

ARTIKEL PENELITIAN

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN *EMOTIONAL FOCUSED COPING STRATEGY* PADA SISWA SMA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

ZARINA & I SANNY PRAKOSA WARDHANA

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Emotion Focused Coping Strategy pada siswa SMA yang akan mengikuti ujian nasional 2017. Penelitian ini dilakukan kepada siswa XII SMA Negeri 21 Surabaya yang akan mengikuti ujian nasional. Metode penelitian kuantitatif, dengan teknik pengambilan data survey. Survey dilakukan langsung kepada 178 siswa. Alat ukur penelitian ini dibuat oleh peneliti berdasarkan alat ukur ways of coping oleh Lazarus dan Folkman(1985) sejumlah 31 aitem, Pengukuran validitas menggunakan validitas isi dengan bantuan professional judges. Skor reliabilitas untuk skala emotion focused coping sebesar 0,989. Kecerdasan emosi diukur menggunakan alat ukur yang diadaptasi dari Pratiwi(2015) berdasarkan teori dari Daniel Goleman(1996) sejumlah 40 aitem, dengan reliabilitas sebesar 0,878. Spearman's Rho dengan bantuan program statistik SPSS 20.0 for windows digunakan untuk analisis data uji korelasi.

Kata kunci: kecerdasan emosi, siswa SMA, strategi koping berfokus emosi

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between emotional intelligence with emotion focused coping strategy in high school students who will undertake the national exam. This research was conducted to who will undertake the national exam in twelfth grade students at SMA Negeri 21 Surabaya. This study used quantitative methods and made use of survey technique for the data collection with 178 total numbers of participants. Two adapted scales were used in the study, instrument for ways of coping scales was adapted from Lazarus and Folkman (1985) with 31 items whereas emotional intelligence scale adapted from Pratiwi (2015) with 40 items. Professional judgments used to maintain the validity of both measurement scales, and were obtained 0,989 for ways of coping scale reliability score and 0,878 for emotional intelligence scale. Spearman's Rho correlation techniques on SPSS 20.0 for Windows was used to analyze data and test the hypothesis.

Keywords: emotion focused coping strategy, emotional intelligence, high school student

Korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286, surel: sannyprakosawardhana@gmail.com



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki sistem kelulusan pada setiap akhir jenjang pendidikan yang ditempuh oleh siswa, salah satunya diadakan ujian akhir nasional. Ketentuan-ketentuan diadakannya ujian nasional di Indonesia sendiri sudah diatur sedemikian rupa dengan detail pada peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia nomor 144 tahun 2014 tentang kriteria kelulusan peserta didik dari satuan pendidikan dan penyelenggaraan ujian sekolah/madrasah/pendidikan kesetaraan dan ujian nasional mulai dari pasal satu hingga pasal dua puluh delapan (BPNS, 2014). Perasaan cemas dan tingkat stres siswa menjelang ujian nasional paling banyak berada pada tingkat sedang dan berat (Kinantie, Hernawati, Hidayati, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa masih ada siswa yang merasa cemas hingga mengalami stres saat akan mengikuti ujian nasional. Stres akan memunculkan kecemasan dan sistem syaraf menjadi kurang terkendali. Pusat syaraf otak mengaktifkan saraf simpatis, sehingga mendorong sekresi hormon adrenalin dan kortisol, yang kemudian mendorong individu memunculkan perilaku agresif (Sukadiyanto, 2010).

Pada saat siswa akan mengerjakan Ujian Nasional, maka akan banyak kegiatan yang melelahkan seperti waktu belajar yang lama sehingga membuat siswa jenuh, latihan-latihan soal yang melampaui batas siswa, kegiatan tersebut juga dapat menimbulkan stres pada siswa (Kinantie, Hernawati, & Hidayati, 2012). Jika Ujian Nasional dan segala sesuatu yang berkaitan dengan Ujian Nasional menimbulkan tekanan, dan siswa sebagai remaja tanpa bimbingan memaksakan untuk mengatasi tekanannya sendiri, maka akan dapat menimbulkan stres yang berat (Kinantie, Hernawati, & Hidayati, 2012). Siswa akan memilih caranya masing-masing dalam menghadapi stres akan tekanan tersebut, yang disebut *coping*. Folkman dan Lazarus, mengkonseptualisasikan *coping stress* sebagai *emotion-focused* dan *problem-focused*.

Problem focused coping bertujuan untuk mengubah sumber stres, sedangkan *emotion-focused coping* berorientasi menuju pengaturan stress yang ikut menyertai asumsi (Brannon, dkk., 2014). *Problem focused* bersifat rasional, mencari informasi dan dengan penyesuaian yang positif berusaha untuk memecahkan masalah. Sedangkan *emotion focused*, bersifat represi, proyeksi, dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman (Saptoto, 2010). Berdasarkan tulisan Saptoto (2010), secara umum banyak penelitian yang mengatakan bahwa *emotion focused coping* lebih bertujuan ke arah pengaturan emosi atau ancaman yang terlihat adaptif, akan dinilai kembali (Saptoto, 2010). Keduanya dapat dengan efektif membuat orang yang sedang stres merasa lebih baik, tetapi kedua pendekatan ini ke-efektifannya tidak sama dalam mengatur situasi stres. *Emotion-Focused coping* digunakan untuk mempertahankan harapan dan optimisme, untuk menyangkal kedua fakta dan implikasinya, menolak untuk mengakui yang terburuk, untuk bertindak seolah-olah tidak peduli pada apa yang terjadi (Lazarus & Folkman, 1984). *Emotion-focused* sebagian besar melibatkan proses kognitif yang diarahkan untuk mengurangi tekanan emosional (Lazarus & Folkman, 1984).

Kecerdasan emosional sebagai kapasitas individu ada untuk mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain. Ukuran kecerdasan emosional seseorang merupakan indikasi dari kemampuan mereka untuk menggunakan kedua kemampuan mereka yaitu emosional dan kognitif untuk berinteraksi dan fungsi dalam kehidupan (Mathews, dkk., 2002, dalam Mishar & Bangun, 2013). Pengalaman emosional seseorang dan kemampuan mereka untuk mengatur emosinya dapat memiliki hubungan dengan tipe kepribadian mereka. Ada hubungan antara kepribadian dan prediksi kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dan memperbaiki emosi (Mishar & Bangun, 2013). Melihat pentingnya pemilihan strategi *coping* dalam menyelesaikan konflik ataupun tantangan yang dihadapi, peneliti berusaha untuk melihat salah satu faktor yang mendukung pemilihan strategi *coping* yaitu kecerdasan emosi. Siswa menilai Ujian Nasional dianggap sebagai stresor, sehingga dibutuhkan strategi untuk mengurangi, menekan, dan mengatasi stres. Berdasarkan uraian di atas peneliti melihat bahwa mungkin ada hubungan antara kecerdasan emosi seseorang dengan strategi *coping emotion focused*. Peneliti ingin melihat hubungan tersebut khususnya kepada siswa yang

mengikuti Ujian Nasional yaitu pada kelas XII, karena kelas XII adalah tingkat tertinggi dari jenjang tertinggi pendidikan yang ada di Indonesia sebelum menjadi mahasiswa.

Emotion Focused Coping Strategy

Emotion focused coping tidak dibutuhkan usaha untuk mengubah situasi, karena individu tersebut tidak menginginkan suatu hal berhasil. Perubahan penekanan ini dilakukan terhadap stress, emosional, yang mana menimbulkan kemarahan ketika suatu hal tidak tercapai (Lazarus, 2006). Kemarahan seseorang sering disembunyikan untuk menghindari ketidakpuasan yang lebih lanjut, namun hal ini menyisakan hal yang mengganggu dalam keseharian tiap kali individu tersebut berusaha mengantisipasi, situasi tersebut akan terjadi berulang lagi. *Emotion-Focused coping* berupaya dalam mengatur respon emosional terhadap suatu stresor, contohnya seperti berangan-angan, mencari dukungan emosional, dan juga perbandingan sosial (Snyder & Dinoff, 1999). *Emotion Focused Coping* berorientasi kepada mengatur emosi yang menemani persepsi dari stres (Brannon, dkk., 2014). Bersedih dan melampiaskan emosi jelas merupakan strategi *coping emotion focused*, tetapi mencari sekumpulan teman atau keluarga untuk kenyamanan dan hiburan dan juga menolak untuk menerima keadaan adalah juga strategi yang berorientasi pada pengaturan emosi negatif yang terasosiasi terhadap stres (Brannon, dkk., 2014).

Berikut adalah bentuk dari *Emotion-Focused coping* yang telah dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (Venny & Henny, 2005 dalam Mariyanti & Karnawati, 2015), yaitu *Accepting responsibility*, merupakan upaya coping dengan cara mengakui peran individu dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya. Kedua adalah *distancing*, merupakan usaha untuk menjauhkan diri atau melepaskan diri dari masalah. Ketiga adalah *self controlling*, merupakan usaha untuk mengatur perasaan dengan menyembunyikannya. Keempat adalah *Escape-avoidance*, merupakan usaha untuk melarikan diri dari masalah atau situasi. Kelima adalah *positive reappraisal*, merupakan usaha untuk menemukan makna positif dari pengalaman yang berfokus pada perkembangan individu.

Bentuk kognitif tertentu dari *Emotion-Focused coping* mengarah pada perubahan dalam cara sebuah pertemuan ditafsirkan tanpa mengubah situasi objektif. Strategi ini setara dengan *reappraisal* (penilaian kembali). Berikut adalah pertimbangan dari strategi kognitif yang umum digunakan untuk mengurangi ancaman, seperti "saya memutuskan ada hal-hal yang lebih penting untuk dipikirkan", "saya mempertimbangkan seberapa buruk sesuatu dapat terjadi", "saya memutuskan bahwa saya tidak membutuhkan dia hampir sebanyak yang saya pikir". Setiap kasus, ancaman dapat dikurangi dengan mengubah makna dari situasi (*reappraisal*), (Lazarus & Folkman, 1984). *Emotion-Focused coping* digunakan untuk mempertahankan harapan dan optimisme, untuk menyangkal kedua fakta dan implikasinya, menolak untuk mengakui yang terburuk, untuk bertindak seolah-olah tidak peduli pada apa yang terjadi (Lazarus & Folkman, 1984).

Kecerdasan Emosi

Menurut Daniel Goleman, kecerdasan emosi merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain (Habsari, 2005). Orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, memiliki sikap pengendalian diri yang tinggi pula. Ia mampu menghadapi seseorang ataupun sesuatu yang menjengkelkan dan menyebabkan tanpa terpancing emosi. Orang yang demikian mampu untuk memotivasi dirinya agar terus berprestasi. Ia sanggup untuk belajar dan bekerja keras, inisiatif, dan kreatif. Orang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi mampu untuk menghadapi masalah dan sanggup keluar dari masalah dengan sukses, mampu menata perasaannya sendiri dalam segala situasi bahkan yang tidak menguntungkan baginya (Habsari, 2005).

Goleman (1996) memaparkan lima wilayah utama dari *Emotional Intelligence*, yaitu Mengenali emosi diri; kesadaran diri, seperti mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, merupakan dasar kecerdasan emosional. Ketidakkampuan dalam mencermati perasaan sendiri dapat membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya adalah pengendali yang pintar dalam kehidupan mereka, karena mereka memiliki kepekaan yang lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya dalam pengambilan keputusan-keputusan masalah pribadi. Kedua adalah Mengelola emosi yaitu kemampuan yang bergantung pada diri sendiri, adalah kemampuan dalam menangani perasaan agar perasaan tersebut dapat terungkap dengan tepat. Orang-orang yang buruk dalam mengelola emosi akan terus-menerus melawan perasaan murung, sementara mereka yang pandai dalam mengelola emosi dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari rintangan dalam hidupnya.

Ketiga adalah memotivasi diri sendiri, hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dan juga untuk berkreasi adalah menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Orang-orang yang pandai dalam memotivasi diri sendiri, cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan. Keempat adalah Mengenali emosi orang lain, dapat disebut empati, adalah kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan 'keterampilan dalam bergaul'. Orang yang empatik, lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan sesuatu hal yang dibutuhkan atau diinginkan orang lain. Kelima adalah Membina hubungan; seni membina hubungan, sebagian besar merupakan kemampuan mengelola emosi orang lain. Membina hubungan merupakan kemampuan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Orang-orang yang pintar dalam kemampuan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan dengan orang lain.

METODE

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *kecerdasan emosi*. Kecerdasan emosi disebut sebagai variabel bebas karena penyebab munculnya variabel terikat dalam penelitian ini. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Emotion Focused Coping Strategy*. *Emotion Focused Coping Strategy* merupakan akibat dari kecerdasan emosi, sehingga *Emotion Focused Coping Strategy* disebut sebagai variabel terikat. Hubungan antar variabel dalam penelitian ini berbentuk bivariant, yaitu hubungan yang melibatkan satu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Definisi kecerdasan emosi (variabel x) menurut Goleman (1996), kecerdasan emosi merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain. Goleman (1996) memaparkan lima wilayah utama dari *Emotional Intelligence*, yaitu Mengenali emosi diri, Mengelola emosi, Memotivasi diri sendiri, Mengenali emosi orang lain, Membina hubungan. *Emotion Focused coping strategy* (variabel y) berupaya dalam mengatur respon emosional terhadap suatu stresor (Snyder & Dinoff, 1999). *Emotion Focused* bersifat represi, proyeksi, dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman. *Emotion-Focused coping* lebih bertujuan ke arah pengaturan emosi atau ancaman yang terlihat adaptif akan dinilai kembali (Saptoto, 2010). *Emotion-Focused coping* berorientasi menuju pengaturan stres yang ikut menyertai asumsi (Brannon, dkk., 2014). Berikut adalah bentuk dari *Emotion-Focused coping* yang telah dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (Venny & Henny, 2005 dalam Mariyanti & Karnawati, 2015), yaitu *Accepting responsibility, Distancing, Self controlling, Escape-avoidance, Positive reappraisal*.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas XII Surabaya yang akan menghadapi ujian nasional, khususnya siswa SMAN 21 Surabaya. Teknik pengambilan sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, dimana sampel diambil atas pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Berdasarkan rumus

Slovin minimal sampel sejumlah 170 orang, sehingga dalam penelitian ini memakai 178 orang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Jenis data yang dikumpulkan menekankan pada data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika dan menggunakan pendekatan kuantitatif (Azwar, 2015). Penelitian ini menggunakan tipe penelitian survei dengan menggunakan kuisioner, berdasarkan metode pengumpulan datanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *Emotion Focused Coping Strategy* pada siswa SMA yang akan mengikuti Ujian Nasional. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman-Rho* dengan bantuan program *SPSS 20.00 for windows*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel *Emotion Focused Coping Strategy* memiliki nilai minimum sebesar 13 dan maksimum sebesar 30 dengan jumlah sebanyak 3863. Nilai Standar deviasi sebesar 3,04769 dengan nilai rata-rata sebesar 21,5506 dari sebanyak 178 responden. Variabel Kecerdasan Emosi didapatkan nilai minimum sebesar 94 dan maksimum sebesar 138 dengan jumlah sebesar 19.307. Nilai standar deviasi didapatkan angka sebesar 6,85207 dengan nilai rata-rata sebesar 1908,4663 dari sebanyak 178 responden. Selanjutnya adalah melakukan skoring kategorisasi pada variabel Kecerdasan Emosi dan *Emotion Focused Coping Strategy*. Penelitian ini menggunakan kategorisasi skala yang dibagi ke dalam 3 kelompok. Dalam norma kategorisasi skala kecerdasan emosi, kategori rendah apabila skor lebih kecil dari 104. Kategori sedang, apabila skor antara 105 hingga 111. Kemudian kategori tinggi apabila skor diatas 112. Sehingga, dari norma dan data deskriptif di atas, maka didapatkan ketegorisasi sebanyak 32 siswa dengan kecerdasan emosi tinggi memiliki *emotion focused coping* yang tinggi, dan sebanyak 22 siswa dengan kecerdasan emosi tinggi memiliki *emotion focused coping* rendah. Siswa yang memiliki kecerdasan emosi sedang, sebanyak 45 siswa memiliki *emotion focused coping* tinggi, dan sebanyak 36 siswa memiliki *emotion focused coping* rendah. Siswa yang memiliki kecerdasan emosi rendah, sebanyak 35 anak memiliki *emotion focused coping* tinggi, dan sebanyak 8 siswa yang memiliki kecerdasan emosi rendah memiliki *emotion focused coping* rendah juga.

Pengkategorian kecerdasan emosi berdasarkan penjurusan, didapatkan hasil sebanyak 28 siswa Ipa yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, 46 siswa memiliki kecerdasan emosi sedang dan 23 siswa memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Kemudian, 14 siswa Ips memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, 26 siswa memiliki kecerdasan emosi yang sedang, dan

18 siswa memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Sedangkan pada kelas bahasa, sebanyak 12 siswa memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, 9 siswa dengan kecerdasan emosi sedang, dan 2 siswa memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Dilihat dari data tersebut, kita dapat mengetahui bahwa pada penjurusan Ipa, siswa lebih banyak yang memiliki kecerdasan emosi sedang, sedangkan pada penjurusan Ips, siswa lebih banyak memiliki kecerdasan emosi sedang, dan pada penjurusan Bahasa siswa lebih banyak memiliki kecerdasan emosi tinggi. Pengkategorian kecerdasan emosi berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebanyak 8 siswa laki-laki yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, sebanyak 32 siswa laki-laki memiliki kecerdasan emosi sedang, dan 13 siswa laki-laki memiliki kecerdasan emosi rendah. Sedangkan pada siswa perempuan, sebanyak 46 siswa memiliki kecerdasan emosi tinggi, 49 siswa perempuan memiliki kecerdasan emosi sedang, dan 30 siswa perempuan memiliki kecerdasan emosi rendah. Berdasarkan data tersebut, kita dapat mengetahui bahwa kedua siswa laki-laki maupun perempuan yang paling banyak mempunyai kecerdasan emosi sedang.

Selanjutnya dalam kategorisasi *Emotion Focused Coping Strategy*, didapatkan hasil kategorisasi berdasarkan penjurusan sebanyak 40 siswa Ipa memiliki *emotion focused* yang tinggi, dan 57 siswa Ipa memiliki *emotion focused* yang rendah. Sebanyak 16 siswa Ips memiliki *emotion focused* yang tinggi dan 42 siswa Ips memiliki *emotion focused* yang rendah. Sebanyak 10 siswa Bahasa memiliki *emotion focused* tinggi, dan sebanyak 13 siswa Bahasa memiliki *emotion focused* yang rendah. Berdasarkan data tersebut, dapat terlihat bahwa siswa dari ketiga penjurusan yaitu Ipa, Ips, dan Bahasa, sama-sama lebih banyak yang memiliki *emotion focused* rendah. Kategorisasi *Emotion Focused Coping Strategy*, didapatkan hasil kategorisasi berdasarkan jenis kelamin sebanyak 35 siswa laki-laki memiliki *emotion focused* yang tinggi, dan sebanyak 18 siswa laki-laki memiliki *emotion focused* yang rendah. Sebanyak 77 siswa perempuan memiliki *emotion focused* yang tinggi, dan 48 siswa perempuan memiliki *emotion focused* yang rendah. Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa siswa laki-laki dan perempuan, sama-sama lebih banyak yang memiliki *emotion focused* rendah.

Analisis data yang didapatkan dari penelitian ini, diketahui terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan *emotion focused coping strategy* pada siswa SMA yang akan mengikuti Ujian Nasional. Hal tersebut dibuktikan oleh nilai signifikansi sebesar 0,011 serta

koefisien korelasi sebesar -0,190. Angka ini menunjukkan bahwa H_a yang berbunyi tidak terdapat hubungan antar variabel dapat ditolak. Uji korelasi dalam penelitian ini, didapatkan hasil yaitu sebesar -0,190 sehingga terdapat korelasi yang lemah. Perhitungan uji korelasi Spearman didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan atau korelasi antara kecerdasan emosi dengan *emotion focused coping strategy*. Tanda negatif dari nilai koefisien korelasi yaitu sebesar -0,190 memiliki arti jika kecerdasan emosi siswa tinggi maka semakin rendah tingkat *emotion focused coping strategy* yang digunakan siswa SMA yang akan menghadapi Ujian Nasional.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian, siswa dalam penelitian ini dapat dikatakan memiliki kecerdasan emosi yang baik jika dalam menyelesaikan tekanan perihal Ujian Nasional siswa memiliki *emotion focused coping strategy* yang rendah. Seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik, maka akan dapat memiliki sikap pengendalian diri yang tinggi pula. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Noorbakhsh, Besharat, & Zarei (2010), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosi terkait secara positif dengan *problem Focused coping* dan *Emotion Focused coping* positif, serta terkait secara negatif dengan *Emotion Focused coping* negatif. Menurut Noorbakhsh, Besharat, & Zarei (2010), kecerdasan emosi seharusnya mempengaruhi strategi *coping* melalui pengaturan dan regulasi dari emosi, pemanfaatan dan fasilitasi dari emosi, dan penilaian dari emosi. Penelitian yang dilakukan kepada 413 mahasiswa program sarjana di Universitas Tehran ini, mengatakan bahwa meningkatkan kecerdasan emosi melalui komponen dari menyesuaikan dan mengelola produktivitas atau memfasilitasi emosional, dan juga evaluasi dan persepsi emosional, dengan menggunakan *problem focused coping strategy* dan *emotion focused coping strategy* positif dan mengurangi menggunakan *emotion focused coping strategy* negatif.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Saptoto (2010), yang mengatakan bahwa pemilihan untuk menggunakan *problem Focused coping* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kecerdasan emosi dan bahwa pemilihan untuk menggunakan *Emotion Focused coping* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecerdasan emosi. Penelitian ini dilakukan terhadap 73 siswa SMU Negeri 8 Yogyakarta. Moradi, dkk. (2011),

melakukan penelitian serupa yang diadakan terhadap 200 mahasiswa *Kermanshah University of Razi*. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif kecerdasan emosi dengan *emotion focused coping strategy*. Penelitian ini mengungkapkan bahwa hasil yang ia dapat berbeda dengan kebanyakan penelitian yang ada, dikarenakan adanya faktor seperti; karakteristik demografis, faktor kepribadian, faktor lingkungan, dan karakteristik situasi yang menekan, yang terlibat dalam memilih *coping strategy*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terlihat bahwa sebanyak 32 siswa dengan kecerdasan emosi tinggi memiliki *emotion focused coping* yang tinggi dengan prosentase 18%, dan sebanyak 22 siswa dengan kecerdasan emosi tinggi memiliki *emotion focused coping* rendah dengan prosentase 12%. Siswa yang memiliki kecerdasan emosi sedang, sebanyak 45 siswa memiliki *emotion focused coping* tinggi dengan prosentase sebesar 25%, dan sebanyak 36 siswa memiliki *emotion focused coping* rendah dengan prosentase 20%. Siswa yang memiliki kecerdasan emosi rendah, sebanyak 35 anak memiliki *emotion focused coping* tinggi dengan prosentase 20%, dan sebanyak 8 siswa yang memiliki kecerdasan emosi rendah memiliki *emotion focused coping* rendah juga dengan prosentase 5%. Data-data tersebut terlihat bahwa siswa dengan ketiga tingkat kecerdasan emosional memang memakai *emotion focused coping* tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui bahwa hasil uji linearitas *emotional focused coping strategy* terhadap kecerdasan emosi memiliki angka signifikansi sebesar 0,572 lebih besar dari 0,05 artinya variabel Kecerdasan Emosi memiliki hubungan tidak linier terhadap *Emotion Focused Coping Strategy*. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* digunakan karena jumlah sampel lebih besar dari 30. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 20.00 *for Windows*. Ketentuan yang digunakan untuk uji normalitas adalah data dikatakan berdistribusi normal apabila memiliki nilai p (Sig). > 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diketahui bahwa signifikansi hasil uji normalitas adalah sebesar 0,000 bernilai kurang dari nilai p (Sig) < 0,05 yang berarti bahwa data tidak mengikuti distribusi normal.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif dapat juga dikarenakan dalam pemilihan *coping strategy* memiliki banyak faktor yang ikut berpengaruh didalamnya, tidak hanya kecerdasan emosional saja. Contohnya seperti karakteristik demografis, faktor kepribadian, faktor lingkungan, dan karakteristik situasi yang menekan (Moradi, dkk., 2011). Selain itu dalam dimensi kecerdasan emosional, hanya dimensi memotivasi diri dan membina hubungan dengan orang lain saja yang memiliki hubungan dengan *emotion focused coping strategy* . Kemampuan individu untuk memotivasi diri akan membuat individu tersebut tidak kehilangan semangat untuk meraih impian, meskipun dirinya sedang memiliki konflik. Individu tersebut akan tetap antusias, bergairah, dan memiliki daya juang yang tinggi untuk mencapai kesuksesan (Saptoto, 2010). Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, mampu untuk bertindak secara bijaksana terhadap orang lain. Sehingga, ia dapat membina hubungan baik dengan orang lain (Saptoto, 2010). Kedua kemampuan tersebut membuat individu berhati-hati dalam membuat keputusan dalam menyelesaikan konflik atau tekanan yang berkaitan juga dengan orang lain, sehingga dapat mengambil penyelesaian yang terbaik (Saptoto, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan *emotion focused coping strategy* pada siswa SMA yang akan mengikuti Ujian Nasional. Artinya, apabila siswa SMA yang akan mengikuti Ujian Nasional mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi maka *emotion focused coping* siswa cenderung rendah. Sebaliknya, jika siswa SMA yang akan mengikuti Ujian Nasional memiliki kecerdasan emosi yang rendah maka *emotion focused coping strategy* siswa tinggi.

Saran untuk Peneliti selanjutnya, khususnya peneliti yang berada di Indonesia, akan lebih baik bila dapat menguji lebih banyak subyek serta lebih beragam pembahasan mendalam pada penelitian berikutnya. Penelitian di Indonesia yang melihat tentang *emotion focused coping strategy* belum banyak, maka dengan adanya penelitian baru yang menggunakan lebih banyak subyek dan lebih beragam topik dari daerah-daerah di Indonesia,

maka dengan penelitian tersebut akan dapat lebih menjelaskan dan memperdalam tentang kecerdasan emosi dan juga *emotion focused coping*.

Siswa SMA yang akan mengikuti Ujian Nasional disarankan agar merasa percaya diri terhadap kemampuannya menghadapi Ujian Nasional. Siswa disarankan untuk optimis terhadap Ujian Nasional, sehingga siswa dapat menilai Ujian Nasional dengan positif. Siswa dalam menghadapi Ujian Nasional tidak perlu merasa cemas, tetapi siswa juga harus mempersiapkan Ujian Nasional dengan perasaan yang bahagia dan tidak tertekan.

Saran untuk guru yang memiliki siswa SMA yang akan mengikuti Ujian Nasional diharapkan dapat peka ketika siswanya yang tengah mengalami kesulitan ketika akan menghadapi Ujian Nasional. Diharapkan guru dapat memberikan solusi dan perhatian terhadap siswa yang memiliki kesulitan. Kegiatan bagi seluruh siswa disarankan agar guru mengadakan kegiatan yang mengasah kecerdasan emosi anak, contohnya dengan mata ajar sosial dan emosi, membangun budaya sekolah yang peduli satu sama lain.

Saran untuk orangtua yang memiliki siswa SMA yang akan mengikuti Ujian Nasional disarankan untuk terus mendukung anaknya dalam menghadapi Ujian Nasional. Salah satunya dengan bersabar ketika anak mengalami kegagalan atau ketidakmampuan anak dalam mata pelajaran. Orangtua disarankan untuk tidak terlalu mendorong anak di luar batas kemampuan, sehingga hal tersebut tidak memberikan beban bagi anak. Orangtua disarankan untuk mengajarkan perasaan empati, dan peka terhadap perasaan sendiri maupun orang lain. Hal tersebut berguna untuk membangun emosi anak agar lebih cerdas.

PUSTAKA ACUAN

- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Brannon, Linda., Feist, Jess., & Updegraff, John. (2014). *Health Psychology: an Introduction To Behavior And Health, Eighth Edition*. USA: Wadsworth Cengage Learning
- BPNS. (2014). Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia. Diakses pada 30 september 2015 dari <http://bsnp-indonesia.org/id/wp-content/uploads/2014/11/Permendikbud-No-144-Tahun-2014.pdf>.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Habsari, S. (2005). *Bimbingan dan Konseling SMA*. Jakarta: Grasindo

- Kinantie, O.A., Hernawati, T., Hidayati, N.O. (2012). Gambaran tingkat stres siswa SMAN 3 Bandung kelas xii menjelang Ujian Nasional 2012. *Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran*
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S., & Lazarus, B.N. (2006). *Coping with Aging*. New York: Oxford University Press.
- Mariyanti, S., & Karnawati, Y. (2015). Model strategi coping penyelesaian studi sebagai efek stressor serta implikasinya terhadap waktu penyelesaian studi mahasiswa Universitas Esa Unggul yang telah menyelesaikan skripsi. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan, Psychology Forum UMM*, 380.
- Mishar, R., & Bangun, R.Y. (2014). Create the EQ modelling instrument based on goleman and bar-on models and psychological defense mechanism. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 115, 394-406.
- Moradi, A., Pishva, N., Ehsan, H.B., Hadadi, 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, jj. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 818-822
- Saptoto, R. (2010). Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif. *Jurnal Psikologi*, 37 (1), 13-22.
- Snyder, C.R & Dinoff, B.L. (1999). *Coping Where Have You Been? dalam Psychology of What Works*. New York: Oxford University Press.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*, Cetakan ke-21. Bandung: CV Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan cara menguranginya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1, 55-66.