

## Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja

Tommy Felix, Winida Marpaung, Mukhaira El Akmal

E-mail: [tommyfelix5@gmail.com](mailto:tommyfelix5@gmail.com)

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia

### Abstract

*Students who study while working must balance the demands of lectures and jobs at once. Individuals will make various efforts to master unpleasant demands, also known as coping strategies. On the other hand, emotional intelligence can influence the choice of someone's coping strategy, whether it tends to use problem-focused coping or emotion-focused coping. The aims of this study were to prove the relationship between emotional intelligence and coping strategy. The subjects of this study are 105 work-study computer science students of STMIK Mikroskil Medan selected by purposive sampling. Data was collected from scale to measure emotional intelligence and coping strategy. The analysis of data was performed by Pearson Product Moment Correlation with SPSS 19.00 for Windows. Result showed that there was a positive correlation between emotional intelligence and coping strategy. Another result showed that there was a positive correlation between emotional intelligence and problem-focused coping and emotion-focused coping.*

**Keyword:** *emotional intelligence, coping strategy, problem-focused coping, emotion-focused coping*

### Abstrak

*Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja harus mengimbangi tuntutan perkuliahan dan pekerjaan sekaligus. Individu akan melakukan berbagai usaha untuk menguasai tuntutan yang tidak menyenangkan, atau yang dikenal dengan strategi coping. Pada sisi lain, kecerdasan emosional dapat memengaruhi pemilihan strategi coping seseorang, apakah cenderung menggunakan problem-focused coping atau emotion-focused coping. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan strategi coping. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Teknik Informatika STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja sebanyak 105 orang yang dipilih dengan metode purposive sampling. Data diperoleh melalui skala untuk mengukur strategi coping dan kecerdasan emosional. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pearson Product Moment Correlation dengan bantuan SPSS 19.00 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan strategi coping. Hasil lainnya menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan problem-focused coping dan emotion-focused coping.*

**Kata kunci:** *kecerdasan emosional, strategi coping, problem-focused coping, emotion-focused coping*

## Pendahuluan

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sudah menjadi fenomena yang umum. Pilihan untuk kuliah sambil bekerja umumnya dilandasi dengan alasan untuk memenuhi biaya kuliah, biaya akomodasi, biaya makan, biaya sewa indekos, dan biaya ekstra lainnya. Sebagian lainnya memilih bekerja untuk mengembangkan keterampilan tambahan dan memperkaya pengalaman kerja mereka. Kuliah sambil bekerja tentunya akan memberikan dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yang diperoleh antara lain mahasiswa dapat melatih kemandirian dan memperoleh uang untuk memenuhi kebutuhan pribadi dan kuliah. Selain itu, mahasiswa dapat menyalurkan hobi, menambah pengalaman, memperoleh keterampilan dan pengetahuan tambahan, serta belajar mengenai tanggung jawab (Manthei & Gilmore, dalam Tumin & Faizuddin, 2017). Dampak negatif yang paling dirasakan mahasiswa bekerja adalah kelebihan beban peran. Selain menjadi akademisi di kampus, mahasiswa juga dituntut agar mampu memenuhi tanggung jawabnya ketika bekerja (Luthan, 2006).

Berbagai permasalahan di tempat kerja dapat memengaruhi proses belajar mahasiswa yang bekerja. Masalah-masalah yang sering dihadapi di tempat kerja antara lain, rutinitas pekerjaan yang monoton, konflik hubungan sesama pekerja atau dengan atasan, persaingan yang ketat, gaji yang tidak sesuai, serta pekerjaan yang bertumpuk dapat menimbulkan konflik bagi karyawan (Butler, dalam Owen, Kavanagh, & Dollard, 2018). Konflik antara kuliah dan bekerja dapat berakibat buruk pada kesehatan fisik dan menimbulkan stres. Stres yang muncul akan memengaruhi kondisi psikologis seseorang dan bahkan memengaruhi kesejahteraan diri (Lingard, dalam Nurfitri & Masykur, 2016).

Hal serupa juga ditemukan peneliti dari hasil wawancara singkat pada mahasiswa STMIK Mikroskil Medan. Dari sejumlah mahasiswa yang diwawancarai oleh peneliti, 20 di antaranya mengaku mengalami kesulitan kuliah sambil bekerja, baik kesulitan dalam mengatur waktu, kesulitan memenuhi tuntutan pekerjaan dan tuntutan perkuliahan sekaligus, hingga kesulitan dalam membagi konsentrasi antara pekerjaan dan perkuliahan. Para mahasiswa mengaku mengalami kelelahan fisik akibat kuliah sambil bekerja, karena waktu kerja dan kuliah yang sangat berdekatan dan hampir tidak ada jeda. Banyak juga yang mengaku kesulitan mengerjakan tugas diperkuliahan karena sebagian besar waktu tersita oleh pekerjaannya di tempat kerja dan pada akhirnya

---

berdampak terhadap menurunnya indeks prestasi para mahasiswa yang sambil bekerja. Bahkan beberapa mahasiswa memutuskan untuk berhenti kuliah karena tidak mampu mengimbangi tuntutan kuliah dan pekerjaan.

Pada dasarnya, individu akan melakukan berbagai usaha untuk menguasai, meredakan, atau menghilangkan berbagai tekanan tidak menyenangkan yang dialaminya, atau yang dikenal dengan istilah strategi *coping*. Sarafino dan Smith (2011) mengungkapkan bahwa strategi *coping* merupakan suatu proses mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan-tuntutan yang dirasakan dalam suatu situasi yang menekan, mengancam, atau menimbulkan stres. Upaya dalam mengatasi masalah tertuju pada memperbaiki atau menguasai masalah. Strategi *coping* juga membantu seseorang untuk mengubah pandangannya mengenai ketidakseimbangan dan menerima situasi mengancam (Carver & Smith dalam Sarafino & Smith 2011). Strategi *coping* menunjukkan bagaimana individu bereaksi terhadap stres. Individu akan mengumpulkan informasi mengenai apa yang harus dilakukan untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan, baik dengan cara mengambil langkah nyata untuk merubah situasi tersebut atau mencoba menghindari permasalahan tersebut (Lazarus, dalam Rabenu & Yaniv, 2017)

Strategi *coping* dibagi menjadi dua bentuk, yakni *coping* yang berorientasi pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* yang berorientasi pada emosi (*emotion-focused coping*). *Problem-focused coping* merupakan strategi atau usaha yang dilakukan untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan yang baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Berbeda dengan *problem-focused coping*, *emotion-focused coping* merupakan strategi atau usaha yang dilakukan untuk mengurangi situasi stres dengan cara mengontrol respon emosional (Lazarus dan Folkman, dalam Nurhayati, 2012).

Individu dituntut untuk mampu memilih strategi *coping* yang tepat dalam mengatasinya masalahnya. Setiap masalah membutuhkan cara-cara penyelesaian yang berbeda, sehingga dibutuhkan strategi *coping* yang berbeda pula. Pada situasi yang dinilai relatif dapat dikontrol maka penggunaan *problem-focused coping* pada penyelesaian masalah dianggap lebih efektif, sedangkan pada situasi yang dinilai relatif

sulit dikontrol maka penggunaan *emotion-focused coping* menjadi lebih efektif (Lazarus & Folkman, 1984)

Strategi *coping* salah satunya dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, dimana individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dinilai dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik karena individu tersebut dapat secara tepat melihat dan menilai tingkat emosinya sendiri, tahu bagaimana dan kapan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan, dan dapat secara efektif mengatur perasaannya sendiri. (Salovey, Bedell, Detweiler, & Mayer dalam Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002). Pendapat tersebut juga didukung oleh Erozkhan (2013) melalui penelitiannya yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat memengaruhi strategi *coping* seseorang. Diketahui jika seseorang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, intensitas penggunaan *problem-focused coping* dalam penyelesaian masalahnya juga semakin tinggi.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan tekanan, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati, dan membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 1995). Kecerdasan emosional berkaitan dengan bagaimana cara individu memahami perilaku diri sendiri dan orang lain, serta mampu mengendalikannya (Saini, 2018). Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi merupakan individu yang terampil dalam menyelesaikan permasalahan emosional dan mampu mencapai tujuannya dengan cara-cara efektif (Mayer et al., dalam Killgore, dkk., 2017).

Kemampuan untuk mengidentifikasi emosi, meregulasi emosi, dan mengendalikan diri menentukan perilaku *coping* seseorang dan berakibat bagaimana penyesuaian diri individu terhadap masalah. Individu yang memiliki kompetensi kecerdasan emosional diyakini juga kompeten dalam melakukan *coping* (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002). Kompetensi kecerdasan emosional yang disebutkan sesuai dengan yang diungkapkan pada definisi kecerdasan oleh Goleman (1995) dan aspek yang diungkapkan oleh Salovey (dalam Goleman, 1995) yang terdiri dari mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan. Bar-On (dalam Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002) juga

---

menyatakan bahwa individu yang cerdas secara emosional memiliki kemampuan untuk menerapkan strategi *coping* dengan baik untuk menghadapi tuntutan dan tekanan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bibi, dkk. (2015) terhadap 374 dosen Universitas Khyber Pakhtunkhwa di Pakistan memaparkan bahwa ada keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping*. Hasil penelitian ini menguraikan bahwa subjek penelitian dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tingkat *problem-focused coping* yang tinggi dan tingkat *emotion-focused coping* yang rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Noorbaksh, Besharat, dan Zarei (2010) terhadap mahasiswa Universitas Tehran juga menunjukkan hasil yang sama, yakni kecerdasan emosional memiliki hubungan yang positif dengan *problem-focused coping* dan memiliki hubungan negatif dengan *emotion-focused coping*. Dari hasil penelitian-penelitian ini, diketahui bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi umumnya melakukan usaha-usaha nyata untuk menyelesaikan pemasalahannya atau cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping*. Berbeda dengan individu dengan kecerdasan emosional yang rendah, biasanya akan jarang melakukan usaha untuk segera menyelesaikan permasalahannya serta berusaha untuk menghindar dari masalah tersebut atau cenderung menggunakan *emotion-focused coping*.

Berdasarkan uraian di atas, tentang permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, maka peneliti tertarik untuk meneliti keterkaitan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* pada mahasiswa program studi Teknik Informatika (selanjutnya disingkat prodi TI) STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* pada mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja.

Hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif kecerdasan emosional dan strategi *coping*. Dengan asumsi semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi atau semakin baik strategi *coping* subjek penelitian. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional subjek, maka semakin rendah strategi *coping* yang dimiliki. Selanjutnya diajukan pula hipotesis minor yakni ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan *problem-focused coping*, artinya semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, maka kecenderungan untuk menggunakan *problem-focused coping* juga semakin tinggi.

Hipotesis minor kedua berasumsi bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *emotion-focused coping*, artinya semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, maka kecenderungan untuk menggunakan *emotion-focused coping* akan semakin rendah.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan semester I, III, dan V, dengan jumlah sampel berjumlah 105 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik sampling yang digunakan jika memiliki pertimbangan-pertimbangan tertentu dalam pengambilan sampelnya (Arikunto, 2014). Sampel dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria, yakni mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan jam kerja dari pagi hingga sore (*full day*), mahasiswa semester I, III, dan V. Peneliti tidak menggunakan mahasiswa semester VII dengan alasan karena mahasiswa semester VII tengah sibuk menyusun skripsi.

Pengumpulan data strategi *coping* dan kecerdasan emosional menggunakan skala pengukuran yang disusun oleh peneliti. Strategi *coping* merupakan bentuk usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi berbagai tekanan yang dialaminya agar mampu menyesuaikan diri dengan stres. Skala strategi *coping* disusun berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Nurhayati, 2012) yang terbagi atas dua bagian yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* berjumlah 28 aitem. *Problem-focused coping* meliputi *confrontive coping*, *planful problem solving*, dan *seeking sosial support*, sedangkan *emotion-focused coping* terdiri dari *self-control*, *accepting responsibility*, *positive reappraisal*, *distancing*, dan *escape avoidance*. Skala ini menggunakan model *likert*. Berdasarkan uji reliabilitas pada skala strategi *coping*, diketahui bahwa diskriminasi aitem *problem-focused coping* bergerak dari 0.314 hingga 0.521, dan diskriminasi aitem *emotion-focused coping* bergerak dari 0.315 sampai 0.617. Koefisien Cronbach's Alpha yang diperoleh untuk aspek *problem-focused coping* adalah sebesar 0.780, dan aspek *emotion-focused coping* sebesar 0.854, sehingga dapat dikatakan bahwa skala strategi *coping* ini layak digunakan.

---

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi, serta mengatur dan menggunakan emosi untuk mengarahkan pikiran dan tindakan seseorang. Skala kecerdasan emosional tersusun atas aspek yang diungkapkan oleh Salovey (dalam Goleman, 1995) yang terdiri dari mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan yang berjumlah 29 aitem. Skala ini menggunakan model likert. Berdasarkan uji reliabilitas, diketahui bahwa skala kecerdasan emosional memiliki diskriminasi aitem yang bergerak dari 0.308 sampai 0.522. Koefisien Cronbach's Alpha yang diperoleh adalah sebesar 0.891, sehingga dapat dikatakan bahwa skala kecerdasan emosional ini layak digunakan.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan *Pearson Product Moment Correlation*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik meliputi uji normalitas sebaran dengan rumus Kolmogorov Smirnov Z dan uji linearitas hubungan dengan *linearity test*.

## Hasil

Hasil analisis deskriptif terhadap aspek *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan variabel kecerdasan emosional diperoleh informasi sebagaimana disajikan pada tabel 1. Berdasarkan data pada tabel 1, untuk aspek *problem-focused coping*, tidak terdapat subjek yang memiliki tingkat *problem-focused coping* yang rendah, terdapat 61 subjek (58 persen) yang memiliki *problem-focused coping* sedang, dan terdapat 44 subjek (42 persen) yang memiliki tingkat *problem-focused coping* tinggi. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat *problem-focused coping* sedang.

Pada hasil kategorisasi aspek *emotion-focused coping*, tidak terdapat subjek yang memiliki tingkat *emotion-focused coping* yang rendah, terdapat 102 subjek (97.1 persen) yang memiliki *emotion-focused coping* sedang, dan terdapat 3 subjek (2.9 persen) yang memiliki *emotion-focused coping* yang tinggi. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek penelitian memiliki tingkat *emotion-focused coping* sedang.

Selanjutnya, untuk hasil kategorisasi aspek kecerdasan emosional dari 105 subjek mahasiswa yang bekerja menunjukkan bahwa tidak terdapat subjek yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, terdapat 62 subjek (59 persen) yang memiliki kecerdasan emosional sedang, dan terdapat 43 subjek (41 persen) yang memiliki

kecerdasan emosional yang tinggi. Dari hasil ini, dapat dikatakan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat kecerdasan emosional sedang.

Diketahui apabila mean empirik lebih besar dari mean hipotetik maka hasil penelitian yang diperoleh dinyatakan tinggi dan sebaliknya jika mean empirik lebih kecil dari mean hipotetik maka hasil penelitian dinyatakan rendah. Hasil analisis untuk skala *problem-focused coping* diperoleh mean empirik sebesar 26.26 lebih besar dari mean hipotetik yang bernilai 22.5, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat *problem-focused coping* subjek penelitian lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Hasil analisis untuk skala *emotion-focused coping* diperoleh mean empirik sebesar 50.68 lebih besar dari mean hipotetik yang bernilai 47.5, sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat *emotion-focused coping* subjek penelitian lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Selanjutnya, hasil analisis untuk skala kecerdasan emosional diperoleh mean empirik sebesar 85.53 lebih besar dari mean hipotetik yang bernilai 72.5, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecerdasan emosional subjek penelitian lebih tinggi dari populasi pada umumnya.

**Tabel 1. Data Deskriptif *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, dan Kecerdasan Emosional**

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase	Mean		Standar deviasi
				Empirik	Hipotetik	
<i>Problem-focused coping</i>	Rendah	0	0%	26.26	22.5	2.725
	Sedang	61	58%			
	Tinggi	44	42%			
<b>Jumlah</b>		<b>105</b>	<b>100%</b>			
<i>Emotion-focused coping</i>	Rendah	0	0%	50.68	47.5	3.756
	Sedang	102	97.1%			
	Tinggi	3	2.9%			
<b>Jumlah</b>		<b>105</b>	<b>100%</b>			
Kecerdasan emosional	Rendah	0	0%	85.53	72.5	9.351
	Sedang	62	59%			
	Tinggi	43	41%			
<b>Jumlah</b>		<b>105</b>	<b>100%</b>			

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah variabel penelitian telah terdistribusi secara normal atau tidak. Data dikatakan terdistribusi normal jika taraf signifikansi atau  $p > 0.05$  (Priyatno, 2011). Hasil uji normalitas sebaran variabel strategi *coping* secara keseluruhan menghasilkan nilai z sebesar 0.590 dengan  $p = 0.439$ , variabel aspek *problem-focused coping* menghasilkan nilai z sebesar 1.215 dengan  $p = 0.052$ ,

variabel aspek *emotion-focused coping* menghasilkan nilai z sebesar 1.084 dengan  $p=0.095$  dan variabel kecerdasan emosional menghasilkan nilai z sebesar 0.867 dengan  $p=0.219$ . Berdasarkan hasil analisis ini, maka dapat dikatakan bahwa sebaran data setiap variabel adalah normal.

Hasil uji linearitas untuk kecerdasan emosional dan strategi *coping* menghasilkan nilai F sebesar 30.320 dengan  $p=0.000$ , kecerdasan emosional dan *problem-focused coping* menghasilkan nilai F sebesar 37.226 dengan  $p=0.000$ , kecerdasan emosional dan *emotion-focused coping* menghasilkan nilai F sebesar 8.834 dengan  $p=0.004$ . Berdasarkan hasil analisis ini, diperoleh dinilai  $p<0.05$  sehingga dapat dikatakan bahwa strategi *coping* dan masing-masing aspeknya memiliki hubungan linear dengan kecerdasan emosional dan telah memenuhi syarat untuk dilakukan analisa korelasi *Pearson Product Moment*.

Berdasarkan hasil analisis korelasi, terlihat bahwa kecerdasan emosional memiliki korelasi positif yang signifikan dengan strategi *coping* dengan koefisien korelasi sebesar 0.478 dan signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). Dari hasil tersebut, maka hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berbanding lurus dengan strategi *coping*, yang artinya jika tingkat kecerdasan emosional tinggi, maka tingkat strategi *coping* juga tinggi.

Dari hasil analisis korelasi lainnya terlihat kecerdasan emosional juga memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *problem-focused coping* dengan koefisien korelasi sebesar 0.512 dan signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). Dari hasil tersebut, maka hipotesis minor pertama yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berbanding lurus dengan *problem-focused coping*, yang artinya jika tingkat kecerdasan emosional tinggi, maka kecenderungan untuk menggunakan *problem-focused coping* juga tinggi.

Untuk hasil analisis korelasi antara kecerdasan emosional dan *emotion-focused coping* juga ditemukan korelasi positif yang signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0.289 dan signifikansi  $p=0.001$  ( $p<0.05$ ). Dari hasil perhitungan tersebut, maka hipotesis minor kedua yang diajukan dalam penelitian ini ditolak. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosional juga berbanding lurus dengan *emotion-focused coping*, yang artinya jika tingkat kecerdasan emosional tinggi, maka kecenderungan untuk menggunakan *emotion-focused coping* juga tinggi.

Dalam penelitian ini diperoleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) hubungan kecerdasan emosional dan *problem-focused coping* sebesar 0.262. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sumbangan efektif pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecenderungan menggunakan *problem-focused coping* adalah sebesar 26.2%. Perhitungan koefisien determinasi ( $R^2$ ) hubungan kecerdasan emosional dan *emotion-focused coping* menghasilkan nilai 0.084. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sumbangan efektif pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecenderungan menggunakan *emotion-focused coping* adalah sebesar 8.4%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson Correlation	Sig
Strategi <i>coping</i> dan kecerdasan emosional	.478**	.000
<i>Problem-focused coping</i> dan kecerdasan emosional	.512**	.000
<i>Emotion-focused coping</i> dan kecerdasan emosional	.289**	.001

## Pembahasan

Hasil penelitian pada 105 mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja, diperoleh hasil bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dan strategi *coping* dengan koefisien korelasi *Product Moment* sebesar  $r = 0.478$  dan nilai  $p = 0.000$ , tingkat kecerdasan emosional mahasiswa berbanding lurus dengan tingkat strategi *coping*. Mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tingkat strategi *coping* yang tinggi pula.

Hasil yang menyatakan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan strategi *coping* sejalan dengan pendapat Salovey, dkk. (dalam Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki kaitan dengan strategi *coping* dimana individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik karena individu tersebut dapat secara tepat melihat dan menilai tingkat emosinya sendiri, tahu bagaimana dan kapan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan, dan dapat secara efektif mengatur perasaannya sendiri. Selanjutnya Epstein (dalam Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002) juga mengungkapkan pernyataan serupa, bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu menyelesaikan masalah dibandingkan dengan

---

individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tahali dan Purnamaningsih (2017) yang menyatakan bahwa ada keterkaitan antara kecerdasan emosional dan strategi *coping*. Subjek penelitian yang memiliki kecerdasan emosional tinggi juga memiliki kemampuan *coping* yang tinggi. Fardhani dan Kristiana (2017) juga menyatakan hal yang serupa terkait hasil penelitiannya, bahwa kecerdasan emosional merupakan prediktor daripada strategi *coping* seseorang. Kedua variabel digambarkan memiliki hubungan positif yang signifikan, artinya individu dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam penyelesaian stres atau permasalahannya (*coping*).

Melalui penelitian ini juga, diperoleh hasil hubungan kecerdasan emosional dengan masing-masing aspek strategi *coping*. Hasilnya menunjukkan bahwa pernyataan hipotesis minor dimana kecerdasan emosional memiliki korelasi positif dengan *problem-focused coping* diterima dengan koefisien korelasi *Product Moment* sebesar  $r = 0.512$  dan nilai  $p = 0.000$ , artinya tingkat kecerdasan emosional mahasiswa berbanding lurus dengan kecenderungan penggunaan *problem-focused coping*. Mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tingkat kecenderungan penggunaan *problem-focused coping* yang tinggi pula.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saptoto (2010) kepada siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta yang secara jelas mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kemampuan *coping* adaptif seseorang. Dari penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dan *problem-focused coping* dengan koefisien korelasi *Product Moment*  $r = 0.302$  dan nilai  $p = 0.006$ . Pernyataan ini diperkuat kembali melalui hasil penelitian Larijani, dkk. (2017) yang menemukan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan kemampuan *coping*. Partisipan yang memiliki skor tinggi pada kecerdasan emosional cenderung menggunakan strategi *problem-focused coping* dalam penyelesaian masalahnya.

Selanjutnya, hipotesis minor lainnya yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosional dan *emotion-focused coping* ditolak dengan koefisien korelasi *Product Moment*  $r = 0.289$  dan nilai  $p = 0.001$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dan *emotion-focused coping*, artinya tingkat kecerdasan emosional mahasiswa berbanding lurus dengan

kecenderungan penggunaan *emotion-focused coping*. Mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tingkat kecenderungan penggunaan *emotion-focused coping* yang tinggi pula.

Matthews, Zeidner dan Roberts (2002) menyatakan bahwa dalam menyelesaikan masalah dan tekanan, menggabungkan beberapa jenis *coping* menjadi hal yang penting. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dinilai lebih fleksibel memilih strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalahnya, dimana dalam situasi yang relatif dapat dikontrol, *problem-focused coping* menjadi lebih efektif, sedangkan dalam situasi yang cenderung tidak dapat dikontrol, *emotion-focused coping* menjadi alternatif terbaik dalam menyelesaikan masalah. Individu yang mampu menggunakan berbagai strategi *coping* secara bergantian dalam memenuhi tuntutan dalam situasi yang berbeda sekaligus, memiliki kemampuan menghadapi stres yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang tidak mengombinasikan strategi *coping*-nya. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi mampu memahami situasi dan mengambil keputusan, sehingga lebih mampu menyesuaikan strategi *coping* yang akan digunakan (Taylor, 2015). Hasil ini juga sejalan dengan apa yang ditemukan dalam penelitian Moradi, dkk. (2011) yang menyatakan bahwa tingkat kecerdasan emosional tinggi berhubungan dengan semakin seringnya penggunaan *emotion inhibition (emotion-focused) coping strategies* ( $\beta = 0.733$  dan  $p = 0.000$ ).

Ketika menghadapi permasalahan atau keadaan yang menimbulkan stres, individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan segera mengenali penyebab dan perubahan emosinya. Ia mampu untuk menilai dan mengelola emosi tersebut secara objektif dan tidak larut dalam emosi. Dengan demikian, individu mampu memikirkan berbagai strategi *coping* yang tepat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Selanjutnya, diketahui bahwa kemampuan memotivasi diri sendiri juga membuat seseorang lebih semangat meraih impiannya, meskipun dihadapkan dengan berbagai permasalahan. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi juga mampu mengetahui keadaan emosi orang lain, sehingga mampu memahami masalah dari berbagai sudut pandang dan bijaksana dalam mengambil keputusan. Hasilnya, individu juga bisa membina hubungan yang baik dengan orang lain (Saptoto, 2010). Dari paparan di atas, jelas menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi, juga akan diikuti

oleh kemampuan *coping* yang baik pula. Individu bisa menggunakan kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* sekaligus dalam penyelesaian masalah. Penggabungan dan penyesuaian kedua strategi ini dinilai menjadi lebih efektif menyelesaikan masalah (Ogden, 2007).

Pada penelitian ini diperoleh koefisien determinasi R Square ( $R^2$ ) sebesar 0.262 pada *problem-focused coping* dan 0.084 pada *emotion-focused coping*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa 26.2 persen kecerdasan emosional memengaruhi kecenderungan penggunaan *problem-focused coping* dan 8.4 persen kecerdasan emosional memengaruhi kecenderungan penggunaan *emotion-focused coping* pada mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja. Selibuhnya dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres (Rumeser & Tambuwun, 2011), kepribadian *hardiness* (Ainan & Coralia, 2016), dukungan sosial (Hasan & Rufaidah, 2013), religiusitas (Darmawanti, 2012), dan *self-efficacy* (Rizky, Zulharman, & Risma, 2014).

Penelitian ini menunjukkan terdapat 44 orang atau 42 persen mahasiswa memiliki tingkat *problem-focused coping* yang berada di kategori tinggi, kemudian terdapat 61 orang atau 58 persen mahasiswa yang berada di kategori sedang dan tidak ada mahasiswa yang berada di kategori rendah. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan rata-rata mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja memiliki *problem-focused coping* yang sedang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap 44 orang mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja dengan persentase sebanyak 42 persen yang menunjukkan tingkat *problem-focused coping* yang tinggi, diketahui bahwa mereka cenderung lebih suka meminta pendapat orang lain dalam menyelesaikan permasalahannya. Dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, mereka lebih suka berdiskusi dengan teman-teman sekelas dan mengerjakannya bersama-sama, ataupun langsung menanyakan kepada dosen terkait. Begitu pula dengan tugas-tugas yang ada di pekerjaan mereka. Jika pekerjaan tersebut dinilai sulit atau belum dipahami, mereka akan bertanya kepada kolega lain yang lebih senior. Selain ini, mereka selalu mengkoordinasi dan membagi waktu mereka dengan baik, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan dan perkuliahan dengan baik pula tanpa harus ada konflik kepentingan yang berarti. Pernyataan mereka sejalan dengan beberapa aspek

dari *problem-focused coping* yaitu *seeking social support* (mencari dukungan sosial) dan *planful problem solving* (penyelesaian masalah secara terencana).

Sebanyak 44 orang mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja yang memiliki tingkat *problem-focused coping* sedang, mengaku bahwa mereka cenderung tidak terlalu memikirkan langkah apa yang harus mereka ambil dalam menyelesaikan tugas-tugas atau masalah-masalah yang mereka hadapi. Mereka akan melakukan tindakan apapun selama tindakan yang mereka ambil bisa segera menyelesaikan masalah yang dihadapi. Mereka juga tidak mengeluh mengenai tugas pekerjaan dan perkuliahan yang kadang datang secara bersamaan, karena mereka tahu tingkat urgensi dari masing-masing tugas dan kapan waktu untuk menyelesaikannya. Pernyataan di atas sesuai dengan aspek *problem-focused coping*, yakni *confrontive coping* dan *planful problem solving*.

Penelitian ini juga menunjukkan rata-rata mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja memiliki tingkat *emotion-focused coping* yang sedang. Dari data penelitian terdapat 3 orang atau 2.9 persen mahasiswa berada di kategori tinggi, kemudian terdapat 102 orang atau 97.1 persen mahasiswa yang berada di kategori sedang dan tidak ada mahasiswa yang berada di kategori rendah. Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan rata-rata mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja memiliki *emotion-focused coping* yang sedang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap 3 orang mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja dengan persentase sebanyak 2.9 persen yang menunjukkan tingkat *emotion-focused coping* yang tinggi, diketahui bahwa mereka cenderung menghindari tugas pekerjaan atau tugas perkuliahan dengan cara melakukan aktivitas lain yang lebih menghibur seperti melakukan kegiatan *shopping*, menonton, membaca komik, ataupun berjalan-jalan ke *mall* dengan alasan membuang rasa penat karena telah bekerja seharian penuh. Pernyataan mereka sejalan dengan aspek dari *emotion-focused coping* yaitu *distancing* (penghindaran).

Sisanya 102 orang mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja yang memiliki tingkat *emotion-focused coping* sedang, cenderung tidak terlalu memikirkan tuntutan pekerjaan dan perkuliahan yang dialami. Mereka cenderung menanggapi bahwa tugas-tugas tersebut merupakan hal yang biasa saja dan memang

---

harus diselesaikan. Sebagian besar lainnya menyatakan bahwa terkadang mereka berharap tidak pernah ada tugas pekerjaan atau tugas perkuliahan. Pernyataan di atas sesuai dengan aspek *emotion-focused coping*, yakni *accepting responsibility* dan *escape avoidance*.

Penelitian ini juga meneliti tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja. Sebanyak 43 orang atau 41 persen mahasiswa berada dalam kategori tinggi, 62 orang atau 59 persen berada dalam kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa dalam kategori rendah. Maka, dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja memiliki kecerdasan emosional yang tergolong sedang.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 43 orang mahasiswa yang tergolong memiliki kecerdasan emosional tinggi, mereka mengaku selalu memiliki motivasi tersendiri dalam menjalani aktivitas kesehariannya. Meskipun dihadapkan dengan masalah-masalah ataupun tuntutan yang membebani, mereka masih tetap termotivasi untuk menyelesaikannya. Motivasinya pun cenderung variatif, mulai dari alasan untuk meraih prestasi di perkuliahan sampai alasan untuk membahagiakan orang tua. Mereka yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mengaku sangat memahami sejauh mana kemampuan diri mereka, sehingga mereka tahu bagaimana harus mengalokasikan kemampuan dan waktunya. Mereka mencoba untuk mengerjakan tugas proyek perkuliahan yang dianggap sulit dari jauh hari, dan meminta bantuan ke senior jika ada bagian yang tidak dipahami. Dari hasil wawancara ini dapat dilihat bahwa mereka mampu memotivasi diri sendiri dan mengenali dirinya sendiri, yang merupakan aspek kecerdasan emosional.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 62 orang mahasiswa yang tergolong memiliki kecerdasan emosional sedang, mereka juga mengaku selalu memiliki motivasi tersendiri dalam menghadapi masalah-masalah ataupun tuntutan pekerjaan dan perkuliahan yang membebani. Mereka masih tetap termotivasi untuk menyelesaikan studi dan pekerjaan dengan alasan bahwa ingin berprestasi, mendapatkan beasiswa, memenuhi kebutuhan hidup, dan membanggakan orang tua. Dari hasil wawancara ini dapat dilihat bahwa mereka mampu memotivasi diri sendiri, yang merupakan aspek kecerdasan emosional.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang yang

memiliki motivasi diri yang baik dan mampu mengenali dirinya sendiri cenderung memiliki kemampuan menyelesaikan masalah yang baik. Sebaliknya orang yang tidak memiliki motivasi dan tidak mengenali dirinya sendiri cenderung kurang mampu menyelesaikan masalah dengan baik. Penjelasan di atas menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan strategi *coping* serta hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kedua aspek strategi *coping*, yakni *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi berarti memiliki strategi *coping* yang tinggi dan sebaliknya mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang rendah memiliki tingkat strategi *coping* yang rendah. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi juga cenderung menggabungkan strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dalam menyelesaikan masalahnya.

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan strategi *coping* pada mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang kuliah sambil bekerja. Artinya, kecerdasan emosional yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya strategi *coping*. Hasil lainnya menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *problem-focused coping* serta kecerdasan emosional dan *emotion-focused coping*. Kecerdasan emosional yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya kecenderungan penggunaan *problem-focused coping* dan sekaligus *emotion-focused coping*. Sumbangan yang diberikan variabel kecerdasan emosional terhadap aspek *problem-focused coping* adalah sebesar 26.2 persen, dan aspek *emotion-focused coping* sebesar 8.4 persen, selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki tingkat kecerdasan emosional dan strategi *coping* berada pada tingkat sedang. Diharapkan mahasiswa mampu menyelesaikan tuntutan-tuntutan pekerjaan dan perkuliahan secara lebih efektif dengan cara mengalokasikan waktunya dengan baik, menentukan prioritas tugas yang harus diselesaikan, dan

mengombinasikan strategi yang tepat untuk masalah yang dihadapi. Selain itu, diharapkan pula mahasiswa dapat meningkatkan dan mempertahankan tingkat kecerdasan emosionalnya. Jika hal ini dilakukan, kemampuan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah akan semakin baik lagi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain penentu *coping* seperti stres, kepribadian *hardiness*, dukungan sosial, religiusitas, dan *self-efficacy*.

## Referensi

- Ainan, P. L. & Coralia, F. (2016). *Hubungan antara Hardiness dengan Coping Strategy pada Guru Sekolah Inklusi di SDN Putraco Indah Bandung*. Prosiding Psikologi Universitas Islam Bandung, 2(1), 309-314.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bibi, F., Kazmi, S. F., Chaundhry, A. G., & Khan, S. E. (2015). *Relationship Between Emotional Intelligence and Coping Strategies Among University Teachers of Khyber Pakhtunkhwa*. Pakistan Journal of Science, 67(1), 81-84.
- Darmawanti, I. (2012). *Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress)*. Jurnal Psikologi: Teori & Terapan, 2(2), 102-107.
- Erozkan, A. (2013). *Exploring The Relationship Between Perceived Emotional Intelligence and Coping Skills of Undergraduate Students*. International Journal of Human Sciences, 10(1), 1537-1549.
- Fardhani, N. M. S. & Kristina, I. F. (2017). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Coping Strategy pada Taruna Tingkat I dan II Sekolah Tinggi Perikanan Bogor*. Jurnal Empati, 6(4), 259-265.
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence : Why it Can Matter More than IQ*. New York : Division of Random House, Inc.
- Hasan, N. & Rufaidah, E. R. (2013). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Strategi Coping pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Talenta Psikologi, 2(1), 41-62.
- Killgore, W. D. S., Smith, R., Olson, E. A., Weber, M., Rauch, S. L., & Nickerson, L. D. (2017). *Emotional Intelligence is Associated with Connectivity within and between Resting State Networks*. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12(10), DOI: 10.1093/scan/nsx088
- Larijani, T. T, Movaghari, M. R, Rostami, M, Zamani, N, Ghadirian, F. (2017). *The Relationship between Emotional Intelligence and Coping Styles Against Stress Among Nurses*. World Journal of Research and Review, 4(5), 71-75.
- Luthans, F. (2002). *Perilaku Organisasai Edisi 10*. Yogyakarta: ANDI.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional Intelligence: Science & Myth*. London: The MIT Press

- Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H. B., Hadado, P., & Pouladi, F. (2011). *The Relationship between Coping Strategies and Emotional Intelligence*. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30, 748-751.
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A. & Zarei, J. (2010). *Emotional Intelligence and Coping Styles with Stress*. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822
- Nurfitriya, Y. & Masykur, A. M. (2016). *Hubungan antara Work Study Conflict dengan Work Engagement pada Pegawai Starbucks Coffee di Semarang*. *Jurnal Empati*, 5(4), 765-769.
- Nurhayati, S. R. (2012). *Dukungan Sosial dan Strategi Coping Para Lansia*. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(1), 43-60.
- Ogden, J. (2007). *Health Psychology*. New York: Open University Press
- Owen, M. S., Kavanagh, P. S., & Dollard, M. F. (2018). *An Integrated Model of Work-Study Conflict and Work-Study Facilitation*. *Journal of Career Development*, 45(5), 504-517.
- Priyatno, D. (2011). *Buku Saku SPSS Analisis Statistik Data Lebih Cepat, Efisien, dan Akurat*. Yogyakarta: Mediakom.
- Rabenu, E. & Yaniv, E. (2017). *Psychological Resources and Strategies to Cope with Stress at Work*. *International Journal of Psychological Research*, 10(2), 8-15.
- Rizky, E., Zulharman, & Risma, D. (2014). *Hubungan Efikasi Diri dengan Coping Stress pada Mahasiswa Angkatan 2012 Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Riau*, 1(2), 1-8.
- Rumeser, J. A. A. & Tambuwun, T. E. (2011). *Hubungan antara Tingkat Stres Kerja dengan Pemilihan Coping Stress Strategy Karyawan di Kantor Pusat Adira Insurance*. *Humaniora*, 2(1), 214-277.
- Saini, S. (2018). *Emotional Intelligence at Workplace-A Conceptual Study*. *International Journal of Management Studies*, 5(3), 53-56.
- Saptoto, R. (2010). *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif*. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 13-22.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Tahali, U. I. & Purnamaningsih, E. H. (2017). *Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Koping pada Gamer*. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 3(2), 59-69.
- Taylor, S. E. (2015). *Health Psychology: Ninth Edition*. New York: McGraw-Hill
- Tumin & Faizuddin, A. (2017). *The Experience of Working While Studying: A Case Study of Postgraduate Students at International Islamic University of Malaysia, Kuala Lumpur*. The 6<sup>th</sup> Aceh Development International Conference.