

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang diharapkan sebagai calon pemimpin bangsa di masa depan nanti. Sebagai calon pemimpin diperlukan sudut pandang baik, kepribadian, mental, dan kondisi jiwa yang stabil. Seorang mahasiswa selayaknya dapat memecahkan masalah-masalah yang cenderung rumit, mampu mengatasi tantangan yang dihadapi, dan memiliki pikiran positif terhadap dirinya sendiri (Kholidah & Alsa, 2012). Kehidupan mahasiswa tidak luput dari macam-macam permasalahan yang dihadapi, sumber permasalahan yang dihadapi juga datang dari berbagai faktor seperti lingkungan sosial, pertemanan, diri sendiri, dan juga keluarga. Transisi dari kehidupan saat sekolah memasuki dunia perkuliahan bisa menjadi salah satu faktor yang dapat membuat *stress* dikarenakan perubahan signifikan yang dialami oleh seorang mahasiswa.

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa melakukannya secara individual. Setiap mahasiswa memiliki fenomena, judul, dan juga jenis skripsi yang berbeda beda. Dalam pengerjaannya juga tentu memiliki tingkat kesulitan yang berbeda beda pula. Menurut sebagian besar mahasiswa, skripsi merupakan sebuah tugas yang tentu tidak ringan. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ataupun masalah dalam proses penyusunan skripsi. Mereka merasa diberikan beban yang berat yang mengakibatkan kesulitan yang dirasakan berkembang menjadi *stress* dan hilangnya semangat sehingga mengakibatkan mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi mereka.

Stress merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada ketidak sesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005), Menurut Ismiati (2015) *stress* adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Hal tersebut berarti bahwa individu dikatakan mengalami *stress* ketika mengalami suatu kondisi yang mengakibatkan adanya tekanan didalam diri akibat dari tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan juga lingkungan.

Dalam penelitian Ismiati (2015) menjelaskan bahwa penyebab *stress* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara garis besar dapat dibagi dalam dua faktor, yaitu: faktor yang pertama adalah faktor internal, yang disebabkan karena pengalaman baru, manajemen waktu yang kurang baik, pesimis. Faktor yang kedua adalah faktor eksternal. Faktor luar yang menyebabkan mahasiswa *stress* dalam menyusun skripsi adalah sebagai berikut: lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, kurang tersedianya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian, dan kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi.

Hasil survey yang pernah dilakukan oleh majalah Femina terhadap 100 orang mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi Jakarta dan Jawa Barat menunjukkan bahwa para mahasiswa merasa tertekan dengan skripsi, diantaranya disebabkan oleh ketakutannya akan mengecewakan orang tua apabila gagal menyelesaikan studi, dan merasa cemas pada saat menyusun serta mengalami kerumitan selama proses pengerjaan skripsi (Mariyanti, 2014).

Penelitian yang dilakukan Hermawan (dalam Marbun & Armeliwati, 2017) terhadap 41 orang mahasiswa yang menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 51,2 % mahasiswa mengalami *stress* sedang, 17,1 % mahasiswa mengalami *stress* rendah, dan 31,7 % mahasiswa mengalami *stress* tinggi.

Sejalan dengan hasil penelitian Marbun & Arneliwati (2017) yang menjelaskan bahwa *stress* mahasiswa yang menyusun skripsi sebanyak 73 responden (91,8 %) memiliki *stress* sedang, (4,1 %) memiliki *stress* berat, dan (4,1 %) memiliki *stress* ringan. Dan setelah diteliti lebih lanjut menggunakan metode statistik beberapa faktor yang mempengaruhi *stress* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu faktor perilaku mahasiswa, kognitif mahasiswa, emosional mahasiswa dan lingkungan fisik mahasiswa.

Dalam penelitian Gamayanti, Mahardianisa & Syafei (2018) menjelaskan gejala *stress* yang muncul umumnya dibagi ke dalam tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, mudah marah dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, mudah lupa, sulit menemukan ide, berpikir negatif menjadi meningkat, dan pikiran menjadi kacau.

Namun, pada dasarnya *stress* tidak selalu berdampak negatif bagi individu tetapi juga dapat berdampak positif. *Stress* yang berdampak negatif disebut dengan *distress* dan *stress* yang berdampak positif disebut dengan *eustress*: Adanya perbedaan dampak *stress* pada diri individu disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing individu. Perbedaan karakteristik tersebut akan menentukan respon individu terhadap stimulus yang akan menjadi sumber *stress*, sehingga respon setiap individu akan berbeda-beda meskipun stimulus yang menjadi sumber *stress* nya sama (Ismiati, 2015).

Fenomena yang peneliti amati, *stress* pada mahasiswa penyusun skripsi yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas HKBP Nommensen Medan yaitu sering berkeluh kesah,

sering merasa lelah, merasa pusing saat ingin mengerjakan skripsi, bahkan ada yang mengalami *stress* perut, terlihat tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja dan ada yang membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi.

Begitu juga dengan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan melalui *google form* kepada 32 responden yang terdiri dari 41,1% laki-laki dan 58,9% perempuan, dimana diantaranya dari fakultas Psikologi, Hukum, Bahasa dan Seni, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Ekonomi, Teknik, Pertanian, Peternakan, Ilmu sosial dan Ilmu politik. Hasil dari survei tersebut adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami banyak sekali kendala diantaranya adalah mencari data penelitian, tempat lokasi penelitian, sulitnya menjumpai dosen pembimbing, mencari bahan literatur yang susah dan apabila adanya cuaca buruk dilahan percobaan Nommensen tidak menentu, mencari narasumber, melawan rasa malas, ganti judul (judul belum di ACC), dana untuk membuat alat mesin, masalah ekonomi, masalah diluar kuliah, susah mencari responden, menyesuaikan waktu maupun konsistensi dalam mengerjakan skripsi, problematika dengan dosen pembimbing, mementingkan tanggung jawab organisasi ketimbang skripsi, mengerjakan latar belakang yang sulit dan menunda-nunda mengerjakannya.

Untuk menguatkan keadaan *stress* dan *coping* tersebut berikut hasil wawancara yang peneliti lakukan pada beberapa mahasiswa di Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang mengerjakan skripsi:

"Aku kesulitan dalam mencari referensi yang sesuai dengan judul skripsi ku, akhirnya aku memilih untuk menghentikannya sejenak agar mengurangi rasa pening ku."

(MS, 21 April 2022)

"Banyak tekanan yang aku alami yang mengakibatkan kepala ku sering pusing selama mengerjakan skripsi ku, yang pertama saya susah mencari buku dan jurnal referensi yang saya gunakan dalam penyusunan skripsi ku, dan aku memilih untuk tidur dan menonton tik-tok agar menghilangkan rasa pusing ku."

(YH, 21 April 2022)

"Selama menjalani skripsi ini banyak sekali hal yang aku khawatirkan, karena aku takut bawa aku tidak dapat menyelesaikan laporan proposal skripsi ku dengan baik, dan karena itu tidurku juga jadi gak menentu jamnya karena keinget inget terus. Tetapi setelah aku terbangun aku malah memilih menonton film Korea dari pada mengerjakan laporan ku.."

(MP, 21 April 2022)

"Aku setiap kali melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing ku pertama kali aku masih tenang, kemudian setelah selesai melakukan bimbingan aku langsung lemas dan pusing karena dosen pembimbing ku selalu mengatakan tidak sesuai dan tidak pas terkadang saya tidak ingin melanjutkannya lagi saking sulitnya. Dan setelah selesai melakukan bimbingan aku lebih memilih untuk berjalan-jalan dengan teman dari pada langsung mengerjakan revisian."

(SP, 21 April 2022).

"Aku jika ingin melakukan bimbingan dengan dosen ku, yang pertama yang aku rasakan takut di mana dosenku ini sangat killer menjumpai dia saja sangat menguras tenaga yang mengakibatkan perut ku selalu sakit, terkadang aku malas mau menjumpai dosen ku mending aku gak ikut bimbingan dari pada menjumpainya."

(NM, 21 April 2022).

Dari hasil wawancara di atas dapat peneliti temukan bahwa setiap mahasiswa mengalami *stress* yang berbeda-beda dan juga cara mereka untuk mengelola *stress* yang berbeda-beda juga, kondisi yang telah dipaparkan di atas dapat memberikan dampak yang negatif pada mahasiswa itu sendiri. Apabila masalah dan kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan juga efektif maka dapat menimbulkan *stress* yang dapat mengganggu kestabilan emosi selama penyusunan skripsi. Maka dari itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah juga kendala tersebut yaitu dengan strategi *coping Stress* yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi *stress* yang dialaminya.

Coping merupakan upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai dan mengatasi *stress* (King, 2010). *Coping* lebih mengarah pada apa yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi (Siswanto, 2007).

Menurut Sarafino (dalam Mariyanti, 2014), *Coping* merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan Antara tuntutan yang dipersepsikan dan sumber-sumber yang dimilikinya dalam menghadapi situasi *stress*. Sementara menurut Lazarus & Folkman (dalam Mariyanti, 2014) *Coping* adalah proses mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai sebagai beban bagi sumber daya yang dimiliki seseorang.

Ada dua tipe utama *coping* yang biasanya dapat menurunkan *stress* seperti yang diungkapkan Lazarus & Folkman (2008) yaitu *problem-focused coping* atau *coping* yang fokus pada masalah dan *emotion-focused coping* atau *coping* yang fokus pada emosi. Individu yang menggunakan *problem-focused coping* biasanya langsung mengambil usaha ataupun tindakan untuk memecahkan masalah. Di sisi lain, individu yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah.

Seperti yang dikatakan Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1997) *coping* yang berfokus pada emosi (*Emotional - focused coping*) bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada. Sama halnya dengan dampak *coping stress* yang di alami mahasiswa adalah sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih memilih mencari kesenangan seperti bermain, nongkrong, belanja-belanja dan melakukan kegiatan lain di luar kampus dan menghindari dosen pembimbing.

Berdasarkan hasil penelitian Ningrum (2011) tentang Hubungan antara Optimisme dan *Coping Stress* Pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi yang dilakukan pada 80 orang sampel menggambarkan *coping stress* menggunakan skala *coping stress* dengan kategori rendah sebanyak 30 mahasiswa (37,5 %). kategori sedang sebanyak 28 mahasiswa (35,0 %), dan kategori tinggi sebanyak 22 mahasiswa (27.5 %). Mahasiswa yang berada pada kategori *coping stress* rendah. terwujud dalam reaksi ketika menghadapi kendala atau kesulitan hanya sedikit melakukan usaha untuk menyelesaikannya. Sementara itu mahasiswa yang melakukan *coping stress* tinggi yaitu mereka yang jika menghadapi kendala atau kesulitan akan mengerahkan kemampuan dan usahanya untuk dapat menyelesaikannya dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian Kartika, Deria & Ruhansih (2018) mengenai hubungan antara strategi penanggulangan *stress (coping stress)* dengan keyakinan diri mampu data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa untuk menanggulangi banyaknya beban dan tuntutan yang dirasakan saat mengerjakan tugas akhir para mahasiswa lebih sering melakukan penanggulangan *stress* yang berfokus pada emosi (*emotion focused of coping*), dengan jumlah rata-rata intensitas sebesar 2,998. Walaupun begitu jenis penanggulangan *stress* yang berfokus pada masalah (*problem focus of coping*) juga masih dilakukan oleh para mahasiswa, akan tetapi dengan jumlah rata-rata yang lebih sedikit yaitu 2,965. Strategi penanggulangan yang berfokus pada masalah (*problem focus of coping*) penanggulangan yang biasanya dilakukan terhadap situasi yang dinilai dapat diubah. Strategi penanggulangan ini sering ditunjukkan dengan mendefinisikan masalah, membuat beberapa alternatif masalah, mempertimbangkan nilai dan keuntungan setiap alternatif tersebut, memilih alternatif terbaik dan mengambil tindakan.

Hasil penelitian Widiani (2013) mengenai Hubungan Tingkat *Stress* dengan Penggunaan *Strategi Coping* Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi yang dilakukan pada 65 orang

mahasiswa di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ menunjukkan korelasi yang signifikan antara tingkat *stress* dengan penggunaan *strategi coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis dengan menggunakan *phi coefficient correlation* dimana nilai *phi* yaitu 0,294 adalah lebih besar jika dibandingkan dengan *r* tabel dengan signifikansi 5 % (yaitu 0,244).

Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2001). Goleman (2001) juga menyampaikan bahwa kecerdasan emosional dapat dilihat dari kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Menurut Cooper dan Sawaf (2001) kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi.

Untuk mengetahui keadaan emosional mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen, peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa yang mengikuti survei di atas dengan hasil sebagai berikut.

Dari wawancara di sebelumnya kita dapat menemukan bahwa mahasiswa mengalami ketidakstabilan emosi ketika dikejar oleh deadline skripsi, revisi yang terlalu banyak dan kesulitan lainnya dalam mengerjakan skripsi. Fenomena ini menjelaskan adanya kesulitan dalam pengaturan diri sehingga pengaturan diri rendah. Pengaturan diri merupakan salah satu indikator kecerdasan emosional yang disampaikan oleh Goleman (2001).

Berdasarkan indikator yang dijelaskan dalam wawancara di atas, dapat diperhatikan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas HKBP Nommensen memiliki kecerdasan emosional yang rendah dalam menghadapi kesulitan dan permasalahan dalam mengerjakan skripsi. Menurut Fikry dan Khairani (2017) kecerdasan emosional yang tinggi akan membantu individu untuk menghadapi permasalahan yang dapat menimbulkan tekanan dalam mengerjakan skripsi.

Menurut Goleman (2001) Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelolah emosi dengan baik pada diri sendiri dari dalam hubungan dengan orang lain. Goleman melanjutkan bahwa kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain sehingga perasaan tersebut dapat digunakan untuk memadukan pikiran dengan tindakan (Winarni 2015). Kecerdasan emosional pada manusia dikelompokkan menjadi dua (Fitriastuti, 2013), yakni kecerdasan pribadi dan kecerdasan sosial.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melihat Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Coping Stress*. Oleh karena itu peneliti membuat judul penelitian ini dengan "Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Coping Stress* Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Keguruan Prodi Bahasa Inggris Universitas HKBP Nommensen Medan". Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian sebelumnya melihat hubungan antara kecerdasan emosional Terhadap *coping stress*. Sedangkan dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *coping stress*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan pada bagian yang ingin dicapai melalui suatu proses peneltian, serta yang dimana ada keterkaitannya dengan suatu rumusan masalah yang akan diteliti untuk mengajukan secara empiris adanya Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

- a) Dapat memberikan sumbangan teoritik pada bidang pendidikan yaitu pada kajian tentang Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.
- b) Penelitian ini digunakan mendapat sebagai bahan acuan dan referensi untuk pertimbangan bagi penelitian yang relevan dimasa yang akan datang.

b. Manfaat Praktis

- a) Dosen/ Pendidikan

Dapat digunakan sebagai penambah wawasan bagi tenaga pengajar dengan mengetahui penyebab dibalik Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa.

b) Mahasiswa

Dapat membantu mahasiswa dalam menemukan penyebab-penyebab dari Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Coping Stress*

c) Bagi Peneliti Lain

Sebagai masukan bagi peneliti lain yang akan mengadakan penelitian di masa yang akan datang dan Memberikan informasi terkait tentang Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Menyusun Skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Coping Stress

2.1.1 Pengertian Coping Stress

Lazarus & Folkman (dalam Smeet 1984) mendefinisikan bahwa *Coping stress* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*.

Pada saat individu dihadapkan pada kondisi *stress* karena adanya suatu permasalahan, maka secara otomatis individu tersebut berusaha untuk dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan *stress* yang dialaminya. *Stress* yang sedang dialami oleh seseorang dapat diatasi dengan melakukan management *stress* yang di dalam ilmu psikologi dikenal dengan sebutan *coping stress strategies* (Sarafino, 2006).

Lazarus dan Folkman (dalam Rubbyana, 2012) mengatakan bahwa strategi *coping* didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif dan atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan.

Taylor (2009) mengatakan *coping stress* yang efektif akan membantu individu mengatasi situasi yang berbahaya, menjadi realistis, mempertahankan citra diri yang positif, menjaga keseimbangan emosi dan mampu membina hubungan baik dengan orang lain. *Coping stress* yang buruk akan menimbulkan perilaku maladaptif yaitu perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas *coping stress* merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (*stress*) baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

2.1.2 Aspek - aspek *Coping stress*

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1997) secara umum membedakan bentuk dan fungsi *coping* dalam dua klasifikasi yaitu sebagai berikut :

a . *Coping yang berfokus pada masalah (problem - focused coping)*

Adalah strategi untuk penanganan *stress* atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan *stress* dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya *stress* berkurang atau hilang. Untuk mengurangi *stressor* individu akan mengatasi dengan mempelajari cara cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan. kondisi atau situasi yang menimbulkan *stress*. Strategi ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.

b . *Coping yang berfokus pada emosi (emotion - focused coping)*

Adalah strategi penanganan *stress* dimana individu memberi respon terhadap situasi *stress* dengan cara emosional digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap *stress*. Pengaturan ini melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan Individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada .

2.1.3 Bentuk - bentuk *Strategi Coping*

Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa terdapat perbedaan antara *strategi problem- focused coping* dengan *emotion- focused coping* yang menjadi konseptualisasi yang paling berpengaruh dan banyak digunakan dalam penelitian. Berikut adalah definisi

konseptual mengenai *strategi coping* yang termasuk dalam *problem-focused coping*. Konsep ini terdiri dari tiga aspek yakni:

a. *Confrontive coping*

Merupakan cara mengubah situasi dengan melakukan tindakan asertif untuk mengubah keadaan dan adanya keberanian mengambil risiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara bertahan pada apa yang diinginkan.

b. *Plantul problem solving*

Memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah dan memecahkan situasi dengan tenang dan hati-hati. Ketika menghadapi situasi yang menekan, individu mengetahui apa yang harus dilakukannya, maka salah satu langkah yang dilakukan adalah dengan melipatgandakan usaha agar berhasil menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Langkah lain yang bisa dilakukan adalah membuat rencana dari hal-hal yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah dan secara konsekuen akan menjalankan rencana tersebut.

c. *Secking social support*

Merupakan upaya mencari nasihat informasi, atau dukungan sosial dari orang lain. Upaya yang biasa dilakukan adalah dengan cara membicarakan masalah yang dihadapi dengan orang lain yang dapat memberi saran maupun alternatif pemecahan masaah secara konkret.

Selanjutnya, *strategi coping* yang termasuk dalam *emotion- focused coping* terdiri dari lima aspek. Yakni:

a. Accepting responsibility

Menerima untuk menjalani masalah yang dihadapi, memikirkan jalan keluar dan mengambil tanggung jawab penyelesaian masalah. Individu mengakui dan menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam permasalahan yang ada.

b. Self control

Mencoba mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Umumnya individu menggunakan strategi ini akan berusaha menyimpan masalah yang dihadapi agar tidak diketahui oleh orang lain.

c. Distancing

Merupakan upaya untuk menjauhi atau tidak melibatkan diri dalam permasalahan dan mengabaikan permasalahan yang dihadapi. Individu yang menggunakan cara ini secara sadar menolak untuk memikirkan masalah yang ada dan menganggap seakan-akan permasalahan tidak pernah terjadi Positive.

d. *Positive reappraisal*

Mencoba untuk membuat suatu makna positif dari suatu situasi dan terlibat dalam hal hal yang bersifat religius Individu berusaha menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada perkembangan pola pikir pribadi.

e. *Escape aviodance*

Merupakan upaya melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi dan sering berkhayal. Individu yang melakukan *escupe avtodance* akan berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berakhir.

2.1.4 Faktor - faktor yang Mempengaruhi *Coping stres*

Menurut Kelat, B.A. (1999) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress*, diantaranya adalah:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar .

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

2.2 Kecerdasan Emosional

2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Goleman (2001) mengatakan bahwa Istilah kecerdasan emosional muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an Thorndike, seorang ahli psikologi terkemuka dalam mempopulerkan IQ pada tahun 1920-an menyatakan bahwa salah satu dari aspek kecerdasan emosional adalah kecerdasan sosial, yakni kemampuan untuk memahami orang lain dan dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia.

Baron & Byrne (2000) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan, kompetensi serta kecakapan non-kognitif yang memengaruhi kemampuan individu

untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungannya secara efektif Kemampuan tersebut meliputi kemampuan untuk menyadari, memahami dan mengekspresikan emosi dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang berasal dari individu tersebut maupun lingkungannya (Cherniss & Goleman, 2001)

Stein (2009) menyatakan bahwa mereka yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi menyadari akan pikiran, perasaan dan perilaku mereka. Mereka percaya diri, tenang, memiliki empati, dan melihat sisi yang baik dari orang lain. Meningkatnya kecerdasan emosional dapat membantu meningkatkan kemampuan akademis siswa, mampu mengembangkan penanganan yang lebih baik untuk kehidupan masa depan dan juga membantu mengurangi tingkat stres pada siswa (Ranasinghe, Wathuraptha, Mathangasinghe, & Ponnampereuma, 2017). Selain itu Jdaitawi, Ishak, dan Mustafa (2011) dalam penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa tahun pertama di Yordania Utara mengatakan bahwa kecerdasan emosional dapat meningkatkan kemampuan dalam penyesuaian sosial.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*) menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain (Goleman, 2003)

Dari pengertian beberapa para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah mengacu pada kemampuan untuk mengenali makna-makna emosi dan

hubungan-hubungannya, serta menggunakannya sebagai dasar penalaran dan pemecahan masalah .

2.2.2 Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2003) aspek-aspek kecerdasan emosional ditandai dengan lima keadaan , yaitu :

1. Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi secara individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi yang berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampaui lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dan perasaan yang menekan.

2. Memotivasi Diri

Memotivasi diri merupakan kemampuan internal pada diri seorang, berupa kekuatan menjadi suatu energi yang mendorong seseorang untuk mampu menggerakkan potensi fisik dan psikologis atau mental dalam melakukan aktivitas tertentu, sehingga mampu mencapai keberhasilan yang diharapkan. Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan akan menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati serta memiliki perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasme, gairah, optimis, dan keyakinan diri.

3. Mengenali Emosi Diri Sendiri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati. Jika kurang waspada, individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri ini memang belum menjadi penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

4. Mengenali Emosi Orang Lain

Kemampuan mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih, mampu menerima sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang lain, sehingga lebih mampu menerima sudut pandang orang lain. Peka terhadap perasaan orang lain dan mampu untuk mendengarkan orang lain. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain, juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk mengenali perasaan orang lain.

5. Membina Hubungan Yang Baik

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang

lain. Orang yang hebat dalam keterampilan membinan hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif, bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya .

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2003) ada faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain sebagai berikut:

1. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Pembelajaran emosi dimulai saat bayi dan terus berlanjut sepanjang kehidupan. Keluarga adalah subjek pertama kali yang diamati anak, bagaimana cara berinteraksi dengan anak dan menyalurkan emosi kepada anak Kecerdasan emosi dapat diajarkan kepada anak saat masih bayi dengan cara memberikan contoh contoh ekspresi, karena anak sangat peka terhadap transmisi emosi yang paling halus sekalipun. Kemampuan tersebut dapat membantu anak lebih mudah menangani dan menghadapi permasalahan

2. Lingkungan Sosial

Penyesuaian dengan tuntutan orang lain membutuhkan sedikit ketenangan dalam diri seseorang. Tanda kemampuan mengelola emosi muncul kira-kira pada periode anak-anak dalam aktivitas bermain peran. Bermain peran memunculkan rasa empati, contohnya: anak dapat menghibur temannya yang menangis.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nogaj (2020). Peneliti melibatkan 354 siswa dari sekolah musik, seni, dan pendidikan umum, berusia 16 hingga 19 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa musik berbeda secara signifikan dari siswa seni dalam tingkat kecerdasan emosional mereka dalam hasil umum dan pada skala Penerimaan mereka lebih menyadari emosi positif dan negatif yang mereka rasakan, mengekspresikan emosi mereka dengan lebih mudah, dan dapat secara efektif menggunakan pengetahuan mereka tentang emosi yang mereka alami. Analisis korelasi antara kecerdasan emosional dan *strategi coping* berorientasi penghindaran (distraksi: $r = -.24, p < .05$; pengalihan sosial: $r = .28, p < .05$) mengungkapkan keterkaitan variabel yang paling rendah dan bahwa korelasi yang ada terjadi pada tingkat yang rendah. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional pada skala Penerimaan, semakin tinggi tingkat penghindaran dalam situasi stres ($r = .20, p < .05$), khususnya di bidang penyimpangan sosial ($r = .42, p < .05$). Demikian pula, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional pada skala pengendalian, semakin rendah tingkat penghindaran dalam situasi sulit ($r = -.21, p < .05$).

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Sim dan Bang (2016) pada mahasiswa keperawatan sebanyak 227 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner laporan diri dari bulan September 16-22, 2015. Data dianalisis dengan frekuensi, independent t-

test, ANOVA, Pearson's koefisien korelasi, regresi berganda menggunakan SPSS Win 23.0. Korelasi yang signifikan ditemukan antara kecerdasan emosional, *coping stress*, dan penyesuaian diri dengan kehidupan kampus di mahasiswa keperawatan. Sebagai hasil dari analisis melalui korelasi Pearson untuk mengkonfirmasi efek pada penyesuaian dengan kehidupan kuliah kecerdasan emosional dan *stress* mahasiswa keperawatan, korelasi kecerdasan emosional dan *coping stress* ($r=.294$, $p<.001$) keperawatan mahasiswa, kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dengan kehidupan kampus ($r=.534$, $p<.001$), dan *coping stress* dan penyesuaian diri dengan kehidupan kampus ($r=.301$, $p<.001$) menunjukkan hasil positif yang bermakna korelasi.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Fteiha dan Awwad (2020) Penelitian ini menyelidiki hubungan antara kecerdasan emosional dan gaya mengatasi *stress* pada sekelompok 265 siswa, menggunakan Teori Kecerdasan Emosional Goleman. Mayoritas siswa menunjukkan masalah aktif dan perilaku *coping* emosional. Namun, korelasi positif yang kuat antara kecerdasan emosional dan gaya mengatasi *stress* ditemukan untuk domain yang terkait dengan Emosional Aktif dan Mengatasi Masalah.0,05).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tahali & Purnamaningsih (2017) telah melakukan penelitian yang membahas mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan *coping* menghadapi *stress*. Tujuan dari penelitian ini ialah menguji secara empiris hubungan antara kecerdasan emosi dengan *coping stress* pada gamer. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ialah adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan *coping stress*. Subjek pada penelitian ini merupakan 101 mahasiswa yang bermain game dengan rentang usia 17–25 tahun. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi product moment pearson. Hasil dari analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara kecerdasan emosi dan *coping*

stress ($p < 0.001$; $r = 0.586$). Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang di lakukan oleh Situmorang & Desiningrum (2018) mengatakan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini 98 mahasiswa tingkat pertama. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik convenience sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kecerdasan Emosional 24 aitem ($\alpha = .886$) dan skala *Coping Stress* 39 aitem ($\alpha = .935$). Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi sederhana. Hasil hipotesis yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* ($R_{xy} = 671$). Semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin baik coping stress yang digunakan dan sebaliknya. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 45 % ($R \text{ square} = 450$) dengan nilai $p = 000$ ($p > 05$) terhadap *coping stress* mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

Dengan demikian hasil penelitian yang dilakukan oleh Fardhani & Kristiana (2017) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping strategy* pada taruna STP Jurusan Penyuluhan Perikanan Bogor. Subjek penelitian sebanyak 134 taruna yang diperoleh dengan metode cluster random sampling. Alat ukur yang digunakan pada penelitian menggunakan skala *coping strategy* (65 aitem, $\alpha = .950$) dan skala kecerdasan emosional (31 aitem, $\alpha = .914$). Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* taruna dengan koefisien korelasi ($r =$

0.676; $p = .000$; $p < .05$). Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 45,7% pada *coping strategy*.

2.4 Kerangka Konseptual

Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emosi dan emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Pada proses belajar siswa, IQ dan EQ itu sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan di sekolah. Namun, kedua inteligensi itu saling melengkapi Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan belajar siswa di sekolah (Goleman, 2002). Pendidikan di sekolah bukan hanya perlu mengembangkan *rational intelligence*, model pemahaman yang lazimnya dipelajari siswa saja meliputi cara berpikir logika dan statistik, melainkan juga perlu mengembangkan *emotional intelligence* siswa.

Hal ini sejalan dengan pendapat Goleman (2015) mengatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan, mampu mengelola emosi yang terjadi, menyadari tujuan yang ingin dicapai, mampu membuat keputusan yang baik, mampu untuk memotivasi diri, dan optimis dalam kehidupan Kemampuan tersebut akan membantu siswa untuk tetap semangat saat dihadapkan pada kesulitan dalam mencapai cita-cita dan harapan. Selain itu, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengenali perasaan orang lain. Kemampuan ini akan membantu siswa dalam membina

hubungan baik dengan orang lain dan juga mampu menerima sudut pandang orang lain ketika siswa berada dalam masalah

Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungannya yang mencakup lima ranah yang menyeluruh, diantaranya ranah intrapribadi, ranah antarpribadi, ranah penyesuaian diri, ranah pengendalian *stress*, dan ranah suasana hati umum. Sedangkan definisi dari strategi *coping stress* adalah segala usaha, cara, kesiapan individu baik disadari maupun tidak, dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, yang dalam prosesnya adakalanya berorientasi kepada emosi (*emotional focused coping*) dan adakalanya lebih berorientasi kepada masalah (*problem focused coping*).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat dua macam cara dalam strategi *coping*, yaitu: *Emotional focused coping*, yakni: usaha untuk mengatur respon emosional terhadap *stress* dengan mengubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi yang mendatangkan *stress*. Meliputi kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, lari atau menghindar, menerima tanggung jawab, meringankan beban masalah, menyalahkan diri sendiri, dan mencari arti *Problem focused coping*, adalah usaha untuk mengurangi atau menghilangkan *stress* dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan *stress* meliputi, konfrontasi, mencari dukungan *social*, merencanakan pemecahan masalah, tindakan secara langsung, kehati-hatian, dan negosiasi Berkaitan dengan pemilihan strategi *coping stress* tersebut, seseorang dituntut untuk memilih strategi *coping* yang paling efektif dalam mengatasi setiap stres yang muncul. *Coping* yang efektif diartikan sebagai *coping* yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

Lazarus dan Folkman (dalam Santrock, 2003) berpendapat, bahwa *stress* dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. *Stress* akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber *stress* yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka *stress* tidak akan terjadi. Jika individu menilai dirinya lemah, dan menganggap tuntutan orang lain berkuasa atas harapan-harapannya, maka individu itu akan terpuruk dalam *stress*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi *coping stress* adalah kecerdasan emosional. Baron & Byrne (2000) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan kompetensi dan kecakapan non-kognitif, yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungannya. Goleman (1997) menambahkan bahwa ciri-ciri lain dari kecerdasan emosional 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 berfikir dan berempati.

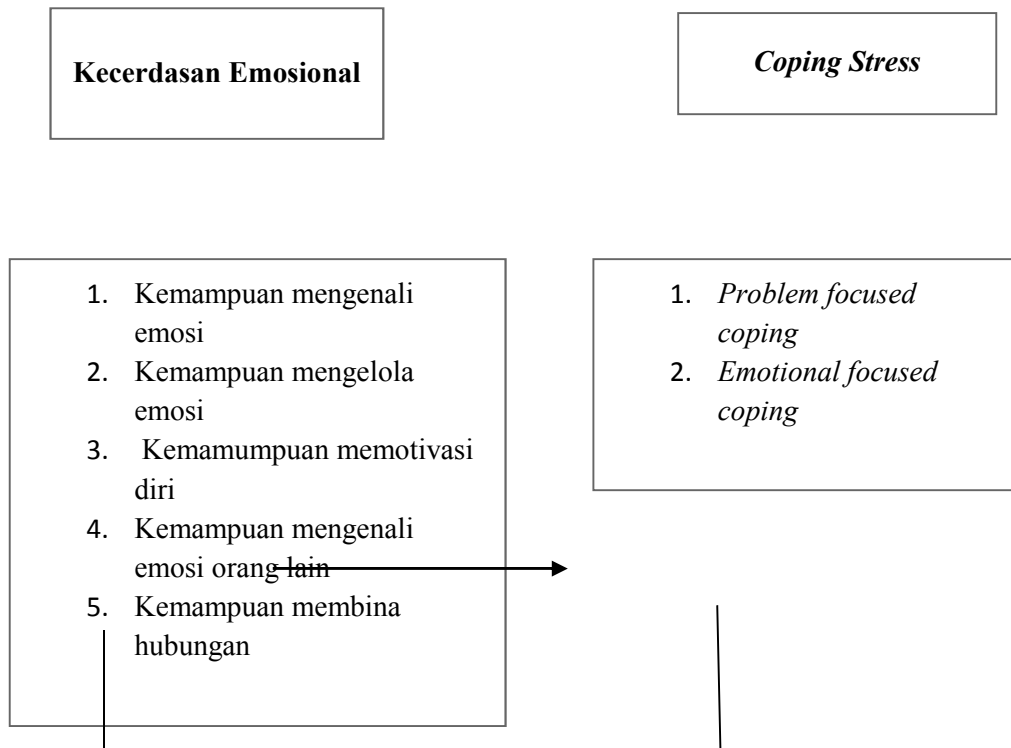
Menyadari bahwa setiap individu akan menghadapi hal-hal yang membuat individu mengalami *stress* sehingga dibutuhkan kemampuan individu untuk mengenali emosi-emosi yang ada di dalam diri dan di lingkungan sekitar. Kecerdasan emosional membantu seseorang untuk memahami emosi yang dialami secara efektif, dengan demikian individu akan menyadari apakah mereka dalam kondisi yang buruk atau baik dalam kehidupan pribadi (Verma, Anggarwal, & Bansal, 2017).

Dugaan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Marita dan Hening (2008) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh negatif terhadap *stress* pada siswa, artinya jika kecerdasan emosional semakin meningkat mengakibatkan stress semakin menurun, begitu pula sebaliknya jika pada kecerdasan emosional semakin menurun maka stress akan semakin meningkat.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Agung (2013) juga melakukan penelitian dalam hal ini dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosi dengan tingkat *stress* pada siswa. Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwiantomo dan Rusmawati (2021) bahwa *stress* akademik berkorelasi positif secara signifikan dengan kecerdasan emosi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tahali dan Purnamaningsih (2017) semakin tinggi kecerdasan emosi individu maka semakin tinggi pula kemampuan *coping* yang dilakukan individu. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi individu maka semakin rendah pula kemampuan coping individu tersebut .

Maka dapat dilihat dari pemaparan teori diatas bahwa, pengaruh antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* bahwa seseorang yang mempunyai kecerdasan pada dimensi emosionalnya akan mampu menguasai situasi yang penuh tantangan, yang biasanya dapat menimbulkan ketegangan dan kecemasan (*stress*) akan lebih tangguh menghadapi berbagai persoalan hidup, juga akan mampu mengendalikan reaksi dan perilakunya, sehingga mampu menghadapi kegagalan, dan orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan bisa mengatasi tingkat *stress* yang tinggi dan mampu berada disekitar orang-orang pencemas tanpa menyerap dan meneruskan kecemasan tersebut. Dapat dilihat dari kerangka konseptual pada gambar 2.4



Bagan.2.4.1 Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Coping Stress*

2.5 Hipotesis

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mengajukan hipotesis untuk rumusan masalah yaitu:

Ha : Ada Pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap *coping stress* mahasiswa Tingkat akhir saat menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

Ho : Tidak ada pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap *coping stress* mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel Bebas (X) : Kecerdasan Emosional

Variabel Terikat (Y) : *Coping Stress*

3.2 Definisi Operasional

3.2.1 Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki oleh Mahasiswa yang dimungkinkan mengalami kesulitan belajar untuk optimisme, fleksibilitas, mampu menangani stres dan memecahkan masalah, mampu memahami perasaan orang lain dan memelihara hubungan antar pribadi, sehingga mahasiswa mampu meningkatkan kualitas pribadi seperti kemampuan intrapersonal, interpersonal, penyesuaian diri, manajemen *stress*, dan suasana hati

Kemampuan intrapersonal tersebut berupa kesadaran diri, sikap asertif, kemandirian, penghargaan diri dan aktualisasi diri. Kemampuan interpersonal berupa empati, tanggung jawab sosial, dan hubungan antar pribadi. Menurut Goleman (2003) aspek-aspek kecerdasan emosional ditandai dengan lima keadaan , yaitu :

1. Mengenali emosi
2. Mengelola emosi
3. Memotivasi diri
4. Mengenali emosi orang lain
5. Membina hubungan dengan orang lain

3.2.2 Coping Stress

Coping stress adalah kemampuan yang dimiliki oleh semua mahasiswa yang dimungkinkan mengalami kesulitan belajar yang ditunjukkan dengan pemilihan strategi yang tepat dengan menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengatasi *stress*, dengan cara menggunakan sumber daya yang dimiliki ataupun hanya dengan mengendalikan emosi. Penggunaan sumber daya yang dimiliki dapat dilakukan dengan cara konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan merencanakan pemecahan masalah. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping stress* terbagi menjadi dua, yaitu:

1. *Emotional focused coping*
2. *Problem Focused Coping*

3.3 Subjek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi tingkat akhir.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2013) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan seluruh mahasiswa aktif yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan berjumlah 2090 orang, data didapatkan dari Pusat Sistem Informasi (PSI).

3.4.2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Teknik pengambil sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Simple Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *Simple Random Sampling* merupakan bagian dari teknik *probability sampling* dimana pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Untuk menentukan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori ukuran sampel Isaac dan Michael untuk menentukan jumlah sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Jumlah sampel yang diambil berdasarkan tabel Isaac dan Michael. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif besar. Sesuai dengan penelitian penulis bahwa populasinya adalah mahasiswa aktif yang terdaftar di Universitas Nommensen Medan yang sedang menyelesaikan skripsinya.

Maka jumlah responden berdasarkan tabel Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013) dengan kesalahan 10% berjumlah 241 mahasiswa. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 241 mahasiswa aktif yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Tabel 3.1 populasi dan sampel

No	Fakultas	Populasi	Sampel
1.	Bahasa dan Seni	75	9
2.	Teknik	96	11
3.	Pertanian	205	24
4.	Perternakan	1	0
5.	Keguruan Ilmu Pendidikan	434	50
6.	Psikologi	88	10
7.	Ekonomi	783	90
8.	Ilmu Sosial dan Politik	98	11
9.	Hukum	310	36
	Jumlah	2090	241

Dari hasil tabel di atas dapat di simpulkan bahwa data populasi berjumlah 2090 mahasiswa, dan sampel berjumlah 241 mahasiswa aktif yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah

satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstrak atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *coping stress* dan skala kecerdasan emosional.

Skala Likert dalam pengukuran kemandirian belajar memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Distribusi skor jawaban responden dapat diuraikan sebagai berikut :

Skala yang digunakan adalah skala *coping stress* dan skala kecerdasan emosional

Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala likert Coping Stress

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

Tabel 3.3 Bueprint dari Coping Stress Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Nomor Item		JUMLAH
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	<i>Problem focused coping</i>	2, 3,	1,	3
		4, 6,	5, 7,	4
		8,	9,	2
2.	<i>Emotional focused Coping.</i>	10, 12,	11, 13,	4
		14, 16,	15, 17,	4

		18, 20,	19,	3
		21,	22,	2
		23,	24, 25,	3
Jumlah		13	12	25

Tabel 3.4 Kriteria penilaian skala likert Kecerdasan Emosional

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

Tabel 3.5 *Blueprint* dari Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Nomor Item		JUMLAH
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Mengelola emosi.	1, 3,	2, 4,	4
2.	Memotivasi diri.	6, 8,	5, 7,	4
3.	Mengenali emosi diri sendiri.	10, 11,	9, 12,	4
4.	Mengenali emosi oranglain.	13,17,18,	14, 15, 16,	6
5.	Membina hubungan yang baik.	19, 23, 24, 25,	20, 21, 22,	7
JUMLAH		13	12	25

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Pelaksanaan penelitian ini diarahkan secara online dengan menyampaikan skala penelitian melalui google form. Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2022-2022. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat dalam penyusunan instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 241 mahasiswa akhir Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi.

Proses pengambilan data menggunakan skala *Coping Stress* dan Kecerdasan Emosional. Skala *Coping Stress* disusun berdasarkan aspek *Coping Stress* oleh Lazarus, R. S. & Folkman, S (1984) yang terbagi menjadi 2 yaitu: *Emotional focused coping*, *Problem Focused Coping* skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan.

Skala kecerdasan emosional disusun berdasarkan aspek kecerdasan emosional oleh Goleman (2003) ditandai dengan lima keadaan, yaitu: Kemampuan mengenali emosi, Kemampuan mengelola emosi, Kemampuan memotivasi diri, Kemampuan mengenali emosi orang lain, Kemampuan membina hubungan. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan.

3.7 Pengujian Instrumen Penelitian

3.7.1 Uji Validitas

Menurut Azwar (2012), validitas adalah derajat keteguhan dan ketepatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *content validity* atau yang sering disebut validitas isi dengan menggunakan bantuan ahli atau *professional judgement*.

Peneliti menyiapkan proyek-proyek yang berkaitan dengan *blue print*, dan kemudian peneliti mencari pendapat profesional dalam penelitian ini, yaitu pembimbing penelitian ini. Dengan menggunakan program SPSS *for windows release 22* untuk menghitung validitas

3.7.2 Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas adalah stabilitas atau konsistensi alat ukur yang ada yang pada prinsipnya menunjukkan hasil yang relatif sama ketika pengukuran berulang dilakukan pada subjek yang sama. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional, semakin mendekati 1,00 semakin tinggi keandalannya. Sebaliknya, semakin rendah *Coping stress*, semakin mendekati 0,00 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini digunakan reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* (Azwar, 2012). Keseluruhan analisis reliabilitas pada penelitian ini dibuat dengan menggunakan alat bantu teknologi dengan program SPSS *for windows release 22*.

a) Kecerdasan Emosional

Skala ini terdiri dari 25 item, setelah dilakukan pengecekan validitas dan reliabilitas, 5 item dinyatakan tidak valid dan 20 item dinyatakan valid atau diterima. Dalam hal ini, peneliti mengidentifikasi entri yang valid/valid, yaitu

item dengan daya diskriminan $> 0,30$ (Azwar, 2012). Uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*, dimana dari hasil analisis koefisien alfa diperoleh indeks reliabilitas alat ukur sebesar 0,884. Hal ini menunjukkan bahwa skala ini dapat digunakan sebagai alat ukur untuk pengumpulan data dalam penelitian.

Tabel 3.6 *Blueprint* dari Kecerdasan Emosional Sesudah Uji Coba

No	Aspek	Nomor Item		JUMLAH
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	Mengelola emosi.	1, 3,	2, 4,	4
2.	Memotivasi diri.	6, 8,	5, 7,	4
3.	Mengenali emosi diri sendiri.	10, 11,	9, 12,	4
4.	Mengenali emosi oranglain.	13	14, 15, 16,	4
5.	Membina hubungan yang baik.	24	20, 21, 22,	4
JUMLAH		8	12	20

b) *Coping Stress*

Skala ini terdiri dari 25 kategori dan setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, 5 item dinyatakan tidak valid dan 20 item dinyatakan valid dan diterima. Dalam hal ini, peneliti mengidentifikasi entri yang valid/valid, yaitu item dengan daya diskriminan $> 0,30$ (Azwar, 2012). Uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*, dimana dari hasil analisis koefisien alfa diperoleh indeks reliabilitas alat ukur sebesar 0,941. Hal ini menunjukkan bahwa

skala ini dapat digunakan sebagai alat ukur untuk pengumpulan data dalam penelitian.

Tabel 3.7 Bueprint dari Coping Stress Sesudah Uji Coba

No	Aspek	Nomor Item		JUMLAH
		Favorabel	Unfavorabel	
1.	<i>Problem focused coping</i>	3,	1,	2
		4, 6,	5, 7,	4
			9,	1
2.	<i>Emotional focused Coping.</i>	10, 12,	11, 13,	4
			17,	1
		18, 20,	19,	3
		21,	22,	2
		23,	24, 25,	3
Jumlah		9	11	20

3.8 Analisis Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan Regresi Linier Sederhana Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

3.8.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a) Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS 22 for Windows
- b) Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data kecerdasan memiliki hubungan yang linear dengan data *Coping stress*. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan Test for linearity dengan bantuan SPSS for Windows 22. Kedua variable dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$

3.8.2 Uji Hipotesa

Uji Hipotesa yang digunakan dalam penelitian ini adalah Regresi Linier Sederhana dengan menggunakan bantuan dari *software* SPSS versi 22 *for windows*. Analisis data bertujuan untuk melihat “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terdapat *Coping Stress* Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan” kemudian, peneliti menganalisis data dengan menggunakan teknik Regresi Linier Sederhana. Teknik ini digunakan untuk mengukur sejauh mana pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Coping Stress* Mahasiswa Tingkat Akhir Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.