

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PEMILIHAN
STRATEGI *COPING* STRES PADA MAHASISWA BARU JURUSAN AKUNTANSI
FAKULTAS EKONOMI BISNIS UNIVERSITAS BRAWIJAYA MALANG**

Zitny Karimatannisa, 08410075
Fakultas Psikologi, UIN Maliki Malang
z.karimata@gmail.com

Abstract:

New undergraduate students is the status for the student in the first year in undergraduate program in university. The age range of new students is around 18-21 years old, this age is a transition period from early adolescence to adulthood, it is time for people towards personal maturity. They are expected to meet the responsibilities that require emotional maturity. It can raise the fear about their unsuccessful goals. Researchers attracted to investigate the relationship between emotional intelligence (as independent variables), with the selection of coping strategies (as the dependent variable), which is then tested to new undergraduate students in Accounting students in Brawijaya University, Malang.

This study is a correlational research. It takes 95 new students as samples. The data collections use interview and questionnaire method. Then, to determine the relationship between these two variables, researcher use Pearson's product moment correlation. From this study showed that, the level of emotional intelligence are the majority of new undergraduate students in the category "average" with the percentage of 61%. They prefer to use problem focused coping strategies with the percentage of 53%. And it can be concluded that there is a significant relationship between emotional intelligence with the selection of a new student stress coping strategies. Thus, from this study could be obtained the indication new undergraduate student who is in a period of transition from adolescence to early adulthood, has had enough emotional intelligence. It can support them to resolve their problems.

Keywords: emotional quotient, stress coping, problem focused coping

PENDAHULUAN

Bagaimanapun piawainya seseorang mengatasi permasalahan, persoalan-persoalan dalam kehidupan ini akan selalu menimbulkan stres, karena sepanjang manusia hidup, persoalan demi persoalan akan terus berdatangan menanti untuk diselesaikan. Demikian pula menurut Siswanto¹, kurangnya kedewasaan dan kematangan seseorang, akhirnya diukur dari seberapa arif, bijak dan baiknya dia menyelesaikan persoalan yang muncul tersebut.

Perubahan status dari seorang senior di sekolah menengah atas menjadi mahasiswa baru di universitas memainkan kembali *top dog-phenomenon* (keadaan bergerak dari posisi teratas ke posisi paling bawah). Tekanan untuk sukses di universitas, mendapatkan pekerjaan yang sangat baik dan menghasilkan uang yang banyak adalah suatu hal yang sangat berpengaruh pada sebagian besar mahasiswa.² Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan terjadinya kelelahan baik fisik maupun mental, yang pada akhirnya melahirkan berbagai macam keluhan atau gangguan. Penyesuaian diri saat menghadapi stres, dalam konsep kesehatan mental dikenal dengan istilah *coping*.³

Menurut Lazarus dan Folkman, juga Aldwin & Revenson, terdapat dua macam cara dalam strategi coping, yaitu: *Emotional focused coping*, yakni: usaha untuk mengatur respon emosional terhadap stres dengan mengubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi yang mendatangkan stres. 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 stres dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres. meliputi; konfrontasi, mencari dukungan social, merencanakan pemecahan masalah, tindakan secara langsung, kehati-hatian, dan negosiasi.⁴ Berkaitan dengan pemilihan strategi *coping* stres 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.⁵

Secara garis besar, Islam mengajarkan bahwa terdapat tiga hal penting yang perlu diperhatikan dalam menghadapi stres, yaitu hubungan dengan Allah, pengaturan perilaku, dan dukungan sosial. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam yang memandang bahwa tidak ada yang paling penting selain Allah. Manusia wajib berusaha dan bersabar, namun Allah-lah yang akan menentukan hasilnya, dan hal itu sesuai dengan apa yang diupayakan manusia.

Manusia menyadari dan berusaha memperbaiki kesalahannya dengan memohon ampunan dan pertolongan Allah. Selain itu hubungan antar sesama manusia juga penting sebagai usaha memupuk dukungan sosial dalam mengatasi segala masalah, terutama untuk bersabar dan untuk melakukan hal yang benar sesuai dengan jalan Allah⁶.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi stres (*coping*) adalah kecerdasan emosional. Bar-On, mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan, kompetensi dan kecakapan non-kognitif, yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungannya.⁷ Goleman 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; berempati dan berdo'a.⁸

Reuven Bar-On merangkum kecerdasan emosional dengan membagi EQ ke dalam lima area atau ranah yang menyeluruh, yakni: ranah intrapribadi, terkait dengan kemampuan kita untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri, ranah antarpribadi, terkait dengan keterampilan bergaul yang kita miliki, kemampuan kita berinteraksi dan bergaul baik dengan orang lain. Ranah penyesuaian diri, terkait dengan kemampuan untuk bersikap lentur dan realistis, dan untuk memecahkan aneka masalah yang muncul. Ranah pengendalian stres, terkait dengan kemampuan kita untuk tahan menghadapi stres dan mengendalikan impuls. Ranah suasana hati umum, terkait dengan pandangan kita tentang kehidupan, kemampuan kita bergembira sendirian dan dengan orang lain, serta keseluruhan rasa puas dan kecewa yang kita rasakan.⁹

Bahkan di dalam Islam, kecerdasan emosional ikut serta dalam menentukan eksistensi martabat manusia di depan Tuhan. Upaya untuk mendapatkan kecerdasan emosional dalam Islam sangat terkait dengan upaya memperoleh kecerdasan spiritual. Keduanya memiliki beberapa persamaan metode dan mekanisme, yaitu keduanya menuntut latihan-latihan yang sifatnya telaten dan sungguh-sungguh (*mujahadah*) dengan melibatkan kekuatan dalam (*inner power*) manusia. Sedangkan bedanya mungkin terletak pada sarana dan proses perolehan. Aktivitas kecerdasan emosional seolah-olah masih tetap berada dalam lingkup diri manusia (*sub-consciousness*), sedangkan kecerdasan spiritual sudah melibatkan unsur asing dari diri manusia (*supra-consciousness*)¹⁰

Hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres, diungkapkan oleh Salovey dan Meyer, bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan pada dimensi emosionalnya,

akan mampu menguasai situasi yang penuh tantangan, yang biasanya dapat menimbulkan ketegangan dan kecemasan (stres) akan lebih tangguh menghadapi berbagai persoalan hidup, juga akan berhasil mengendalikan reaksi dan perilakunya, sehingga mampu menghadapi kegagalan dengan.¹¹ Craig juga mengungkapkan bahwa orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu mengasimilasi tingkat stres yang tinggi dan mampu berada disekitar orang-orang pencemas tanpa menyerap dan meneruskan kecemasan tersebut. Selain itu, orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mempunyai kualitas belas kasih, mendahulukan kepentingan orang lain, disiplin diri, optimis, fleksibilitas dan kemampuan memecahkan berbagai masalah dan menangani stres.¹²

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecerdasan emosional mahasiswa baru, mengetahui strategi *coping* stres yang digunakan, serta mencari tahu apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres. Sedangkan variabel bebas dan variabel terikat yang diajukan adalah kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres, dengan harapan akan dapat memperkaya informasi mengenai hubungan kecerdasan emosional terhadap strategi *coping* stres bagi para mahasiswa, dosen, dan staf pengajar, dalam upaya membimbing dan mengoptimalkan kecerdasan anak bangsa.

HIPOTESIS

Hipotesis penelitian yang diajukan terdiri dari sebuah hipotesis mayor dan dua buah hipotesis minor. Hipotesis mayor-nya adalah: terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres pada mahasiswa baru. Sehingga, semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa baru, akan semakin tinggi pula strategi *coping* stresnya. Semakin rendah kecerdasan emosional mahasiswa baru, akan semakin rendah pula strategi *coping* stresnya. Hipotesis mayor akan diterima apabila dua buah hipotesis minor yang diajukan diterima. Adapun hipotesis minor yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan pemilihan untuk menggunakan *emotional focused coping* pada mahasiswa baru. Sehingga, semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa baru, akan semakin tinggi pula *emotional focused coping*-nya
2. Terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan pemilihan untuk menggunakan *problem focused coping* pada mahasiswa baru. Sehingga, semakin tinggi

kecerdasan emosional mahasiswa baru, akan semakin tinggi pula *problem focused coping*-nya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional, untuk mencari hubungan antara variabel kecerdasan emosional (x) dengan variabel strategi *coping* stres (y), yang diukur dengan menggunakan kuesioner dari *blue print* yang telah disiapkan terlebih dahulu, hasil dari pengukuran ini akan diolah sehingga menghasilkan skor-skor dalam menentukan tingkat kategorisasi maupun nilai koefisien korelasi.

Definisi operasional yang diajukan bagi masing-masing variabelnya adalah; 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 stres, dan ranah suasana hati umum. Sedangkan definisi dari strategi *coping* stres 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*).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat awal di JAFEB UB Malang sebanyak 240 orang, baik laki-laki maupun perempuan. Metode pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini adalah menggunakan teknik *proportional random sampling*. Tahap pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan mengidentifikasi kelas-kelas dimana mahasiswa baru sedang mengikuti perkuliahan, yang pembagian kuesionernya dilakukan secara acak dan menjelaskan secara ringkas maksud, tujuan penelitian serta meminta mahasiswa untuk mengisi kuesioner dengan sebenar-benarnya. Waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan kuesioner pada masing-masing kelas kurang lebih selama 30 menit. Setelah kuesioner terisi dengan lengkap selanjutnya kuesioner ditarik kembali. Dari 130 kuesioner yang dibagikan, yang kembali adalah sejumlah 95 kuesioner.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional, untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan pemilihan strategi *coping* stres pada mahasiswa baru JAFEB UB Malang. Metode pengumpulan datanya diperoleh dari wawancara, sebagai pembanding dan selanjutnya menggunakan instrumen kuesioner. Wawancara dilakukan ketika jam perkuliahan telah selesai, dengan menggunakan wawancara

“bebas terpimpin”, disini pewawancara menggunakan pedoman wawancara yang dibuat dalam bentuk daftar-daftar pernyataan yang disusun peneliti berdasarkan *blue print*.

Instrumen kuesioner disusun berdasarkan model skala *likert*, yang berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statement*), yaitu suatu pernyataan mengenai obyek sikap. Untuk kecerdasan emosional, kuesioner yang digunakan diadopsi dari alat tes Emotional Quotient Inventory (EQ-i) ciptaan Reuven Bar-On yang terdiri atas 133 pertanyaan, yang oleh peneliti disederhanakan menjadi 40 aitem pernyataan yang tersebar pada tiap-tiap ranah kecerdasan emosional. Pengambilan data untuk strategi *coping* stres diperoleh melalui kuesioner yang berasal dari *blue print*, yang disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Lazarus, Folkman, serta Aldwin & Revenson. Kuesioner dibagikan pada jam pergantian kuliah, atau pada saat jam kosong. Untuk mengetahui validitas suatu aitem, peneliti menggunakan Rasio validitas isi (CVR) oleh Lawshe, yang dinilai oleh tiga orang ahli dibidang psikologi. Sedangkan untuk mengetahui reliabilitasnya peneliti menggunakan rumus *Alfa* (α) dari Cronbach dengan bantuan program SPSS 17. Dalam menganalisis tingkat kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres, langkah yang dilakukan adalah dengan menghitung rata-rata, standar deviasi, melakukan kategorisasi kecerdasan emosional dan strategi *coping* stres, serta dilakukan analisis prosentase. Khusus untuk mengetahui pemilihan strategi *coping* stres, peneliti menghitung rumus *z* score untuk memisahkan individu menurut arah pusat kendalanya yakni pada arah *emotional focused coping* atau arah *problem focused coping*. Selanjutnya, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan pemilihan strategi *coping* stres pada mahasiswa baru, peneliti menggunakan rumus korelasi *product-moment* Pearson dengan bantuan program SPSS 17.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada 15 Maret 2015, kepada mahasiswa baru usia 18-21 tahun di jurusan Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Brawijaya Malang diketahui sebanyak 240 orang. Dari 130 kuesioner yang disebarkan diperoleh 95 kuesioner yang dapat dianalisis.

Validitas aitem dengan menggunakan CVR diperoleh hasil: kecerdasan emosional dari 40 aitem yang diujikan, diperoleh hasil 40 aitem yang valid dan 0 aitem yang tidak valid. Strategi *emotional focused coping*, dari 19 aitem terdapat satu aitem yang tidak valid yakni aitem no 4. Strategi *problem focused coping*, dari 15 aitem yang disebarkan diperoleh 0 aitem yang tidak valid. Reliabilitas dengan rumus *Alfa* (α) dari Cronbach diperoleh hasil:

kecerdasan emosional dengan koefisien reliabilitas Alfa (α) sebesar 0,751 termasuk pada kategori reliabilitas tinggi. *Emotional focused coping* dengan koefisien reliabilitas Alfa (α) sebesar 0,111 termasuk pada kategori reliabilitas rendah (tidak reliabel). Sedangkan, *problem focused coping* dengan koefisien reliabilitas Alfa (α) sebesar 0,677 termasuk pada kategori reliabilitas tinggi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa mahasiswa JAFEB UB berada dalam kategori kecerdasan emosional “tinggi” sebesar 24 %, tingkat “sedang” sebesar 61%, dan tingkat “rendah” sebesar 15%. Dengan demikian disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah terbekali dengan kecerdasan emosi yang cukup ketika memasuki institusi tempat penelitian ini dilakukan. Hasil ini sesuai dengan pendapat Yusuf, yang menyatakan bahwa remaja yang dalam proses perkembangannya berada dalam iklim yang kondusif, cenderung akan memperoleh perkembangan emosinya secara matang, terutama pada masa remaja akhir. Kematangan emosi ini ditandai oleh: (1) adekuasi emosi: cinta kasih, simpati, altruis, respek, dan ramah; (2) mengendalikan emosi: tidak mudah tersinggung, tidak agresif, bersikap optimis dan tidak pesimis (putus asa), dan dapat menghadapi situasi frustrasi secara wajar.¹³

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa baru, yang termasuk kategori *emotional focused coping* sebanyak 45 orang dengan prosentase 47%. Dan mahasiswa baru yang termasuk dalam kategori *problem focused coping* sebanyak 50 orang dengan prosentase 53%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa baru JAFEB UB malang menggunakan strategi *problem focused coping* dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungannya. Mengenai hasil tersebut, Rutter (1983) menyatakan bahwa, tidak ada satupun metode yang dapat digunakan untuk semua situasi stres. Tidak ada strategi *coping* yang paling berhasil. Strategi *coping* yang paling efektif adalah strategi yang sesuai dengan jenis stres dan situasi. Hal senada diungkapkan juga oleh Taylor (1991), bahwa keberhasilan *coping* lebih tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stres, daripada mencoba menemukan satu strategi *coping* yang paling berhasil.¹⁴ Mengenai pemilihan strategi *coping* tersebut, Lazarus dan Folkman (1984) bahkan menyatakan, bahwa *coping* yang efektif adalah coping yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi menekan, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.¹⁵ Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa apapun *coping* yang digunakan oleh seseorang (mahasiswa), selama

coping tersebut berhasil menoleransi dan menerima situasi menekan, maka *coping* tersebut adalah *coping* yang efektif.

Penelitian ini telah membuktikan kedua hipotesis minor yakni: dengan analisis korelasi *product moment* Pearson, hasil yang ditunjukkan antara kecerdasan emosi dengan *emotional focused coping* (EFC) adalah nilai r sebesar 0,241 dengan taraf signifikansi $p=0,018$ ($p<0,05$). Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan positif pada taraf “rendah”, antara kecerdasan emosi dengan *emotional focused coping*. Kemudian hasil dari hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*, adalah koefisien korelasi (r) sebesar 0,553, dengan taraf signifikansi $p=0.000$ ($p<0,01$), artinya kecerdasan emosi memiliki hubungan positif sebesar 55,3% terhadap *problem focused coping*.

Hubungan yang lebih signifikan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* ini didukung penelitian yang telah dilakukan oleh Saptoto, yang menunjukkan hasil bahwa analisis korelasi *product moment* dari Pearson antara kecerdasan emosional dengan PFC, menunjukkan $r= 0,302$ dengan taraf signifikansi $p= 0,006$ ($p< 0,01$), yang berarti terdapat hubungan positif diantara keduanya. Sedangkan hubungan kecerdasan emosional dengan EFC yang diuji dengan statistik nonparametrik menggunakan teknik korelasi Spearman, menghasilkan taraf signifikansi $p= 0,337$ ($p>0,05$), yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan diantara keduanya.¹⁶

Hubungan yang positif dari kedua hipotesis minor tersebut menunjukkan bahwa hipotesis mayor telah “diterima”, sehingga dapat dinyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa baru, akan semakin tinggi pula strategi *coping* stresnya. Semakin rendah kecerdasan emosional mahasiswa baru, akan semakin rendah pula strategi *coping* stresnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Craig, yang menyatakan bahwa, orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu mengasimilasi tingkat stres yang tinggi dan mampu berada disekitar orang-orang pencemas tanpa menyerap dan meneruskan kecemasan tersebut. Selain itu, orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mempunyai kualitas belas kasih, mendahulukan kepentingan orang lain, disiplin diri, optimis, fleksibilitas dan kemampuan memecahkan berbagai masalah dan menangani stres.¹⁷ Selanjutnya, Goleman juga menambahkan bahwa, kecerdasan emosi adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan (stres), mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.¹⁸

Dengan demikian bagi setiap mahasiswa, selain meningkatkan kemampuan kognitif perlu dikembangkan juga kecerdasan emosionalnya, karena kesuksesan seseorang tidak cukup hanya dengan berbekal kecerdasan intelektualnya saja. Daniel Goleman, menyebutkan bahwa disamping kecerdasan intelektual terdapat faktor-faktor lain yang membantu seseorang sukses, diantaranya kecerdasan emosional (EQ). Bahkan secara khusus dikatakan bahwa kecerdasan emosional lebih berperan dalam kesuksesan dibandingkan kecerdasan intelektual. Setinggi-tingginya IQ hanya menyumbang 20% terhadap kesuksesan dalam pekerjaan, sisanya ditentukan oleh EQ atau faktor-faktor lain di luar IQ. Goleman juga mengatakan bahwa kemampuan kognitif mengantarkan seseorang ke "pintu gerbang suatu perusahaan", tetapi kemampuan emosional membantu seseorang untuk mengembangkan diri setelah diterima bekerja dalam sebuah perusahaan. EQ merupakan faktor yang sama pentingnya dengan kombinasi kemampuan teknis dan analisis untuk menghasilkan kinerja optimal. Semakin tinggi jabatan seseorang dalam suatu perusahaan, semakin krusial peran EQ.¹⁹

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan pemilihan strategi *coping* stres pada mahasiswa baru Jurusan Akuntansi FEB UB, diperoleh hasil yang menunjukkan kategori kecerdasan emosi tinggi dengan prosentase 24%, kecerdasan emosi “sedang” 61%, dan kecerdasan emosi “rendah” 15%. Sehingga disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa baru JAFEB UB berada pada kategori kecerdasan tingkat “sedang”.

Pemilihan strategi *coping* stres pada kategori *emotional focused coping* diketahui sebanyak 45 orang dengan prosentase 47%, sedangkan yang menggunakan *problem focused coping* sebanyak 50 orang dengan prosentase 53%. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa, mayoritas mahasiswa JAFEB UB menggunakan *problem focused coping* sebagai strategi mereka dalam menghadapi stres.

Berdasarkan analisis korelasi *product moment* Pearson diperoleh hasil bahwa kedua hipotesis minor menunjukkan hasil yang positif, yakni hubungan antara kecerdasan emosional dengan *emotional focused coping* menghasilkan nilai r sebesar 0,241 dengan taraf signifikansi $p=0,018$ ($p<0,05$) dan hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping*, dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,553, pada taraf signifikansi $p=0.000$ ($p<0,01$). Dengan demikian hipotesis mayor telah “diterima”, maka dapat disimpulkan

bahwa, semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa baru, akan semakin tinggi pula strategi *coping* stresnya. Semakin rendah kecerdasan emosional mahasiswa baru, akan semakin rendah pula strategi *coping* stresnya.

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan seperti kurangnya jumlah sampel penelitian, terbatasnya waktu, serta terbatasnya kemampuan peneliti dalam menyampaikan dan menciptakan instrumen dengan validitas dan reliabilitas yang lebih handal. Maka peneliti menyarankan agar pada penelitian selanjutnya untuk lebih memperhatikan kekurangan-kekurangan tersebut. Dengan diperolehnya hasil korelasi yang signifikan diantara kecerdasan emosi dengan strategi *coping* stres, maka sangat penting bagi lembaga pendidikan tinggi untuk mengembangkan kecerdasan emosional pada mahasiswa sejak awal perkuliahan, agar terbentuk kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah pribadi maupun akademik. Sehingga pada akhirnya akan diperoleh lulusan mahasiswa yang tangguh, yang bukan hanya cerdas IPTEK namun juga matang secara emosi dan kedepannya akan siap menghadapi permasalahan di dalam masyarakat.

Catatan Akhir

- ¹ Siswanto, *Kesehatan Mental; Konsep, Cakupan, dan Perkembangannya*, (Yogyakarta: ANDI, 2007), 47.
- ² Santrock, J. W, *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup, Edisi 5, Jilid II*, (Jakarta: Erlangga, 2002), 74.
- ³ Siswanto, hal 50.
- ⁴ Smet, *Psikologi Kesehatan*, (Jakarta: Grasindo, 1994), 143-146, dan Afandi, N. A. (2004). *Coping Behavior Al-Ghazali pada Mahasiswa Psikologi Semester VII UIN Malang*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- ⁵ Wangsadjaja, R. (tanpa tahun.). *Stres*. <http://rumahbelajarpsikologi.com/index.php/stres.html>, diakses: 23 Nopember 2010
- ⁶ Hasan, A. B, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), 82.
- ⁷ Stein, S. J, *Ledakan EQ, 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, (Bandung: KAIFA, 2002), 31.
- ⁸ Goleman, D, *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih penting daripada IQ*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1997), 45.
- ⁹ Stein, hal 73-252.
- ¹⁰ Hude, M. D, *EMOSI, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alquran*, (Jakarta: Erlangga, 2006), ix-xi.
- ¹¹ Rahayu, I. T, *Pola Pengasuhan Islami Sebagai Awal Pendidikan Kecerdasan Emosional*. (Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Keislaman, 2005), 174.
- ¹² Craig, J. A, *Bukan Seberapa Cerdas Diri Anda Tetapi Bagaimana Anda Cerdas*, terj. Arvin Saputra, (Batam: Interaksara, 2004), 25.
- ¹³ Yusuf, S, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), 197.
- ¹⁴ Smet, hal 145-146.
- ¹⁵ Wulandari, S, *Psikologi Umum II*. Jakarta: Pusat Pengembangan Bahan Ajar-UMB
- ¹⁶ Saptoto, R, *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif*. (Jurnal Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, 2010), vol 37, no 1, 13-22
- ¹⁷ Craig, 25.
- ¹⁸ Goleman, 45.
- ¹⁹ Ibid, 44.