

# JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS HKBP

ISSN 2460-7835

Gambaran Kepercayaan Diri yang dimiliki oleh Remaja Jalanan  
dalam berinteraksi dengan Teman Sebaya

**Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan, M.Psi,  
Psikolog**

Gambaran profile kepribadian MBTI dalam hubungannya  
dengan Aspek Psikologis Belajar; IQ, Prestasi Akademik dan Ketekunan  
(Korelasi Tipe Kepribadian Terhadap IQ, Prestasi  
Akademik dan Ketekunan)

**Togi Fitri Afriani Ambarita, M.Psi, Psikolog**

Pengkajian Tipe Kepribadian dan Hubungannya  
dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Atas

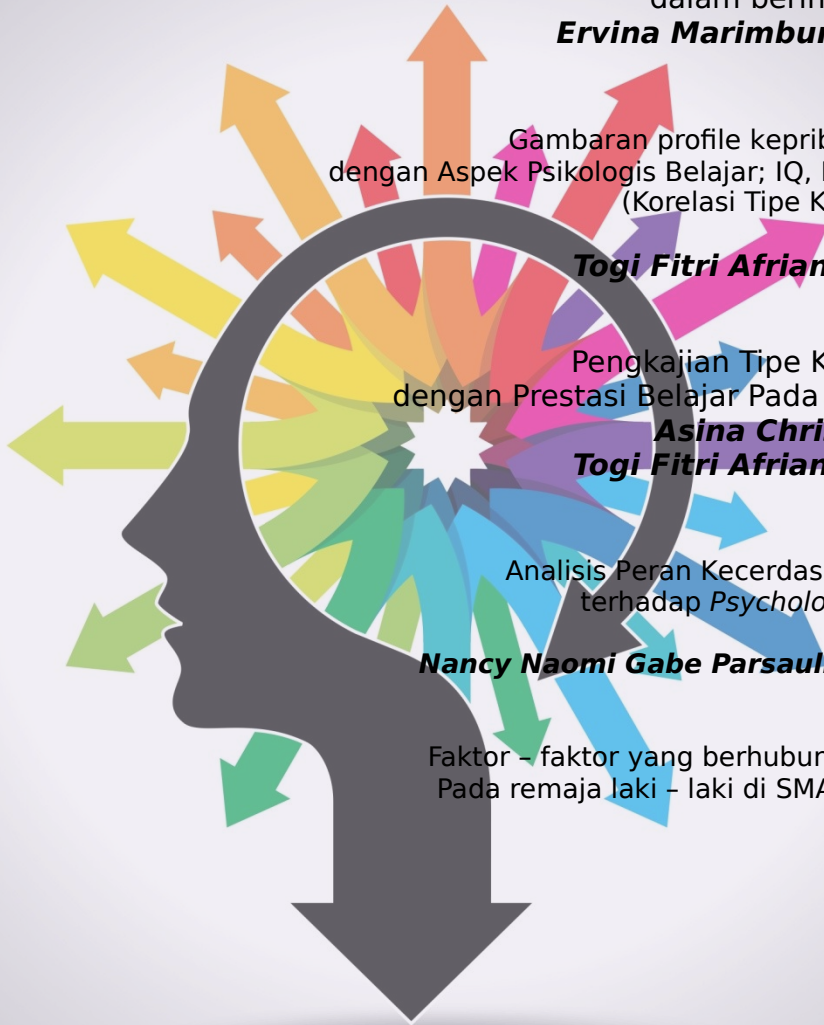
**Asina Christina Rosito, S.Psi, M.Sc dan  
Togi Fitri Afriani Ambarita, M.Psi, Psikolog**

Analisis Peran Kecerdasan emosi (EQ) dan *Coping Stress*  
terhadap *Psychological Well-Being* bu yang bekerja  
di Universitas HKBP Nommensen

**Nancy Naomi Gabe Parsaulian Aritonang, M.Psi, Psikolog**

Faktor - faktor yang berhubungan dengan Kebiasaan Merokok  
Pada remaja laki - laki di SMA Negeri Kota Medan Tahun 2015

**Juliana Ambarita, S.ST, MKM**



MAJALAH ILMIAH  
FAKULTAS PSIKOLOGI - UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN

VOLUME  
III

NOMOR 1

SEPTEMBER  
2016



JURNAL PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS HKBP  
NOMMENSEN



JURNAL PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS HKBP  
NOMMENSEN

**Volume 3      Nomor 1      September 2016**

Gambaran Kepercayaan Diri yang dimiliki oleh Remaja Jalanan dalam berinteraksi dengan Teman Sebaya  
***Ervina Marimbun Rosm aida Siahaan, M.Psi, Psikolog***

Gambaran profile kepribadian MBTI dalam hubungannya dengan Aspek Psikologis Belajar; IQ, Prestasi Akademik dan Ketekunan (Korelasi Tipe Kepribadian Terhadap IQ, Prestasi Akademik dan Ketekunan)  
***Togi Fitri Afriani Ambarita, M.Psi, Psikolog***

Pengkajian Tipe Kepribadian dan Hubungannya dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Atas  
***Asina Christina Rosito, S.Psi, M.Sc dan Togi Fitri Afriani Ambarita, M.Psi, Psikolog***

Analisis Peran Kecerdasan Emosi (EQ) dan *Coping Stress* terhadap *Psychological Well-Being* ibu yang bekerja di Universitas HKBP Nommensen  
***Nancy Naomi Gabe Parsaulian Aritonang, M.Psi, Psikolog***

Faktor - faktor yang berhubungan dengan Kebiasaan Merokok Pada remaja laki - laki di SMA Negeri Kota Medan Tahun 2015  
***Juliana Ambarita, S.St, M.Km***  
***(Dosen STIKES ELISABETH, Medan)***

**MAJALAH ILMIAH  
FAKULTAS PSIKOLOGI - UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

# **JURNAL PSIKOLOGI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

Majalah Ilmiah  
Fakultas Psikologi  
Universitas HKBP Nommensen

Izin Penerbitan dari Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia  
No. ISSN : 2460-7835

Penerbit : Universitas HKBP Nommensen

Penasehat : Rektor, Dr.Ir. Sabam Malau

Penanggungjawab : Dekan Fakultas Psikologi,  
Freddy butarbutar, M.Psi, Psikolog

Mitra Bestari : 1. Prof. Dr. Frieda Simangunsong, M.Ed  
2. Drs. Aman Simaremare, MS

Ketua Dewan Redaksi : Asina C Rosito, S.Psi, .M.Sc

Anggota Dewan Redaksi :

1. Freddy butarbutar, M.Psi, Psikolog
2. Asina Christina Rosito, S.Psi, M.Sc
3. Ervina Marimbun Siahaan, M.Psi, Psikolog
4. Togi Fitri A.Ambarita, M.Psi, Psikolog
5. Hotpascaman Simbolon, M.Psi, Psikolog
6. Nancy Naomi Aritonang, M.Psi, Psikolog

Redaksi Pelaksana :

1. Nancy Naomi Aritonang, M.Psi, Psikolog
2. Hotpascaman Simbolon, M.Psi, Psikolog

Tata Usaha : 1. KTU, Marisi Pangaribuan, SE  
2. Sondang Simanjuntak

Alamat Redaksi :

JURNAL PSIKOLOGI  
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen  
Jalan Sutomo No.4A Medan 20234  
Sumatera Utara - Medan

Majalah ini terbit dua kali setahun : September dan Maret  
Biaya langganan satu tahun untuk wilayah Indonesia

Rp. 30.000,- dan US\$5 untuk pelanggan luar negeri (tidak termasuk ongkos kirim)

Biaya langganan dikirim dengan pos wesel, yang ditujukan kepada Pimpinan Redaksi

Petunjuk penulisan naskah dicantumkan pada halaman dalam Sampul di belakang majalah ini  
E-mail : psikologi@mail.uhn.ac.id

**JURNAL  
PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

Volume 3, Nomor 1, September 2016  
ISSN : 2460-7835

**KATA PENGANTAR**

**DAFTAR ISI**

Gambaran Kepercayaan Diri yang Dimiliki oleh Remaja Jalanan dalam berinteraksi dengan Teman Sebaya <b><i>Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan, M.Psi, Psikolog</i></b>	1-20
Gambaran profile Kepribadian MBTI dalam hubungannya dengan Aspek Psikologis Belajar; IQ, Prestasi Akademik dan Ketekunan (Korelasi Tipe Kepribadian Terhadap IQ, Prestasi Akademik dan Ketekunan)	21-38

**Togi Fitri Afriani Ambarita, M.Psi, Psikolog**

Pengkajian Tipe Kepribadian dan Hubungannya dengan Prestasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Atas 39-65

**Asina Christina Rosito, S.Psi, M.Sc dan  
Togi Fitri Afriani Ambarita, M.Psi, Psikolog**

Analisis peran kecerdasan Emosi (EQ) dan *Coping Stress* terhadap *Psychological Well-Being* ibu yang bekerja di Universitas HKBP Nommensen 65-87

**Nancy Naomi Gabe Parsaulian Aritonang, M.Psi, Psikolog**

Faktor - faktor yang berhubungan dengan kebiasaan merokok Pada remaja laki - laki di sma negeri kota medan tahun 2015 88-108

**Juliana Ambarita, S.ST, MKM**

**(Dosen STIKES ELISABETH, MEDAN)**

**ANALISIS PERAN KECERDASAN EMOSI (EQ) DAN *COPING STRESS*  
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* IBU YANG BEKERJA  
DI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

**Nancy Naomi Gabe Parsaulian Aritonang**  
(omie80\_art@yahoo.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi (EQ) dan *Coping Stress* terhadap *Psychological Well-Being* Ibu yang bekerja di Universitas HKBP Nommensen. Subjek penelitian ini adalah pegawai dan dosen wanita yang sudah memiliki anak berjumlah 60 orang. Data dikumpulkan melalui skala Likert dan kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan SPSS 17 for windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Kecerdasan Emosi (EQ) dan *Coping Stress* terhadap *Psychological Well-Being* pada Ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen dengan nilai  $R^2 = 0.144$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Kecerdasan Emosi (EQ) dan *Coping Stress* terhadap *Psychological Well-Being* Ibu yang bekerja di Universitas HKBP Nommensen dengan nilai sebesar 14.4 %.

Kata kunci : **Kecerdasan Emosi, *Coping Stress*, *Psychological Well-being***

**I. PENDAHULUAN**

**I.1. Latar Belakang Masalah**

Belakangan ini dilihat dari pergeseran komposisi keluarga, dari *single career family* dimana dalam sebuah rumah tangga hanya pria (suami) yang bekerja menjadi *dual career family*, dimana pria (suami) maupun wanita (istri) sama-sama bekerja. Salah satu implikasinya adalah tuntutan penyeimbangan peran keluarga dan peran pekerjaan yang harus dijalankan oleh masing - masing pasangan. Ketidakseimbangan pemenuhan kedua peran tersebut dapat mendorong munculnya konflik pekerjaan - keluarga, yang selanjutnya disebut dengan *work-family conflict*.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas terjadi *work family conflict* pada wanita lebih besar dibandingkan pria (Apperson et al, 2002).

Keterlibatan dan komitmen waktu perempuan pada keluarga yang didasari tanggung jawab mereka terhadap tugas rumah tangga, termasuk mengurus suami dan anak membuat para wanita bekerja lebih sering mengalami konflik (Simon, 1995, dalam Apperson et al, 2002). Tingkat konflik ini lebih parah pada wanita yang bekerja secara formal karena mereka umumnya terikat dengan aturan organisasi tentang jam kerja, penugasan atau target penyelesaian pekerjaan. Studi oleh Apperson et al (2002) menemukan bahwa karakteristik pekerjaan yang sifatnya lebih formal dan manajerial seperti jam kerja yang relatif panjang dan pekerjaan yang berlimpah lebih cenderung memunculkan *work-family conflict* pada wanita bekerja. Keberhasilan ibu bekerja dalam mengatasi *work-family conflict* akan mampu mengarahkan ibu bekerja mencapai *psychological well-being*.

Kondisi *work-family conflict* akan menimbulkan keadaan tidak seimbang dan tekanan psikologis dalam diri seseorang. Dalam keadaan tekanan umumnya individu akan melakukan berbagai usaha untuk menguasai, meredakan, atau menghilangkan berbagai tekanan yang dialaminya. Menurut Parry (1992) berbagai usaha yang dilakukan individu tersebut dikenal dengan istilah *coping*. Selanjutnya Folkman & Lazarus (1980) mengatakan bahwa *coping* merupakan sekumpulan pikiran dan perilaku yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi yang menekan.

Lazarus & Folkman (dalam Saptoto, 2010) mengklasifikasikan *coping* menjadi dua bagian, yaitu *approach coping* dan *avoidance coping*. *Approach coping* yang juga disebut *problem focused coping* memiliki sifat analitis logis, mencari informasi, dan berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif. *Avoidance coping* yang juga disebut *emotion focused coping* mempunyai ciri represi, proyeksi, mengingkari, dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman (Hollahan & Moos, 1987).

Berbagai faktor mempengaruhi kemampuan *coping*. Salah satunya adalah karakteristik psikologis yang dimiliki oleh seseorang, termasuk didalamnya kecerdasan emosi. Menurut Goleman (1999) kecerdasan emosi merupakan sisi lain dari kecerdasan kognitif yang berperan dalam aktivitas manusia. Salovey &

Mayer (dalam Goleman, 1999) menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan.

Batasan kecerdasan emosi menurut Salovey (dalam Goleman, 1999) adalah kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan, dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi dan pengetahuan emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelektual. Kecerdasan emosi terdiri dari beberapa aspek, yaitu mengenali emosi diri atau kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain atau empati, dan membina hubungan. Mengenali emosi diri atau kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengenali dan menyadari perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Mengelola emosi merupakan kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan untuk menata emosi diri sendiri yang digunakan sebagai alat pencapaian tujuan yang dikehendaki. Mengenali emosi orang lain atau empati merupakan kemampuan untuk mengetahui keadaan perasaan orang lain. Membina hubungan merupakan kemampuan yang dapat memudahkan seseorang masuk dalam lingkup pergaulan. Hal penting dalam pembinaan hubungan ini adalah kemampuan untuk memahami emosi orang lain dan kemudian bertindak bijaksana berdasarkan pemahaman tersebut, serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat kepada orang lain.

Wanita bekerja yang mengalami konflik peran ganda cenderung menggunakan *coping* yang adaptif yaitu *problem-focused coping*. Seperti yang dikemukakan oleh Greenglass dkk (1999) ketika berhadapan dengan stres kerja, wanita lebih mudah untuk mencari nasihat, informasi, bantuan praktis, dan dukungan emosional dari orang lain yang memiliki hubungan dengan mereka dibandingkan dengan pria.

Dengan adanya kecerdasan emosi dan *coping skill* maka akan mengarahkan ibu yang bekerja pada keadaan *psychological well-being*. *Psychological well-*



*being* diartikan sebagai kehidupan positif, seimbang dan berkelanjutan pada individu yang terus tumbuh dan berkembang dalam menghadapi tantangan (Huppert, 2005) menuju kondisi terbaik dalam pencapaian penuh potensi individu (Ryff, 1989) meliputi kondisi fisik, mental dan sosialnya (Schfer, 2000). Levy-Shiff (dalam Papalia, 2009) menyebutkan bahwa ibu bekerja yang mencapai *psychological well-being* adalah yang mampu mengatur diri sendiri dan mampu mengatasi berbagai macam tuntutan hidup.

Perbedaan *psychological well-being* ditunjukkan oleh tiap-tiap individu dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu dengan caranya yang berbeda-beda (Huppert, 2005) karena *individual differences* berlaku pada proses pencapaian *psychological well-being*. Ibu bekerja yang mengalami *psychological well-being* merasakan pencapaian penuh individu, dengan memenuhi keenam aspek dalam *psychological well-being*, yaitu: menerima segala kekurangan dan kelebihan diri (*self-acceptance*), mampu membina hubungan baik dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), menguasai lingkungan (*environtmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*) dan terus mengembangkan pribadinya (*personal growth*) (Ryff, 1989).

## **I.2. Perumusan Masalah**

Rumusan masalah yang hendak diteliti dalam penelitian ini adalah bagaimana peran kecerdasan emosi dan *coping stress* terhadap *psychological well-being* ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen?

## **I.3. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosi (EQ) dan *coping stress* terhadap *psychological well-being* ibu yang bekerja di Universitas HKBP Nommensen.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Kecerdasan Emosi (EQ)

#### 2.1.1 Definisi Kecerdasan Emosi (EQ)

Kecerdasan emosi atau *Emotional Quotient (EQ)* mencakup pengendalian diri, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri (Goleman, 2000). *Emotional Quotient* adalah kemampuan untuk memonitor dan mengontrol perasaan individu dan perasaan orang lain, dan menggunakan perasaan untuk mengarahkan pikiran dan tindakan (Goleman, 2005), kecerdasan untuk menggunakan emosi secara terarah, dan menggunakan emosi tersebut untuk mengarahkan perilaku dan pikirannya dalam upaya untuk mencapai hasil yang lebih baik (Weisinger, 1998, dalam Masruroh dan Himam, 2014).

Sedangkan menurut Mayer dan Salovey (dalam Masruroh dan Himam, 2014), *Emotional Quotient* adalah suatu kemampuan untuk menganalisa emosi, dan untuk mengembangkan suatu cara berpikir. *Ciri – ciri Emotional Quotient* atau kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Goleman, 2000).

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan mengendalikan diri, bertahan menghadapi frustrasi dan kemampuan memotivasi diri, serta menggunakan emosi secara positif dalam menghadapi orang lain.

#### 2.1.2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi (EQ)

Menurut Goleman (2000) kecerdasan emosi (EQ) terdiri atas 5 aspek, yang menjadi pedoman dalam mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

1. **Kesadaran Diri**, yaitu mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan untuk diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Aspek kesadaran diri atas 3 kecakapan yaitu: kesadaran emosi, penilaian diri secara akurat, dan percaya diri
2. **Pengaturan diri**, yaitu menangani emosi kita sedemikian berdampak positif kepada pelaksanaan tugas; peka terhadap kata hati dan sanggup untuk menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran; mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Aspek pengaturan diri terdiri dari 5 kecakapan, yaitu: pengendalian diri, dapat dipercaya, kehati-hatian, adaptabilitas, dan inovasi.
3. **Motivasi**, yaitu menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Aspek motivasi terdiri dari 4kecakapan, yaitu: dorongan berprestasi, komitmen, inisiatif.
4. **Empati**, yaitu merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Aspek empati terdiri dari 5 kecakapan, yaitu: memahami orang lain, orientasi melayani, mengembangkan orang lain, memanfaatkan keragaman, kesadaran politik.
5. **Keterampilan sosial**, yaitu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial; berinteraksi dengan lancar; menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerjasama dan bekerja dalam tim. Aspek keterampilan sosial terdiri dari 5 kecakapan yaitu: pengaruh, komunikasi, kepemimpinan, katalisator perubahan, manajemen konflik.

## **2.2. *Coping Stress***

### **2.2.1. Definisi *Coping Stress***

Menurut Folkman & Lazarus, 1980 (dalam Saptoto, 2010) dikatakan bahwa *coping* merupakan sekumpulan pikiran dan perilaku yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi yang menekan. *Coping* pada dasarnya menggambarkan proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku (Lazarus, dalam Folkman, 1984). Selain itu, Lazarus, 1978 (dalam Odgen, 2004), menyatakan bahwa *coping stress* merupakan suatu proses manajemen *stressor* yang diukur sebagai penaksiran atau melebihi sumber-sumber seseorang dan sebagai upaya-upaya untuk mengatur tuntutan internal dan lingkungan.

Sedangkan menurut Saptoto (2010), *coping* adaptif adalah kemampuan individu dalam proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku dalam pemilihan cara untuk menyesuaikan diri secara tepat terhadap situasi hidup yang menekan, yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan. Penyesuaian diri tersebut akan menjadi tepat ketika menghadapi stres dengan situasi yang relatif dapat dikontrol individu memilih menggunakan *Problem-Focused Coping* (*Coping* yang berfokus pada masalah), sedangkan ketika menghadapi stres dengan situasi yang relatif tidak dapat dikontrol individu memilih menggunakan *Emotional-Focused Coping* (*Coping* berfokus pada emosi).

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* adalah kemampuan individu dalam menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi tekanan, serta mampu memilih pemecahan masalah yang sesuai.

### **2.2.2. Bentuk-bentuk *Coping Skill***

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Dimatteo, 1991), ada dua bentuk *coping skill*, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*.

1. ***Problem focused coping*** adalah suatu strategi coping yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya dengan berfokus pada masalah. Aspek-aspek dalam *problem focused coping* yaitu :

a) ***Confrontive Coping***, yaitu strategi yang ditandai oleh usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan cara mengambil resiko, termasuk dengan cara tetap bertahan pada apa yang diinginkan.

b) ***Planful Problem-Solving***, yaitu strategi yang menggambarkan usaha-usaha terpusat pada masalah yang dilakukan secara hati-hati untuk mengatasi situasi yang menekan, termasuk dengan melipatgandakan usaha agar berhasil menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

c) ***Seeking Social Support***, yaitu strategi yang ditandai oleh usaha-usaha untuk mencari nasihat, informasi atau dukungan emosional dari orang lain, termasuk dengan membicarakan masalah yang dihadapi dengan orang lain yang dapat memberi saran maupun alternatif pemecahan masalah secara konkret.

2. ***Emotional focused coping*** adalah suatu strategi *coping* dimana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Aspek-aspek dalam *emotional focused coping* yaitu :

a) ***Self-Control***, yaitu usaha yang dilakukan individu dengan mengatur perasaannya sendiri, termasuk dengan mengontrol kata dan tindakannya agar ia merasa lebih baik terhadap masalah yang harus dihadapi.

b) ***Distancing***, yaitu usaha untuk melepaskan diri sendiri atau menolak diri dari kejadian yang menimbulkan stres, termasuk perilaku yang secara sadar pergi meninggalkan/menjauhi lingkungan yang menjadi sumber stressor/masalah.

- c) ***Positive reappraisal***, yaitu usaha untuk menentukan makna positif dari sesuatu yang dialaminya dengan berpusat pada pertumbuhan pribadi, termasuk dengan berfikir positif dan adanya ide-ide kreatif dari dalam diri untuk memperbaiki situasi.
- d) ***Accepting Responsibility***, yaitu usaha untuk menerima kenyataan atau tanggungjawab dan mengakui bahwa keadaan stres telah terjadi dan tidak ada yang dapat dilakukan untuk menyelesaikannya.
- e) ***Escape Avoidance***, yaitu usaha untuk menyerang atau menghindari dari situasi yang menimbulkan stress dengan cara makan, mengkonsumsi minuman beralkohol, merokok, menggunakan obat-obatan, dan lain-lain.

### 2.3. ***Psychological Well-being***

#### 2.3.1. **Definisi *Psychological Well-Being***

Ryff (1989) mendefinisikan *Psychological Well-Being* sebagai pencapaian penuh individu melalui enam aspek yang dimiliki, antara lain menerima segala kekurangan dan kelebihan diri, mampu membina hubungan baik dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup dan terus mengembangkan pribadinya. Huppert, dkk (2005) menyebutkan *Psychological Well-Being* sebagai kehidupan yang positif dan berkelanjutan dimana individu dapat tumbuh dan berkembang. Selain itu, Antonovsky (dalam Schafer, 2000) menyebutkan bahwa *Psychological Well-Being* adalah kehidupan yang baik dan berkaitan erat dengan kondisi terbaik dari individu meliputi fisik, mental dan sosialnya.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Psychological Well-being* adalah keadaan individu yang sejahtera dan mampu mencapai potensi psikologis yang optimal, yaitu ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan dirinya apa adanya, memiliki tujuan hidup,

mengembangkan relasi positif dengan orang lain, menjadi pribadi mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus bertumbuh secara pribadi.

### 2.3.2. Aspek-aspek dalam *Psychological Well-Being*

Menurut Ryff (1989) aspek-aspek dalam *Psychological Well-Being* antara lain:

1. **Penerimaan diri (*self-acceptance*)**, yaitu menerima diri secara keseluruhan, baik pada masa ini dan pada masa lalunya. Dengan tingkat penerimaan diri yang kurang baik maka akan memunculkan perasaan yang tidak puas terhadap diri sendiri, kecewa dengan pengalaman masa lalu.
2. **Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)**, yaitu mampu menjalani hubungan baik dengan orang lain di sekitarnya, bersikap hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain.
3. **Otonomi (*autonomy*)**, yaitu kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Kemampuan untuk menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertingkah laku dengan cara-cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standar personal, dan membuat keputusan berdasarkan penilaian diri sendiri.
4. **Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)**, yaitu kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Kemampuan untuk mengembangkan diri secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental, mengatur kehidupan sehari-hari, dan memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.
5. **Tujuan dalam hidup (*purpose in life*)**, yaitu kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup, dimana seseorang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup.
6. **Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)**, yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai

seorang manusia. Ada kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan keterbukaan terhadap pengalaman.

### **2.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological Well-Being*.**

Ryff (1989) menambahkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well - being* individu, yaitu: usia, pendidikan, jenis kelamin, ras, status perkawinan, ciri kepribadian individu, status sosial, pekerjaan, latar belakang, budaya, pernikahan, konsekuensi kehadiran anak-anak, kondisi masa lalu, kesehatan, fungsi fisik, faktor kepercayaan dan emosi, religiusitas, harga diri positif, kontrol diri, *extraversion*, *optimism* serta faktor eksternal dan internal lainnya pada individu.

## **2.4. Ibu Bekerja**

Ibu bekerja adalah wanita yang telah menikah dan memiliki tanggungjawab sebagai istri atau ibu dari anak-anaknya sekaligus bekerja di luar rumah sebagai wanita karir (Sigelman, 1994) dan memiliki peran ganda (*double burdon*), yaitu sebagai wanita karir (tugas produktif), melahirkan dan mendidik anak (tugas reproduksi), pengatur rumah tangga sekaligus memegang peranan sosial dalam keluarga (Harjoni, dalam Sastriyani, 2005).

## **2.5. Hipotesis Penelitian**

Dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan yang telah dikemukakan. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : ‘Ada pengaruh dari kecerdasan emosi dan coping stress terhadap *psychological well-being* ibu bekerja ‘.



### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Populasi dan Sampel Pengambilan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dosen tetap dan pegawai tetap di Universitas HKBP Nommensen, yang berstatus sebagai ibu (memiliki anak). Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil dosen dan pegawai tetap yang telah bekerja minimal selama 1 tahun, dengan jumlah yang akan ditentukan kemudian.

#### 3.2. Metode Dan Instrumen Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala *Likert*. Terdapat tiga skala penelitian yaitu skala kecerdasan emosi, skala *coping stress* dan skala *psychological well-being*.

##### a. Skala *Emotional Quotient (EQ)*

Skala ini menggunakan 59 aitem yang berdasarkan pada indikator Kecerdasan Emosi yang dikemukakan oleh Goleman (2000), dimana reliabilitas yang ditunjukkan sebesar 0.961.

##### b. Skala *Coping Stress*

Skala ini menggunakan 30 aitem yang berdasarkan pada indikator *Coping Stress* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1986), Ryff (1989), dimana reliabilitas yang ditunjukkan sebesar 0.686.

##### c. Skala *Psychological Well-being*

Skala ini menggunakan 18 aitem yang berdasarkan pada indikator *Psychological Well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989), dimana reliabilitas yang ditunjukkan sebesar 0.641

#### 3.3. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk melihat peran atau pengaruh dari kecerdasan emosi, *coping stress* dan *psychological well-being* dengan menggunakan analisa regresi berganda. Cara penghitungannya dibantu dengan SPSS17 *for windows*.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### 4.1. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian mencakup data mean empiris dan data mean hipotetik, dimana keduanya diperoleh melalui perhitungan atas teoritas dan skor empiris dari skala kecerdasan emosi, *coping stress* dan *psychological well-being* pada ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Perbandingan Data Hipotetik dan Data Empirik**

			Variabel		
			KE	PWB	CS
<b>Hipotetik</b>	Nilai	Minimum	59	18	37
		Maksimum	236	72	148
	Mean		147.5	45	92.5
	SD		29.5	9	18.5
<b>Empirik</b>	Nilai	Minimum	138	36	72
		Maksimum	158	64	158
	Mean		150.28	50.85	88.07
	SD		4.326	4.758	7.138

Dalam penelitian ini, peneliti mengkategorisasikan pembagian skala kecerdasan emosi, *coping stress* dan *psychological well-being* dalam 3 bagian. tabel pengkategorisasian dapat dilihat sebagai berikut:

**Tabel 2. Kategorisasi Data**

No	Kategori	Kecerdasan Emosi	<i>Coping Stress</i>	<i>Psychological Well-being</i>
1.	Tinggi	177 - 236	111 - 148	54 - 72
2.	Sedang	118 - 177	74 - 111	36 - 54
3.	Rendah	0 - 118	0 - 74	0- 36

Gambaran selengkapnya mengenai perbandingan nilai rata-rata hipotetik dan nilai rata-rata kecerdasan emosi dan *coping stress* terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian**

Variable	Mean Empiris	Mean Hipotetik	Keterangan
Kecerdasan Emosi	150,28	147,5	Tinggi
<i>Coping Stress</i>	88.07	92.5.	Rendah
<i>Psychological Well-being</i>	50.85	45	Tinggi

#### 4.2. Hasil Uji Asumsi

##### 4.2.1. Uji Normalitas

. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *one-sample Kolmogorov-Smirnov (K-S)* dengan bantuan *SPSS for Windows 17*. Kategori yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah jika  $p > 0,05$  maka normalitasnya dikatakan normal dan sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka normalitasnya dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikutnya:

**Tabel 4. Uji Normalitas**

Variabel	SD	K-S	Sig.	Keterangan
Kecerdasan Emosi	4.326	.701	.709	Normal

<i>Coping Stress</i>	7.138	1.239	.093	Normal
<i>Psychological Well-being</i>	4.758	.743	.639	Normal

#### 4.2.2. Uji Linearitas

Uji linier yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji F. Untuk melakukan uji ini harus membuat asumsi atau keyakinan bahwa fungsi yang benar adalah fungsi linear. Kategori yang digunakan dalam uji linearitas ini adalah jika nilai signifikansinya  $p < 0,05$  maka hubungan antara variabel dinyatakan bersifat linear. Hasil uji linearitas hubungan variabel kecerdasan emosi terhadap *psychological well being*, diperoleh nilai signifikansinya  $0.500 > 0,05$ , maka variabel kecerdasan emosi terhadap *psychological well being* ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen Medan tidak bersifat linear. Sedangkan hasil uji linearitas hubungan variabel *coping stress* terhadap *psychological well being*, diperoleh nilai signifikansinya  $0,024 < 0,05$ , maka variabel *coping stress* terhadap *psychological well being* bersifat linear. Secara ringkas, hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Uji Linearitas**

Variabel	Df	F	Sig.	Keterangan
<i>Coping Stress</i> terhadap <i>Psychological Well-being</i>	1	.463	<b>0.500</b> (p, 0.05)	Tidak linear
Kecerdasan Emosi terhadap <i>Psychological Well-being</i>	1	8.202	<b>0,007</b> (p, 0.05)	Linear

#### 4.2.3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas diperlukan untuk mengetahui ada tidaknya variabel independen yang memiliki kemiripan antar variable independen dalam suatu model. Kemiripan antar variabel independen akan mengakibatkan korelasi yang sangat kuat. Selain itu, uji ini juga untuk menghindari kebiasaan dalam proses pengambilan keputusan mengenai pengaruh pada uji-uji parsial masing-masing variabel independen terhadap variabel

dependen. Jika VIF yang dihasilkan di antara 1-10 maka tidak terjadi multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel di bawah

**Tabel 6. Uji Asumsi klasik Multikolinieritas**

Coefficients <sup>a</sup>							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	16.740	21.255		.788	.434		
CS	.246	.082	.369	3.011	.004	.999	1.001
KE	.083	.135	.075	.613	.542	.999	1.001

a. Dependent Variable: PWB

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai VIF untuk uji Multikolinieritas sebesar 1,001 yang berarti tidak terjadi Multikolinieritas (masih diantara 1- 10).

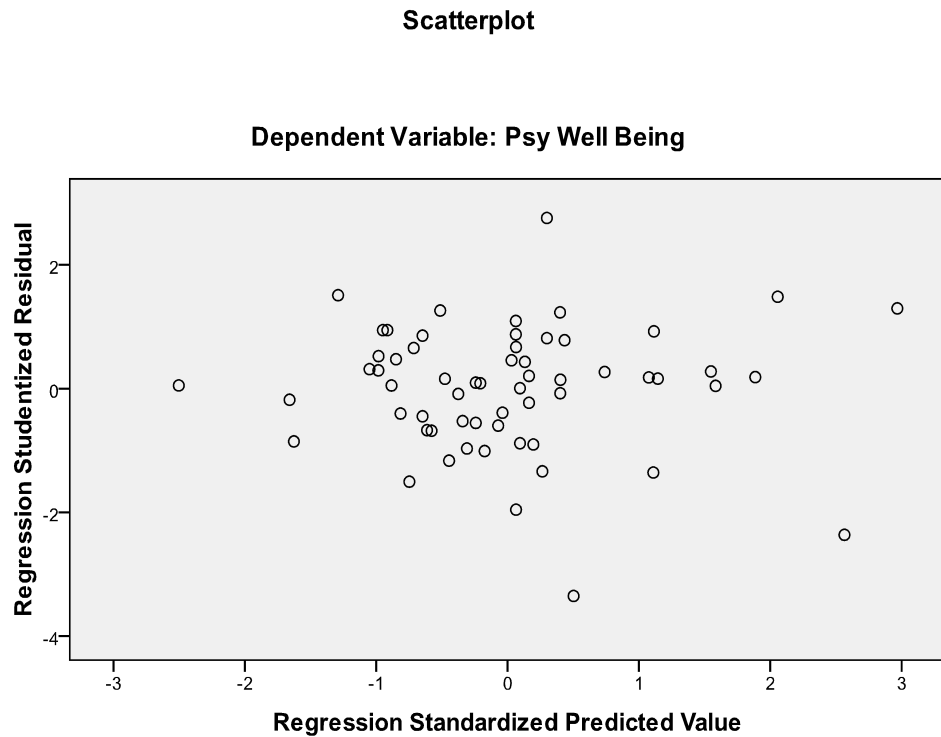
#### 4.2.4. Heterokedastisitas

Heterokedastisitas menguji terjadinya perbedaan varian residu suatu periode pengamatan ke periode pengamatan yang lain. Cara memprediksi ada tidaknya heterokedastisitas pada suatu model dapat dilihat dengan pola *scatterplot* (Syarwen, 2005).

Regresi yang tidak terjadi heterokedastisitas jika:

- Titik-titik data menyebar di atas dan dibawah atau disekitar angka 0
- Titik-titik data tidak mengumpul hanya diatas atau dibawah saja
- Penyebaran titik-titik data tidak boleh membentuk pola bergelombang melebar kemudian menyempit dan melebar kembali
- Penyebaran titik data tidak berpola

Pola *scatterplot* dapat dilihat pada gambar berikut:



Dari gambar Scatterplot dapat disimpulkan tidak terjadi Heterokedastisitas.

### 4.3. Uji Hipotesa

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah hipotesa penelitian dapat diterima atau ditolak, yaitu apakah kecerdasan emosi dan *coping stress* berpengaruh secara nyata terhadap *psychological well-being*. Hasil pengujian hipotesis dengan analisa regresi linear berganda, dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7. Hasil uji regresi berganda**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	30.177	6.660		4.531	.000
REs_1	.002	.001	.379	3.116	.003

a. Dependent Variable: PWB

Pada tabel 7, memperlihatkan bahwa terhadap pengaruh kecerdasan emosi dan *coping stress* terhadap *psychological well-being*.

#### 4.4. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi (R) antara kecerdasan emosi dan *coping stress* terhadap *psychological well-being* ibu bekerja sebesar 0,380 dan *R Square* atau koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,144 yang berarti

bahwa hipotesis diterima. Hal ini berarti ada pengaruh kecerdasan emosi dan *coping stress* terhadap *psychological well-being* ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen. Artinya, kecerdasan emosi dan *coping stress* dapat mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 14.4 %, dan sisanya 85.6 % dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jika kecerdasan emosi ibu bekerja tinggi, maka *psychological well-being*nya juga meningkat. Jika kecerdasan emosi ibu bekerja rendah maka *psychological well-being*nya juga menurun. Demikian juga jika *coping stress* ibu bekerja pada Universitas HKBP Nommensen tinggi, maka *psychological well-being*nya meningkat, dan jika *coping stress* ibu bekerja pada Universitas HKBP Nommensen rendah, maka *psychological well-being*nya menurun. Hal tersebut sejalan dengan yang dinyatakan oleh Levy-Shiff (dalam papalia, 2009), yang menyebutkan bahwa ibu bekerja yang mencapai *psychological well-being* adalah yang mampu mengatur diri sendiri dan mampu mengatasi berbagai macam tuntutan hidup.

Cohen dan Lazarus (1984) juga mengemukakan, agar *coping stress* dilakukan dengan efektif, maka strategi coping perlu mengacu pada lima fungsi tugas *coping* yang dikenal dengan istilah *coping task*, yaitu: 1) mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya, 2) mentoleransi atau menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif, 3) mempertahankan gambaran diri yang positif, 4) mempertahankan

keseimbangan emosional, 5) melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain.

Ibu bekerja yang memiliki *psychological well-being* juga memiliki ciri-ciri kecerdasan emosi yang baik (mampu mengatur diri sendiri dan mampu mengatasi berbagai macam tuntutan hidup), dan ibu bekerja yang memiliki *coping stress* yang tinggi akan menunjukkan kepuasan hubungan dengan orang lain, serta memiliki gambaran diri yang baik. Sejalan dengan yang dinyatakan oleh Ryff (1989), bahwa individu dengan *psychological well-being* mampu menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya. memahami dan menentukan diri sendiri, dan memiliki tujuan dan mampu menjalani hubungan baik dengan orang lain di sekitarnya.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, didapat pengaruh kecerdasan emosi ibu bekerja terhadap *psychological well-being* 0,8%. Faktor-faktor lain diluar kecerdasan emosi yang juga dapat mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 99.2%. Selain itu, pengaruh *coping stress* ibu bekerja terhadap *psychological well-being* 13.8%. Faktor-faktor lain diluar *coping stress* yang juga dapat mempengaruhi *psychological well-being* sebesar 86.2 %. Faktor lain yang menyebabkan *psychological well-being* berpotensi untuk meningkat ialah beberapa faktor seperti: usia, pendidikan, jenis kelamin, ras, status perkawinan, ciri kepribadian individu (rendahnya tingkat neuroticism, terbuka dan teliti), status sosial, pekerjaan, latar belakang budaya, pernikahan, konsekuensi kehadiran anak-anak, kondisi masa lalu, kesehatan, fungsi fisik, faktor kepercayaan dan emosi, religiusitas, harga diri positif, kontrol diri, extraversion, optimism serta faktor eksternal dan internal lainnya pada individu (Huppert, 2005).

Selain itu, berdasarkan data deskripsi penelitian dapat dilihat bahwa untuk skala kecerdasan emosi, mean empirisnya sebesar 150,28 berada diatas mean hipotetis, sebesar 147,5. Hal ini berarti ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen memiliki kecerdasan emosi yang tergolong tinggi, yang berarti kecerdasan emosi cukup dirasakan oleh ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen. Sedangkan untuk skala *coping stress*, mean empirisnya 88.07



dibawah mean hipotetik sebesar 92.5. Hal ini berarti subyek memiliki *coping stress* yang rendah. Hal ini berarti ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen secara umum memiliki *coping stress* yang rendah. Selain itu, untuk skala *psychological well-being* mean empirisnya 50.85 diatas mean hipotetik sebesar 45. Hal ini berarti secara umum ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa dengan kecerdasan emosi yang tinggi, dan *coping stress* yang rendah, ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen dapat mencapai *psychological well-being* yang tinggi. Berarti ada pengaruh kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being*, dan dengan *coping stress* yang rendah, maka *psychological well-being*nya tinggi.

Sedangkan dari hasil data pengkategorisasian, dapat diketahui bahwa seluruh responden dalam penelitian ini memiliki kecerdasan emosi dengan kategori sedang berjumlah 60 orang (100%). Hal tersebut berbeda dengan *coping stress* ibu bekerja yang berada pada kategori sedang berjumlah 34 orang (56.7%) dan 26 orang (43.%) ibu bekerja pada kategori tinggi. Hal tersebut searah dengan *psychological well-being* yang berada pada kategori rendah berjumlah 1 orang (1,7%) ibu bekerja, dan ibu bekerja yang berada pada kategori sedang berjumlah 48 orang (80%) dan 11 orang (18.3%) ibu bekerja yang berada pada kategori tinggi. Perbedaan-perbedaan tersebut menunjukkan bahwa ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen memiliki perbedaan dari segi usia dan pendidikan, serta ciri kepribadian individu.

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Huppert (2005), bahwa perbedaan *psychological well-being* ditunjukkan oleh tiap-tiap individu dalam menghadapi situasi dan kondisi tertentu dengan caranya yang berbeda-beda karena *individual differences* berlaku pada proses pencapaian *psychological well-being*.

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1. Kesimpulan**

1. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh kecerdasan emosi dan *coping stress* terhadap *psychological well-being*. Hasil penelitian dengan menggunakan analisis data menunjukkan bahwa koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,144, sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima.
2. Berdasarkan hasil koefisien determinasi ( $R^2$ ) = 0,144 menunjukkan kecerdasan emosi dan *coping stress* dapat mempengaruhi *psychological well-being* ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen. Sumbangan kecerdasan emosi dan *coping stress* terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 14,4% sementara 85,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Pengaruh *coping stress* ibu bekerja terhadap *psychological well-being* adalah sebesar 6.1%, dan pengaruh kecerdasan emosi ibu bekerja terhadap *psychological well-being* ada sebesar 0,8%. Pengaruh *coping stress* lebih rendah daripada pengaruh kecerdasan emosi terhadap *psychological well-being*.

## 5.2. Saran

### 1. Bagi Ibu bekerja (Dosen dan Pegawai di Universitas HKBP Nommensen)

Bagi para ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen diharapkan agar meningkatkan *coping stress* saat bekerja di dalam universitas, terutama dengan melatih cara-cara *problem-focused coping*, yaitu dengan membuat rencana dalam memperoleh pemecahan masalah (*planful problem-solving*), mencari dukungan dan nasihat dari orang lain (*seeking social support*), serta mencoba cara *emotional-focused coping*, dengan menentukan makna positif dari sesuatu yang dialaminya (*positive reappraisal*).

### 2. Bagi Atasan pada Ibu bekerja

Atasan para ibu bekerja di Universitas HKBP Nommensen diharapkan dapat mendukung para ibu bekerja terutama saat menghadapi situasi masalah dalam pekerjaan, yaitu dengan memberikan *social support*,

sehingga para ibu bekerja tersebut dapat tetap fokus dalam bekerja dan menunjukkan kinerja yang optimal.

### 3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel yang sama dengan penelitian ini, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *psychological well being* pada Universitas HKBP Nommensen antara lain, usia, pendidikan, jenis kelamin, ras, status perkawinan, ciri kepribadian individu, status sosial, pekerjaan, latar belakang, budaya, pernikahan, konsekuensi kehadiran anak-anak, kondisi masa lalu, kesehatan, fungsi fisik, faktor kepercayaan dan emosi, religiusitas, harga diri positif, kontrol diri, *extraversion*, *optimism* serta faktor eksternal dan internal lainnya pada individu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alam, M.Masroor. 2009. *The Relationships Between the Emotional Intelligence and Job Satisfaction: Empirical Findings From Higher Education Institution in Malaysia*. *Journal of Management and Social Science*, Vol.5, No. 2, (Fall 2009) 124-139.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. 1987. *Does coping help ? A reexamination of the relation between coping and mental health*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Apperson et al. (2002). "Women Managers and the Experience of Work-Family Conflict". *American Journal of Undergraduate Research*. Vol.1. No.3.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1980. *An analysis of coping in a middle aged community sample*. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-229.
- Folkman, S. 1984. *Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Goleman, Daniel. 1999. *Kecerdasan Emosional*. Terjemahan, Cetakan IX. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 2005. *Emotional Intelligence untuk mencapai puncak prestasi* (Terjemahan). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Handayani. Tri Dias, Lilik Salmah, Agustin. Widya Rin. Perbedaan *Psychological Well-being* ditinjau dari *Strategi Self-Management* dalam mengatasi *Work-Family Conflict* pada Ibu Bekerja. Surakarta: Program Studi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Diakses tanggal 22 September 2015.
- Huppert, Felicia A. Nick Baylis dan Barry Keverne. 2005. *The Science of Well-being*. United States of America: Oxford University Press Inc.
- Ogden, Jane. (2004 ). *Health Psychology: A Text Book (3th Ed)*. USA: McGraw-Hill, Inc.
- Masruroh dan Himam. 2014. *The Role of Emotional Intelligence, Job Satisfaction and Transformational Leadership Toward Organizational Citizenship Behavior of Nurses*. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 2014, Vo. 29, No. 3, 136-145.
- Ryff, Carol D. 1989. *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 57, No 6, 1069-1081. American Psychological Association, Inc.
- Saptoto, Ridwan. 2010. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan *Coping* Adaptif., *Jurnal Psikologi* Volume 37, No. 1, Juni 2010: 13 – 22. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Schafer, Walter. 2000. *Stress Management for Wellness*, 4<sup>th</sup> Edition. Australia: Wadsworth Publication.
- Sigelman, Carol K and David R. Shaffer. 1994. *Life Span Human Development*, 2<sup>nd</sup> Edition. Amerika : Brook Cole Publishing Company.
- Talamati, Bianca. 2012. Hubungan antara Trait Kepribadian *Neuroticism* dan *Psychological Well-Being* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Indonesia. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia