

Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif

Ridwan Saptoto¹

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Abstract

This study was aimed to analyze the correlation between adaptive coping and emotional intelligence (EI). The subject of this study (N=69) are high school students in SMU Negeri 8 Yogyakarta, whose age ranged from 15 to 17 years old. Adaptive coping is measured by adaptive coping scale, and EI is measured by EI scale. Researcher developed both scale. Data was analyzed using Pearson's product moment correlation. Results show that there are: positive correlation between EI and problem focused coping (PFC) part I ($r=0,302$; $p=0,006$), negative correlation between EI and emotional focused coping (EFC) and confrontative coping (CC) part I ($r=-0,322$; $p=0,004$), and negative correlation between EI and PFC and CC part II ($r=-0,366$; $p=0,001$). Spearman's test correlation used to analyze correlation between EI and EPC part II, because this correlation did not meet linearity assumption. Spearman's test correlation show that there is no correlation between EI and EPC part II ($p=0,337$). Based on these minor hypothesis, it is concluded that generally there is correlation between EI and adaptive coping ability.

Keywords: adaptive coping, emotional intelligence, problem focused coping, emotion focused coping, confrontative coping

Kehidupan manusia tidak selamanya berjalan dengan lurus, tenang, penuh kegembiraan dan kebahagiaan. Kadangkala seorang manusia harus menghadapi berbagai hambatan, rintangan, persoalan, dan konflik dalam kehidupannya. Beberapa hambatan, rintangan, persoalan, dan konflik tersebut sederhana dan mudah diselesaikan, tetapi ada juga beberapa yang kompleks dan sulit untuk diatasi. Hal ini dapat menimbulkan keadaan tidak seimbang dan tekanan psikologis dalam diri seseorang.

Keadaan tersebut akan membuat individu melakukan berbagai usaha untuk menguasai, meredakan, atau menghilang-

kan berbagai tekanan yang dialaminya. Menurut Parry (1992) berbagai usaha yang dilakukan individu tersebut dikenal dengan istilah *coping*. Folkman & Lazarus (1980) mengatakan bahwa *coping* merupakan sekumpulan pikiran dan perilaku yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi yang menekan. *Coping* pada dasarnya menggambarkan proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku (Lazarus, dalam Folkman, 1984).

Lazarus & Folkman (dalam Inawati, 1998) mengklasifikasikan *coping* menjadi dua bagian, yaitu *approach coping* dan *avoidance coping*. *Approach coping* yang juga disebut *problem focused coping* (selanjutnya disingkat PFC) memiliki sifat analitis logis, mencari informasi, dan berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian

¹ Korespondensi mengenai artikel ini dapat dilakukan dengan menghubungi: rsaptoto@gmail.com

yang positif. *Avoidance coping* yang juga disebut *emotion focused coping* (selanjutnya disingkat EFC) mempunyai ciri represi, proyeksi, mengingkari, dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman (Hollahan & Moos, 1987). Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen (1986) menyebutkan satu strategi *coping* lagi, yaitu *confrontative coping* (selanjutnya disingkat CC). Strategi ini meliputi tindakan agresif atau tindakan pengambilan resiko. Strategi ini tidak dapat digolongkan ke dalam PFC atau EFC.

Secara umum berbagai penelitian yang ada menunjukkan bahwa strategi PFC, yang bertujuan mengelola beberapa aspek dalam situasi yang penuh tekanan atau stres, berhubungan dengan hasil yang lebih positif hanya jika usaha tersebut secara nyata dapat dipertanggungjawabkan. Sebaliknya untuk stresor yang relatif tidak dapat dikontrol, strategi EFC yang berorientasi ke arah pengaturan emosi atau penilaian kembali ancaman terlihat paling adaptif. Strategi terakhir, yaitu CC, tidak dapat digolongkan ke dalam PFC atau EFC, dan bersifat maladaptif tanpa memperhatikan apakah situasi yang dihadapi dapat dikontrol atau tidak (Folkman et al., 1986).

Berdasarkan penjabaran-penjabaran di atas, maka disusunlah pengertian kemampuan *coping* adaptif. Kemampuan *coping* adaptif adalah kemampuan individu dalam proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku dalam pemilihan cara untuk menyesuaikan diri secara tepat terhadap situasi hidup yang menekan, yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan. Penyesuaian diri tersebut akan menjadi tepat ketika menghadapi stres dengan situasi yang relatif dapat dikontrol individu memilih menggunakan PFC, sedangkan ketika menghadapi stres dengan situasi yang relatif tidak dapat dikontrol individu memilih menggunakan

EFC. Pemilihan untuk menggunakan strategi CC merupakan cara penyesuaian diri yang tidak tepat untuk menghadapi situasi yang relatif dapat dikontrol maupun situasi yang relatif tidak dapat dikontrol.

Berkaitan dengan pemilihan strategi *coping* tersebut, individu dituntut untuk mampu memilih dan menggunakan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi persoalannya. Tiap persoalan membutuhkan usaha *coping* yang berbeda-beda. Ketidakmampuan menggunakan strategi *coping* yang efektif menunjukkan rendahnya kemampuan *coping* adaptif seseorang. Misalnya adalah penggunaan strategi CC untuk mengatasi persoalan. Berbagai peristiwa berikut ini menunjukkan penggunaan strategi CC oleh para pelajar.

Fahmi (2008) mencatat telah terjadi tawuran antara pelajar SMKN 1 dengan SMKN 2 di Ternate. Tawuran terjadi setelah mereka mengikuti upacara peringatan detik-detik proklamasi kemerdekaan Republik Indonesia ke-63 di Stadion Gelora Kieraha. Selanjutnya Virdhani (2009) melaporkan bahwa telah terjadi tawuran antara pelajar SMK 1 Perintis dengan pelajar SMA Kasih Pemuda di Depok, Jawa Barat. Tawuran dipicu oleh peristiwa saling ejek di antara para pelajar yang berbeda sekolah tersebut. Tawuran juga terjadi di Tangerang, Banten. Tawuran terjadi antara pelajar STM AL Husna dengan pelajar SMK Votek Cimone. Seorang pelajar STM AL Husna tewas dalam tawuran tersebut, sedangkan seorang pelajar SMK dilarikan ke RSU Tangerang karena terkena sabetan golok di tubuhnya (Carolina, 2009).

Berbagai faktor mempengaruhi kemampuan *coping* adaptif. Salah satunya adalah karakteristik psikologis yang dimiliki oleh seseorang, termasuk di dalamnya kecerdasan emosi. Menurut Goleman (1999) kecerdasan emosi merupa-

kan sisi lain dari kecerdasan kognitif yang berperan dalam aktivitas manusia.

Salovey & Mayer (dalam Goleman, 1999) menggunakan istilah kecerdasan emosi untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan. Batasan kecerdasan emosi menurut mereka adalah kemampuan untuk mengerti emosi, menggunakan, dan memanfaatkan emosi untuk membantu pikiran, mengenal emosi dan pengetahuan emosi, dan mengarahkan emosi secara reflektif sehingga menuju pada pengembangan emosi dan intelektual.

Salovey (dalam Goleman, 1999) selanjutnya menyatakan bahwa kecerdasan emosi terdiri dari mengenali emosi diri atau kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain atau empati, dan membina hubungan. Mengenali emosi diri atau kesadaran diri merupakan kemampuan untuk mengenali dan menyadari perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Mengelola emosi merupakan kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan untuk menata emosi diri sendiri yang digunakan sebagai alat pencapaian tujuan yang dikehendaki. Mengenali emosi orang lain atau empati merupakan kemampuan untuk mengetahui keadaan perasaan orang lain. Membina hubungan merupakan kemampuan yang dapat memudahkan seseorang masuk dalam lingkup pergaulan. Hal penting dalam pembinaan hubungan ini adalah kemampuan untuk memahami emosi orang lain dan kemudian bertindak bijaksana berdasarkan pemahaman tersebut, serta kemampuan untuk mengeks-

presikan emosi secara tepat kepada orang lain.

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan pengertian kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Salovey & Mayer (dalam Goleman, 1999). Hal ini karena peneliti memandang pengertian kecerdasan emosi yang mereka kemukakan sudah lengkap.

Hipotesis

Hipotesis penelitian yang diajukan terdiri dari sebuah hipotesis mayor dan empat buah hipotesis minor. Hipotesis mayor yang diajukan adalah sebagai berikut:

Ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kemampuan *coping* adaptif. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan *coping* adaptifnya. Semakin rendah kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin rendah pula kemampuan *coping* adaptifnya.

Hipotesis mayor akan diterima apabila empat hipotesis minor yang diajukan oleh peneliti diterima. Adapun hipotesis minor yang diajukan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan pemilihan untuk menggunakan PFC pada situasi yang relatif dapat dikontrol. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin tinggi pula pemilihannya untuk menggunakan PFC pada situasi yang relatif dapat dikontrol.
2. Ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan pemilihan untuk menggunakan EFC dan CC pada situasi yang relatif dapat dikontrol. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin rendah pemilihannya untuk menggunakan EFC dan CC

- pada situasi yang relatif dapat dikontrol.
3. Ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan pemilihan untuk menggunakan EFC pada situasi yang relatif tidak dapat dikontrol. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin tinggi pula pemilihannya untuk menggunakan EFC pada situasi yang relatif tidak dapat dikontrol.
 4. Ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan pemilihan untuk menggunakan PFC dan CC pada situasi yang relatif tidak dapat dikontrol. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin rendah pemilihannya untuk menggunakan PFC dan CC pada situasi yang relatif tidak dapat dikontrol.

Metode

Subjek Penelitian

Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada tanggal 12 November 2001 di SMU Negeri 8 Yogyakarta. Siswa-siswa yang menjadi subjek penelitian adalah siswa-siswa kelas 2 B dan 2 D. Pengambilan data penelitian dilaksanakan dengan menggunakan jam pelajaran yang kosong.

Pelaksanaan pengambilan data untuk masing-masing kelas membutuhkan waktu sekitar 60 menit. Jumlah keseluruhan subjek penelitian adalah 72 orang siswa, dengan rincian 35 orang siswa berasal dari kelas 2 B dan 37 orang siswa berasal dari kelas 2 D. Tidak semua skala dapat dianalisis, karena ada beberapa subjek penelitian yang tidak mengisi skala secara lengkap. Jumlah skala yang dapat dianalisis adalah 69 buah. Subjek penelitian yang berasal dari kelas 2 B terdiri dari 18 orang siswa laki-laki dan 17 orang siswa

perempuan, sedangkan subjek penelitian dari kelas 2 D terdiri dari 16 orang siswa laki-laki dan 18 orang siswa perempuan. Subjek penelitian memiliki usia 15 sampai dengan 17 tahun.

Instrumen Penelitian

1. Skala Kemampuan *Coping* Adaptif

Pengumpulan data kemampuan *coping* adaptif subjek menggunakan Skala Kemampuan *Coping* Adaptif yang akan disusun oleh peneliti. Skala ini disusun dan dikembangkan dari klasifikasi strategi *coping* yang dikemukakan oleh Aldwin & Revenson (1987) serta Folkman et al. (1986). Aldwin & Revenson (1987) mengidentifikasi PFC menjadi tiga jenis, yaitu *exercised caution* (selanjutnya disingkat EC), *instrumental action* (selanjutnya disingkat IA), dan *negotiation* (selanjutnya disingkat N). Selain itu Aldwin & Revenson mengidentifikasi EFC menjadi empat jenis, yaitu *escapism* (selanjutnya disingkat Esc), *minimization* (selanjutnya disingkat Min), *self-blame* (selanjutnya disingkat SB), dan *seeking meaning* (selanjutnya disingkat SM). Folkman et al. (1986) menyebutkan satu strategi *coping* lagi, yaitu *confrontative coping* (disingkat CC). Strategi ini tidak dapat digolongkan ke dalam *approach coping* atau *avoidance coping*.

Skala Kemampuan *Coping* Adaptif terdiri dari dua bagian, dimana setiap bagian terdiri dari delapan cerita. Skala Bagian I terdiri dari cerita-cerita yang mengandung stres dengan situasi yang relatif dapat dikontrol, sedangkan Skala Bagian II terdiri dari cerita-cerita yang mengandung stres dengan situasi yang relatif tidak dapat dikontrol. Pada setiap akhir cerita terdapat enam alternatif jawaban, yaitu A, B, C, D, E, dan F, mengenai tindakan yang dapat dilakukan subjek. Alternatif-alternatif jawaban terse-

but ada yang bersifat *favorable* dan ada yang bersifat *unfavorable*. Sifat alternatif-alternatif jawaban tersebut ditentukan oleh situasi yang terkandung dalam cerita. Subjek diminta untuk memberikan respon terhadap semua alternatif jawaban yang tersedia.

Uji daya diskriminasi aitem dan reliabilitas Skala Kemampuan *Coping* Adaptif dilakukan terhadap setiap jenis *coping* yang terdapat pada Skala Bagian I dan Bagian II. Batas indeks daya diskriminasi aitem yang digunakan untuk menguji skala ini adalah 0,25.

Uji daya diskriminasi aitem pada Skala Bagian I dilakukan terhadap 36 aitem. Uji daya diskriminasi aitem tersebut menghasilkan 26 aitem yang sah. Koefisien reliabilitas skor komposit (r_{kk}) yang dihasilkan pada perhitungan Skala Bagian I ini adalah 0,7702.

Peneliti juga melakukan uji daya diskriminasi aitem pada Skala Bagian II. Uji tersebut dilakukan terhadap 36 aitem. Uji daya diskriminasi aitem menghasilkan 29 aitem yang sah. Reliabilitas skor komposit (r_{kk}) yang dihasilkan pada perhitungan Skala Bagian II ini adalah 0,7604.

2. Skala Kecerdasan Emosi

Pengumpulan data kecerdasan emosi menggunakan Skala Kecerdasan Emosi yang disusun oleh peneliti. Skala ini disusun dan dikembangkan dari komponen-komponen atau aspek-aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Salovey (dalam Goleman, 1999). Peneliti menyusun enam puluh pernyataan yang mengungkap seluruh aspek kecerdasan emosi. Subjek diminta untuk memberikan respon terhadap pernyataan-pernyataan tersebut.

Analisis daya diskriminasi aitem-aitem Skala Kecerdasan Emosi menggunakan

korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil analisis data menghasilkan duapuluh tujuh aitem yang sah. Indeks daya diskriminasi aitem (r_{pd}) berkisar dari 0,3232 sampai dengan 0,5939. Analisis reliabilitas Skala Kecerdasan Emosi dengan menggunakan reliabilitas Alpha dari Cronbach menghasilkan koefisien reliabilitas (r_{tt}) sebesar 0,8841.

Prosedur Pelaksanaan Penelitian

Sebelum memberikan alat ukur, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu. Peneliti kemudian mengatakan bahwa peneliti sedang mengumpulkan data untuk tugas akhir dan ingin mengetahui beberapa hal tentang kehidupan remaja. Oleh karena itu, peneliti meminta bantuan para siswa untuk mengisi skala-skala yang dibawa peneliti. Peneliti lalu membagikan Skala Kecerdasan Emosi. Sebelum para siswa mengerjakan skala tersebut, peneliti meminta para siswa membaca petunjuk cara mengisi Skala Kecerdasan Emosi. Peneliti juga memberikan contoh singkat cara mengisinya. Para siswa kemudian dipersilakan untuk mulai mengisi skala setelah mereka memahami cara mengisinya. Setelah selesai mengisi Skala Kecerdasan Emosi, mereka kemudian diberi waktu istirahat sekitar 5 menit. Peneliti kemudian meminta para siswa untuk mengerjakan Skala Kemampuan *Coping* Adaptif setelah waktu istirahat selesai. Sebelum mengerjakan Skala Kemampuan *Coping* Adaptif, peneliti kembali meminta mereka untuk membaca petunjuk cara mengisi skala dan memberikan contoh singkat cara mengisinya. Para siswa kemudian dipersilakan untuk mulai mengisi skala setelah mereka memahami cara mengisinya.

Analisis Data Penelitian

Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan metode statistik. Hipotesis

penelitian yang akan diuji dengan menggunakan metode statistik adalah hipotesis-hipotesis minor. Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian tersebut adalah teknik analisis korelasi *product moment* dari Pearson, karena data yang diperoleh merupakan data interval. Menurut Hadi (2000) analisis korelasi *product moment* dapat dilakukan bila memenuhi persyaratan:

1. Distribusi data variabel bebas dan tergantung adalah normal.
2. Hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung merupakan hubungan linear.

Berdasarkan pendapat tersebut, maka sebelum dilakukan analisis korelasi *product moment* dari Pearson terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas dan uji linearitas dengan menggunakan uji statistik nonparametrik. Perhitungan-perhitungan statistik di atas akan dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer. Program atau *software* yang digunakan adalah *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 10.0.1 for Windows*.

H a s i l

Uji normalitas menghasilkan nilai z sebesar 0,696 dengan $p=0,718$ untuk variabel kecerdasan emosi, nilai z sebesar 0,954 dengan $p=0,323$ untuk variabel PFC Bagian I, nilai z sebesar 0,746 dengan $p=0,633$ untuk variabel EFC dan CC Bagian I, nilai z sebesar 0,807 dengan $p=0,532$ untuk variabel EFC Bagian II, dan nilai z sebesar 0,926 dengan $p=0,358$ untuk variabel PFC dan CC Bagian II. Berdasarkan hasil analisis ini, maka dapat dikatakan bahwa sebaran data kelima variabel tersebut adalah **normal**.

Uji linearitas menghasilkan nilai F sebesar 8,050 dengan $p=0,007$ untuk variabel kecerdasan emosi dengan PFC Bagian I, nilai F sebesar 7,969 dengan $p=0,007$ untuk

variabel kecerdasan emosi dengan EFC dan CC Bagian I, dan nilai F sebesar 9,900 dengan $p=0,003$ untuk variabel kecerdasan emosi dengan PFC dan CC Bagian II. Berdasarkan hasil analisis ini, maka dapat dikatakan bahwa hubungan variabel-variabel di atas adalah **linear**. Oleh karena itu, pada variabel-variabel di atas dapat dikenakan analisis korelasi *product moment* dari Pearson.

Analisis data juga menghasilkan nilai F sebesar 0,014 dengan $p=0,906$ untuk variabel kecerdasan emosi dengan EFC Bagian II. Hasil analisis data ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosi dengan EFC Bagian II adalah **tidak linear**. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut akan dikenakan uji statistik nonparametrik pada analisis berikutnya.

Hasil analisis korelasi *product moment* dari Pearson antara kecerdasan emosi dengan PFC Bagian I menghasilkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,302 dengan taraf signifikansi $p=0,006$ ($p<0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan pemilihan untuk menggunakan PFC Bagian I. Hipotesis minor yang pertama diterima. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin tinggi pula pemilihannya untuk menggunakan PFC pada situasi yang relatif dapat dikontrol.

Selanjutnya, korelasi *product moment* dari Pearson digunakan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosi dengan EFC dan CC Bagian I. Analisis korelasi tersebut menghasilkan nilai r sebesar -0,322 dengan taraf signifikansi $p=0,004$ ($p<0,01$). Hal ini berarti bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan pemilihan untuk menggunakan EFC dan CC Bagian I. Hipotesis minor yang kedua diterima. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin

rendah pemilihannya untuk menggunakan EFC dan CC pada situasi yang relatif dapat dikontrol.

Analisis korelasi *product moment* dari Pearson juga digunakan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosi dengan PFC dan CC Bagian II. Analisis korelasi tersebut menghasilkan nilai r sebesar $-0,366$ dengan taraf signifikansi $p=0,001$ ($p<0,01$). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan pemilihan untuk menggunakan PFC dan CC Bagian II. Hipotesis minor yang keempat diterima. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin rendah pemilihannya untuk menggunakan PFC dan CC pada situasi yang relatif tidak dapat dikontrol.

Hubungan antara kecerdasan emosi dengan EFC Bagian II diuji dengan menggunakan uji statistik nonparametrik. Uji statistik nonparametrik dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi dari Spearman. Hasil uji korelasi dari Spearman menghasilkan taraf signifikansi $p=0,337$ ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi seseorang dengan pemilihannya untuk menggunakan EFC pada situasi yang relatif tidak dapat dikontrol. Hipotesis minor yang ketiga tidak diterima.

Peneliti juga menghitung nilai koefisien determinasi (r^2) dalam hubungan antara variabel-variabel penelitian di atas. Nilai koefisien determinasi menunjukkan sumbangan efektif pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Perhitungan koefisien determinasi hubungan antara kecerdasan emosi dengan PFC Bagian I menghasilkan nilai $0,091$. Hal ini berarti sumbangan efektif pengaruh kecerdasan emosi terhadap pemilihan seseorang untuk menggunakan PFC pada situasi yang relatif dapat dikontrol adalah sebesar $9,1\%$.

Perhitungan koefisien determinasi hubungan antara kecerdasan emosi dengan EFC dan CC Bagian I menghasilkan nilai $0,103$. Hal ini berarti kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif pengaruh sebesar $10,3\%$ terhadap pemilihan seseorang untuk tidak menggunakan EFC dan CC pada situasi yang relatif dapat dikontrol. Peneliti juga menghitung koefisien determinasi hubungan antara kecerdasan emosi dengan PFC dan CC Bagian II. Perhitungan tersebut menghasilkan koefisien determinasi sebesar $0,134$. Hal ini berarti kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif pengaruh sebesar $13,4\%$ terhadap pemilihan seseorang untuk tidak menggunakan PFC dan CC pada situasi yang relatif tidak dapat dikontrol.

Diskusi

Hasil uji hipotesis penelitian menunjukkan diterimanya tiga dari empat hipotesis minor yang diajukan oleh peneliti, yaitu hipotesis minor pertama, kedua, dan keempat. Diterimanya ketiga hipotesis minor penelitian tersebut menunjukkan bahwa secara umum hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Secara umum terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kemampuan *coping* adaptif. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan *coping* adaptifnya. Semakin rendah kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin rendah pula kemampuan *coping* adaptifnya.

Diterimanya hipotesis-hipotesis penelitian di atas mendukung berbagai hasil penelitian yang dilakukan oleh para ahli sebelumnya mengenai manfaat pembelajaran keterampilan sosial dan emosional bagi anak dan siswa sekolah. Manfaat tersebut mencakup perbaikan dalam tingkah laku mereka di dalam sekolah maupun

di luar sekolah, dan perbaikan dalam kemampuan belajar mereka. Beberapa manfaat umum yang perlu dicatat yaitu bahwa pembelajaran keterampilan sosial dan emosional ternyata mampu meningkatkan keterampilan para siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah serta konflik antarpribadi secara efektif (Schaps, Greenberg, & Weissberg, dalam Goleman, 1999).

Dinamika psikologi yang berlangsung di dalam diri individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi pada saat menghadapi stres atau konflik yang menekan adalah sebagai berikut: ketika menghadapi stres atau konflik yang menekan, individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan segera mengenali perubahan emosi dan penyebabnya. Ia mampu menggali emosi tersebut secara obyektif, sehingga dirinya tidak larut ke dalam emosi. Hal ini membuat dirinya mampu memikirkan berbagai cara *coping* untuk meredakan stres dan menyelesaikan konflik yang sedang berlangsung. Berbekal kemampuan ini, ia kemudian berusaha untuk mengelola emosinya sehingga emosi tersebut dapat terungkap dengan tepat. Hal ini berarti bahwa individu tersebut tidak melampiaskan emosinya begitu saja secara liar atau justru menekannya.

Pelampiasan emosi secara liar dapat menimbulkan berbagai kerusakan dan kerugian karena pelampiasan emosi biasanya dilakukan tanpa mempertimbangkan akibat-akibat yang dapat terjadi di masa depan. Sebaliknya, penekanan emosi juga akan menimbulkan kerugian karena emosi yang ditekan dapat bertumpu-tumpuk. Emosi yang bertumpuk-tumpuk tersebut suatu saat dapat meledak dan menjadi tidak terkendali apabila ada stimulus yang memicunya. Ia mampu menghibur dirinya apabila stres tersebut menimbulkan kesedihan, dan melepaskan dirinya dari

kecemasan-kecemasan yang timbul sebagai akibat konflik yang sedang dialaminya, serta dapat segera bangkit dari kejatuhan yang dialami dalam kehidupannya.

Selanjutnya, kemampuan memotivasi diri sendiri yang dimiliki oleh individu akan membuat individu tersebut tidak kehilangan semangat untuk meraih cita-cita, meskipun dirinya sedang dirundung konflik. Konflik yang dialami tidak membuat individu berputus asa dan bersikap pesimis. Individu akan tetap antusias, bergairah, dan memiliki daya juang yang tinggi untuk mencapai kesuksesan. Individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi juga mampu mengetahui keadaan perasaan orang lain. Kemampuan ini membuat individu tersebut mampu berbagi rasa dan menerima sudut pandang orang lain, sehingga tidak tergesa-gesa untuk menyalahkan orang lain pada saat dirinya menghadapi konflik. Berbekal kemampuan untuk memahami emosi orang lain tersebut, individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi mampu bertindak secara bijaksana terhadap orang. Hal ini membuat individu yang bersangkutan mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain.

Kedua jenis kemampuan terakhir akan membuat individu berhati-hati dalam mengambil keputusan untuk menyelesaikan konflik yang menyangkut orang lain. Kedua jenis kemampuan tersebut juga akan membuat individu mampu mendiskusikan konflik yang dihadapinya dengan orang lain, sehingga penyelesaian yang baik dapat diraih. Selain itu, individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi juga akan mempertimbangkan situasi dan kondisi bilamana konflik tersebut terjadi. Misalnya apabila dalam suatu konflik individu tersebut memang bersalah, dia bersedia mengakui kesalahannya dan kemudian meminta maaf. Berbagai uraian di atas

menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan memiliki kemampuan *coping* adaptif yang tinggi pula.

Hipotesis minor ketiga yang diajukan dalam penelitian ini tidak diterima. Hasil analisis menghasilkan taraf signifikansi $p=0,337$ ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi seseorang dengan pemilihannya untuk menggunakan EFC pada situasi yang relatif tidak dapat dikontrol. Salah satu penyebab tidak diterimanya hipotesis minor ini yaitu karena adanya kemungkinan bahwa pada situasi yang nyata subjek penelitian menggunakan strategi *coping* jenis lain. Strategi *coping* tersebut tidak terungkap dalam Skala Kemampuan *Coping* Adaptif. Strategi *coping* yang dimaksud oleh peneliti adalah *support mobilization* (memobilisasi dukungan) yang juga diidentifikasi oleh Aldwin & Revenson (1987). Mobilisasi dukungan meliputi usaha untuk mendapatkan informasi, nasihat, dan dukungan emosi dari orang lain.

Goldman (1993) mengatakan bahwa salah satu cara untuk menangkal stres-meraih sukses adalah dengan memperluas pergaulan sekaligus memperbanyak kawan. Apabila pergaulan seseorang luas dan kawannya banyak, maka kemungkinan untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang lain akan menjadi semakin besar pada saat dirinya sedang menghadapi masalah.

Hasil perhitungan koefisien determinasi menunjukkan bahwa selain kecerdasan emosi, masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi pemilihan seseorang untuk menggunakan suatu strategi *coping* pada situasi tertentu. Sumbangan pengaruh faktor-faktor lain dalam pemilihan seseorang untuk menggunakan PFC pada situasi yang relatif dapat dikontrol

adalah sebesar 90,9%. Sumbangan pengaruh faktor-faktor lain dalam pemilihan seseorang untuk tidak menggunakan EFC dan CC pada situasi yang relatif dapat dikontrol adalah sebesar 89,7%, sedangkan sumbangan pengaruh faktor-faktor lain dalam pemilihan seseorang untuk tidak menggunakan PFC dan CC pada situasi yang relatif tidak dapat dikontrol adalah sebesar 86,6%. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah lamanya sakit bagi penderita suatu penyakit (Sarafino, 1990) dan peningkatan pemahaman keagamaan pada diri seseorang (Hadisuprpto, dalam Elyza, 1996).

Pengaruh perbedaan karakteristik kepribadian terhadap strategi *coping* yang digunakan juga diteliti oleh ahli lain. Rabkin & Struening (dalam Lugo & Hershey, 1981) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa faktor-faktor tersebut adalah kepekaan ambang psikologis maupun biologis, kemampuan-kemampuan verbal, moral, tipe kepribadian, pertahanan psikologis, pengalaman masa lalu, dan perasaan tidak menyerah pada nasib. Usia, pendidikan, pendapatan dan pekerjaan, yang kesemuanya itu termasuk ke dalam faktor-faktor demografi juga turut mempengaruhi bagaimana seseorang menilai kondisi yang menekan dan reaksi-reaksi terhadapnya. Setyawati (1984) dalam penelitiannya juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan tingkah laku *coping*.

Kepustakaan

- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. 1987. Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 337-348.
- Carolina. (2009). *Tawuran pelajar di Tangerang*, 1 tewas. <http://>

- news.okezone.com/read/2009/08/07/1/245997/1/tawuran-pelajar-di-tangerang-1-tewas, diakses 27 Agustus 2009.
- Elyza, I. 1996. Pengaruh Pengajian I'tikaf Ramadhan Terhadap Strategi *Coping*. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Fahmi, R. (2008). *Tawuran pelajar warnai HUT RI di Ternate*. <http://news.okezone.com/index.php/ReadStory/2008/08/17/1/137530/tawuran-pelajar-warnai-hut-ri-di-ternate>, diakses 27 Agustus 2009.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. 1980. An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-229.
- Folkman, S. 1984. Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, DeLongis, A., & Gruen, R. J. 1986. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Goleman, Daniel. 1999. *Kecerdasan Emosional*. Terjemahan, Cetakan IX. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goldman, P. A. 1993. *Menangkal Stress-Meraih Sukses*, Terjemahan, Cetakan II. Jakarta: Fikahati Aneska.
- Hadi, S. 2000. Isu Uji Asumsi. *Seminar Kontroversi Penggunaan Prinsip-prinsip Statistik* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Bagian Psikologi Umum dan Eksperimen Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hollahan, C. J., & Moos, R. H. 1987. Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 946-955.
- Inawati, S. 1998. Strategi Menghadapi Masalah Ditinjau dari Orientasi Peran Jenis. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Lugo, J. O., & Hershey, G. L. 1981. *Living Psychology*, 3rd edition. New York, NY: The Macmillan Co.
- Parry, G. 1992. *Coping with Crises* (Problems In Practice Series). Exeter: BPC Wheatons Ltd.
- Sarafino, E. P. 1990. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. New York, NY: John Willey & Sons.
- Setyawati, N. 1984. Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Tingkah Laku *Coping* Pada Wanita Lanjut yang Tinggal di Panti Wredha. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Viridhani, M. H. (2009). *Belasan pelajar di Depok terlibat tawuran*. <http://news.okezone.com/read/2009/08/06/1/245712/1/belasan-pelajar-di-depok-terlibat-tawuran>, diakses 27 Agustus 2009.