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, M.Si. dan Dr. Ahmad Salabi M.Pd., Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Program Pascasarjana IAIN Antasari Banjarmasin.

Kata kunci : *adversity quotient*, *spritual quotient*, manajemen stres kerja.

Sumber daya manusia yang berkualitas merupakan kunci bagi kemajuan dan keberhasilan sekolah, terutama para guru yang bersedia mendedikasikan dirinya untuk mengajar dan mendidik para siswa di sekolah. Banyaknya tuntutan terhadap guru dapat menyebabkan stres, yang berakibat pada timbulnya penyakit dan gangguan psikologis. Sehingga diperlukan adanya manajemen stres kerja yang baik oleh para guru. Manajemen stres kerja merupakan kegiatan pengontrolan atau pengaturan stres yang bertujuan untuk mengetahui penyebab dan teknik mengelola stres, sehingga individu menjadi lebih baik dalam pekerjaannya. Untuk memiliki manajemen stres kerja yang baik, seorang guru perlu memiliki *adversity quotient* dan *spritual quotient*. *Adversity quotient* yang baik dapat membantu para guru mengatasi masalah dalam pekerjaannya. *Spritual quotient* yang baik akan membantu para guru agar lebih bersyukur, sabar dan ikhlas dalam menjalankan tugas dan kewajibannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dan *spritual quotient* terhadap manajemen stres kerja pada guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian korelasional. Lokasi penelitian bertempat di SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin yang berjumlah 65 orang. Objek penelitian adalah *adversity quotient*, *spritual quotient*, dan manajemen stres kerja. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuisioner, yaitu instrumen penelitian berupa skala *adversity quotient*, *spritual quotient*, dan manajemen stres kerja kepada para guru. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *Person* dan regresi berganda dengan bantuan SPSS (*Statistic Package for Social Sciences*) versi 17.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan manajemen stres kerja, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,278. Pengujian hipotesis kedua juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *spritual quotient* dengan manajemen stres kerja, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,265. Nilai positif pada kedua koefisien korelasi di atas menunjukkan bahwa peningkatan pada *adversity quotient* dan *spritual quotient* akan meningkatkan manajemen stres kerja. Hipotesis ketiga berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai  $p < 0,05$ , dimana  $p < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel *adversity quotient* dan *spritual quotient* secara bersama-sama mempengaruhi manajemen stres kerja. Angka *Adjusted R Square* menunjukkan 0,096, hal ini menyatakan bahwa *adversity quotient* dan *spritual quotient* memberikan sumbangan sebesar 9,6% terhadap manajemen stres kerja, sedangkan sisanya 90,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

## ABSTRAK

Harini, Novita., *Relations Adversity Quotient and Spiritual Quotient With Stress Management in Work At Muhammadiyah elementary school teachers - 8 and 10 - in Banjarmasin*, under the guidance of Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, M.Sc., and Dr. Ahmad Salabi M.Pd., Department of Islamic Education Management, Program Post Graduate in IAIN Antasari Banjarmasin.

Keywords: *Adversity Quotient, Spiritual Quotient, Stress Management in Work.*

Quality of human resources is a key to progress and success in the school, especially the teachers who are willing to dedicate themselves to teaching and educating students in the school. Many demands on teachers may cause stress, which results in the onset of disease and psychological disorders. The good adversity quotient can help teachers to fix problems in their work. So, to be need a good stress management in work for teachers. Stress management in work is an activity of controlling or setting the stress that aims to identify the causes and techniques to manage stress, so the individuals become better at their job. To have a good stress management in work the teachers must have adversity and spritual quotient. Good spiritual quotient will help teachers to be more grateful, patient and sincere in carrying out their duties and obligations. The purpose of this study is to determine the relationship between adversity quotient and spiritual quotient of the stress management in work at Muhammadiyah elementary school teachers at the District of middle Banjarmasin.

This is a quantitative research, using the research design correlation. The place in this research is in Muhammadiyah elementary school 8 and 10 in Banjarmasin. The subjects in this thesis are all theachers of Muhammadiyah elementary school 8 and 10 at Banjarmasin as many as 65 people. The object in this research is Adversity Quotient, Spiritual Quotient, and Stress Management in Work. Methods of data collection are by distributing questionnaires, the research instrument in the form of scale adversity quotient, spiritual quotient, and stress management in work for the teachers. Data analysis techniques in this study using person analysis and multiple linear regression analysis by SPSS (*Statistic Package for Social Sciences*) version 17.

The results showed that there is a significant relationship between adversity quotient with stress management in work, with a correlation coefficient of 0.278. The second hypothesis testing also showed a significant relationship between spiritual quotient with stress management in work, with correlation coefficient of 0.265. A positive value on both the correlation coefficient above shows that the increase in adversity quotient and spiritual quotient will increase stress management in work. The third hypothesis is based on the results of multiple linear regression analysis showed significant correlation with the value of 0,016 p, where  $p < 0.05$ . This indicates that the variable adversity quotient and spritual quotient jointly affect on stress management in work. Adjusted R Square of  $0.096 = 9,6\%$  indicate that adversity quotient and spritual quotient contributed 9,6% to the stress management in work, while the remaining 90,4% is influenced by the other factors.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين وبه نستعين على أمور الدنيا والدين، الصلاة والسلام على أشرف

الأنبياء والمرسلين سيدنا ومولانا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد.

*Alhamdulillah*, segala puji bagi Allah, Tuhan sekalian Alam Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Maha Pemberi Ampun dan Hidayah kepada seluruh umat manusia yang tunduk dan patuh kepada-Nya. Ucapan ribuan syukur penulis panjatkan atas semua karunia-Nya ini, karena hanya dengan izin-Nya penulis akhirnya bisa menyelesaikan tesis yang berjudul “*Hubungan Adversity Quotient dan Spritual Quotient dengan Manajemen Stres Kerja Pada Guru SD Muhammadiyah 8 dan 10 Banjarmasin*”. Selain itu tak lupa shalawat dan salam selalu tercurah keharibaan junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, cahaya pelita penerang jiwa hingga akhir hayat.

Penulis berusaha untuk menyelesaikan tesis ini dalam kondisi yang terbaik dan setepat mungkin, namun karena keterbatasan dan kelemahan yang ada, tentunya tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, seperti kata pepatah “*Tak Ada Gading yang Tak Retak*”. Besar harapan penulis atas masukan dan saran yang positif dan konstruktif dari semua pihak demi selangkah lebih majunya tesis ini. Dengan penuh kerendahan hati, penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian tesis, baik secara moril

maupun materil. Ungkapan terima kasih, penulis berikan dan haturkan antara lain kepada :

1. Prof. Dr. H. Mahyudin Barni, M.Ag., selaku Direktur Pascasarjana IAIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di kampus yang penuh dengan nilai-nilai religisiutas ini.
2. Dra. Inna Muthmainnah, MA.,Ph.D., selaku ketua Prodi Manajemen Pendidikan Islam, yang telah memberikan inspirasi dan ilmu-ilmunya kepada penulis, serta dukungannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis sesuai dengan harapan.
3. Dr. Hj. Halimatus Sakdiah, M.Si., selaku pembimbing 1 dan Dr. Ahmad Salabi, M.Pd., selaku pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran dan ketelitian, serta mengarahkan penulis dalam penulisan tesis yang baik dan benar, sehingga menjadi sebuah karya ilmiah yang tak ternilai harganya.
4. Seluruh dosen Prodi Manajemen Pendidikan Islam IAIN Antasari Banjarmasin yang tak kenal lelah dalam mendidik, memberikan semangat, dan dukungannya selama penulis menempuh pendidikan dan seluruh *staff* yang turut membantu selama jalannya perkuliahan hingga semester akhir.
5. Kepala Sekolah SD Muhammadiyah 8 Ahsanul Fitri, S.Ag, M.Pd. dan Kepala Sekolah SD Muhammadiyah 10 Banjarmasin Muhammad Ilmi, S.Pd., yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut, serta seluruh dewan guru yang telah

berpartisipasi dalam pengisian kuisioner dan para *staff* yang juga turut berperan sebagai koordinator. Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya.

6. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.

Penulis berharap semoga tesis ini bisa menjadi karya kecil yang tak hanya sekedar dikenang tetapi dapat menjadi sebuah karya kecil yang bermanfaat bagi kehidupan manusia baik hari ini maupun hari esok.

Banjarmasin, 18 Maret 2016

Penulis

Novita Harini

***Tesis ini kupersembahkan teruntuk:***

*Orang tua tercinta yang selalu melimpahkan dan mencurahkan kasih sayangnya  
serta doa kesuksesan demi ananda..“Keindahan cinta dan kasih sayang  
yang tak lekang oleh rupa dan waktu”.*

*Mas Nukhy, thank for your motivation and inspiration for me, you are the best  
teacher in my life. Our journey will be continues. We will always try to  
write the best in every chapter. Always pray and try to be the best you  
can be. Proud of you, Mas! 😊. Never get tired of doing things that leads  
us closer to Allah SWT.*

*Alfreno, A little bit of childhood that can never be lost. Teruslah gapai mimpi dan  
cita-citamu, I can believe you, one day you can be the winner in the  
world.*

*Teman-teman Para Pengajar Muda Indonesia yang telah bersedia mengabdikan  
diri untuk memajukan dunia pendidikan di Indonesia tercinta*

*My friends in the psychology laboratory in UMM “Mbak Dewi Irawati”. (the  
master of statistik program), and than thank you so much to my cousins*

*"Kayla", we are learning together for SPSS program. Because of you, finally I like kuantitatif research and I Love experiment research.*

*Ainun best friend forever, yang telah menjadi teman terbaik bagi penulis sejak menempuh pendidikan di kampus ini, yang telah mengenalkan budaya-budaya yang ada di kampus, hingga akhirnya secara perlahan penulis mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus the new world in my life.*

*Teman dan sahabat Kiki Novritalia, Chaula Ainun Navis, Anggi Ratnasari, Fauzi Rahman, Mardha Ramadhanu" yang terus memberikan semangat dan bantuannya, hingga tesis ini selesai, tak jarang kita harus sharing meskipun sekarang lautan memisahkan kita.*

*Teman-teman Prodi Manajemen Pendidikan Islam angkatan 2014 yang turut membantu dan memberikan semangat kepada penulis sejak awal penulisan proposal tesis hingga selesainya tesis ini dan telah memberikan warna-warni dalam kehidupan kampus (terima kasih atas perjumpaan) serta makasih kasih juga buat anak-anak kostan Muslimah atas tumpangan kostnya serta dukungan semangatnya.*





## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

- |     |   |   |          |     |    |   |    |
|-----|---|---|----------|-----|----|---|----|
| 1.  | أ | : | A        | 16. | ط  | : | Th |
| 2.  | ب | : | B        | 17. | ظ  | : | Zh |
| 3.  | ت | : | T        | 18. | ع  | : | ‘  |
| 4.  | ث | : | Ts       | 19. | غ  | : | Gh |
| 5.  | ج | : | J        | 20. | ف  | : | F  |
| 6.  | ح | : | <u>H</u> | 21. | ق  | : | Q  |
| 7.  | خ | : | Kh       | 22. | ك  | : | K  |
| 8.  | د | : | D        | 23. | ل  | : | L  |
| 9.  | ذ | : | Dz       | 24. | م  | : | M  |
| 10. | ر | : | R        | 25. | ن  | : | N  |
| 11. | ز | : | Z        | 26. | و  | : | W  |
| 12. | س | : | S        | 27. | هـ | : | H  |
| 13. | ش | : | Sy       | 28. | ء  | : | ‘  |
| 14. | ص | : | Sh       | 29. | ي  | : | Y  |
| 15. | ض | : | Dh       |     |    |   |    |

### Mad dan Diftong :

- |                    |   |     |       |   |    |
|--------------------|---|-----|-------|---|----|
| 1. Fathah panjang  | : | A/a | 4. أو | : | AW |
| 2. Kasrah panjang  | : | I/i | 5. أي | : | Ay |
| 3. Dhammah panjang | : | U/u |       |   |    |

### Catatan:

1. Konsonal yang bersyaddah ditulis dengan rangkap  
Misalnya ; ربنا ditulis *rabbana*.
2. Vokal panjang (mad);  
*Fathah* (baris diatas) di tulis a, *kasrah* (baris di bawah) di tulis i, serta *dhammah* (baris di depan) ditulis dengan u. Misalnya; القارعة ditulis *al-qari'ah*, المساكين ditulis *al-masakin*, المفلحون ditulis *almuflihun*.
3. Kata sandang alif +lam (ال)  
Bila di ikuti oleh huruf qamariyah ditulis *al*, misalnya; الكافرون ditulis *alkafirun*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf syamsiyah, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya الجال ditulis *ar-rijal*.
4. Ta' marbuthah (ة)  
Bila terletak diakhir kalimat, ditulis h, misalnya; البقرة ditulis *al-baqarah*.  
Bila ditengah kalimat ditulis t, misalnya; زكاة المال ditulis *zakat al-mal*,  
atau سورة النساء ditulis *surah al-nisa'*.
5. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, Misalnya; وهو  
خير الرازقين ditulis *wa huwa khair ar-Raziqin*.

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	
• BAHASA INDONESIA.....	iv
• BAHASA INGGRIS .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
KATA PERSEMBAHAN.....	ix
TRANSLITERASI.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	9
D. Signifikansi Penelitian .....	10
E. Hipotesis Penelitian .....	11
F. Asumsi Penelitian .....	11
G. Definisi Operasional .....	12
H. Penelitian Terdahulu.....	13
I. Sistematika Penulisan .....	17
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Manajemen Stres Kerja	
1. Definisi Stres Kerja .....	19

2. Ciri-ciri Individu yang Mengalam Stres .....	20
3. Jenis-jenis Stres .....	23
4. Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja .....	23
5. Manajemen Stres Kerja .....	30
6. Manajemen Stres Kerja dalam Perspektif Islam .....	34
<b>B. <i>Adversity Quotient</i></b>	
1. Definisi <i>Adversity Quotient</i> .....	39
2. Aspek-aspek <i>Adversity Quotient</i> .....	40
3. Klasifikasi Tantangan.....	42
4. Tipe-tipe Manusia Berdasarkan Kemampuan yang Dimiliki.....	43
5. <i>Adversity Quotient</i> dalam Perspektif Islam.....	43
<b>C. <i>Spiritual Quotient</i></b>	
1. Definisi <i>Spiritual Quotient</i> .....	52
2. Ciri-ciri <i>Spiritual Quotient</i> .....	53
3. <i>Spiritual Quotient</i> dalam Perspektif Islam .....	59
<b>D. Hubungan AQ, SQ, dan Manajemen Stres Kerja</b>	
1. Hubungan AQ dengan Manajemen Stres Kerja .....	64
2. Hubungan SQ dengan Manajemen Stres Kerja.....	65
3. Hubungan AQ, SQ, dan Manajemen Stres Kerja.....	65

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian .....	68
B. Lokasi, Subjek, dan Objek Penelitian .....	70
C. Data dan Sumber Data.....	71
D. Teknik Pengumpulan Data .....	73
E. Desain Pengukuran.....	74
F. Teknik Analisis Data .....	82

BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Data Penelitian .....	88
B. Pengujian Hipotesis .....	97
BAB V PEMBAHASAN .....	109
BAB VI PENUTUP	
A. KESIMPULAN .....	123
B. SARAN-SARAN .....	124
DAFTAR PUSTAKA .....	128
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	132
BIODATA DIRI.....	169

## DAFTAR TABEL

No	Uraian	Hal
2.1	Tabel Penyebab Stres Menurut Cooper .....	29
2.2	Tabel Manajemen Stres dalam Perspektif Islam.....	37
2.3	Tabel <i>Adversity Quotient</i> dalam Perspektif Islam.....	50
2.4	Tabel <i>Spiritual Quotient</i> dalam Perspektif Islam.....	61
3.1	Tabel Skor Untuk Jawaban Pernyataan.....	75
3.2	Tabel Skala AQ.....	77
3.3	Tabel Skala SQ.....	78
3.4	Tabel Skala Manajemen Stres Kerja.....	80
3.5	Tabel Uji Reliabilitas.....	82
3.6	Tabel Penghitungan Kategorisasi.....	83
3.7	Tabel Pedoman Koefisien Korelasi.....	86
4.1	Tabel Struktur Organisasi SD Muhammadiyah 8 & 10 Banjarmasin.....	91
4.2	Tabel Jumlah Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	92
4.3	Tabel Jumlah Sampel Berdasarkan Kategori Usia.....	92
4.4	Tabel Deskripsi Statistik Skor AQ.....	93
4.5	Tabel Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat AQ.....	94
4.6	Tabel Deskripsi Statistik Skor SQ.....	95
4.7	Tabel Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat SQ.....	95
4.8	Tabel Deskripsi Statistik Skor Manajemen Stres Kerja.....	96
4.9	Tabel Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat Manajemen Stres Kerja.....	96
4.10	Tabel Uji Normalitas OneSample KS: AQ, SQ, Manajemen Stres Kerja.....	97
4.11	Tabel Uji Homogenitas AQ dan Manajemen Stres Kerja.....	98
4.12	Tabel Uji Homogenitas SQ dan Manajemen Stres Kerja.....	99
4.13	Tabel Uji Linearitas AQ dan Manajemen Stres Kerja.....	99
4.14	Tabel Uji Linearitas SQ dan Manajemen Stres Kerja.....	100
4.15	Tabel Hubungan AQ dan Manajemen Stres Kerja.....	101
4.16	Tabel Hubungan SQ dan Manajemen Stres Kerja.....	103
4.17	Tabel Hasil Uji Anova.....	105
4.18	Tabel Hasil Koefisien Determinan.....	106
4.19	Tabel Koefisien Korelasi Beta.....	107



## DAFTAR GAMBAR

No	Uraian	Hal
2.1	Gambar Gambaran Model Stres .....	24
2.2	Gambar Figurisasi Manajemen Stres Kerja dalam Perspektif Islam.....	39
2.3	Gambar Klasifikasi Tantangan.....	42
2.4	Gambar Figurisasi AQ dalam Perspektif Islam.....	50
2.5	Gambar Figurisasi SQ dalam Perspektif Islam.....	64
2.3	Gambar Kerangka Berpikir.....	66



## DAFTAR LAMPIRAN

No	Uraian	Hal
1.	Daftar Pustaka .....	128
2.	Terjemaah Ayat.....	132
3.	Absensi Guru SD Muhammadiyah 8.....	135
4.	Absensi Guru SD Muhammadiyah 10.....	137
5.	Kuisisioner Try Out .....	139
6.	Kuisisioner Penelitian.....	143
7.	Uji Validitas dan Reabilitas.....	146
8.	Hasil Uji Deskriptif.....	150
9.	Hasil Uji Normalitas .....	151
10.	Hasil Uji Homogenitas.....	153
11.	Hasil Uji Linearitas.....	154
12.	Hasil Uji Korelasi Person.....	158
13.	Hasil Uji Regresi Berganda.....	159
14.	Data Mentah Skor AQ.....	161
15.	Data Mentah Skor SQ.....	163
16.	Data Mentah Skor Manajemen Stres Kerja.....	165
17.	Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian.....	167
18.	Biodata Diri.....	169