

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA MAHASISWA BERORGANISASI DI UNIVERSITAS PARAMADINA

Maida Riyani¹, Tiara Putri Pertiwi², Zahra Atha Asyifa³, Devi Wulandari⁴

Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina

Email: maidariyani01@gmail.com, tiaraaaa303@gmail.com, zahrassyifa16@gmail.com,
devi.wulandari@paramadina.ac.id

*Penulis Korespondensi: maidariyani01@gmail.com

Abstrak

Banyaknya tuntutan yang harus mahasiswa capai baik yang berasal dari tuntutan akademik dan non akademik (organisasi) akan menunjukkan respon yang berbeda dalam diri tiap mahasiswa, maka disinilah peran coping sangat diperlukan. Salah satu bentuk coping yang cukup efektif ialah *problem focused coping*, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *problem focused coping* salah satunya, kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping*. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Paramadina yang aktif berorganisasi. Subyek penelitian (N=61) diambil dari populasi dengan teknik non- probability sampling yaitu convenience sampling. Data diperoleh dengan menyebarkan kuesioner berupa G-Form melalui group-group. Hipotesis penelitian diuji dengan teknik korelasi Spearman's Rho. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan problem focused coping ($r_s = -0,618$; $p = 0,000$). Dari analisis lebih lanjut diketahui bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan problem focused coping. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* pada mahasiswa berorganisasi di Universitas Paramadina. Dimana semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka semakin tinggi penggunaan problem focus coping pada mahasiswa dalam mengatasi *stress* yang dialaminya.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional; *Problem Focused Coping*; Organisasi

Abstrack

The number of demands that students must achieve both from academic and non-academic demands (organizations) will show a different response in each student, so this is where the role of coping is needed. One form of coping that is quite effective is problem focused coping, there are several factors that can affect problem focused coping, one of which is emotional intelligence. This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and problem focused coping. The subjects of this research are Paramadina University students who are active in organizations. Research subjects (N=61) were taken from the population using a non-probability sampling technique, namely convenience sampling. Data was obtained by distributing questionnaires in the form of G-Form through groups. The research hypotheses were tested using the Spearman's Rho correlation technique. The results of the hypothesis test showed that there was a relationship between emotional intelligence and problem focused coping ($r_s = -0.618$; $p = 0.000$). From further analysis, it is known that emotional intelligence has a positive relationship with problem focused coping. So it can be concluded that there is a significant positive relationship between emotional intelligence and problem focused coping in student organizations at Paramadina University. Where the higher the emotional

intelligence possessed, the higher the use of problem focus coping on students in dealing with the stress they experience.

Keyword: *Emotional Intelligence; Problem Focused Coping; Organization*

PENDAHULUAN

Pada prinsipnya sebagai mahasiswa berhak memiliki peluang guna mencapai hasil yang baik. Setiap mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda. Menjadi seorang mahasiswa pastinya memiliki tantangan baru dan perubahan dalam hidup, apalagi dibandingkan dengan sifat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA). Transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi melibatkan perubahan struktur sekolah menjadi lebih besar dan impersonal seperti interaksi dengan teman sebaya, beragam latar belakang individu hingga tekanan akademik yang juga meningkat (Santrock dalam Maulina & Sari, 2018). Tugas mahasiswa sendiri utamanya ada pada kehidupan akademiknya yaitu menuntut ilmu setinggi-tingginya sebagai bekal persiapan untuk berkarir nanti. Perubahan tekanan akademik tersebut yang mengharuskan mahasiswa aktif dalam memenuhi aktivitas akademiknya seperti materi perkuliahan, tugas, laporan praktikum dan tugas akhir (Kartika, Chlarasinta & Ruhaena, 2015).

Namun, mahasiswa juga tidak hanya dituntut untuk cerdas dalam akademik, melainkan juga dalam non akademik. Mahasiswa tidak akan mendapatkan hasil yang maksimal apabila hanya mengandalkan

ilmu akademik dari perkuliahan saja, karena mayoritas ilmu akademik perkuliahan lebih fokus kepada teori dibanding praktiknya (Mayasari & Lylia, 2007). Seperti yang disampaikan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 pada Pasal 4 Ayat 5 menyatakan bahwa prinsip pendidikan Indonesia ialah memberikan teladan, membangun kemauan dan mengembangkan kreativitas dalam proses pembelajarannya. Dalam hal ini perguruan tinggi sebagai lembaga yang berperan aktif dalam mengembangkan SDM para mahasiswanya harus bisa memfasilitasi untuk mencapai prinsip tersebut. Salah satu bentuk contohnya ialah sarana yang disediakan universitas untuk mahasiswa untuk mengembangkan kreativitasnya ialah organisasi kemahasiswaan. Seperti yang disampaikan dalam Pasal 5 Kemendikbud No. 155/U/1998 dimana salah satu fungsi organisasi kemahasiswaan ialah sebagai sarana pengembangan akademik dan pengembangan diri bagi mahasiswa-mahasiswanya. Dengan adanya organisasi kemahasiswaan diharapkan dapat mengembangkan kemampuan para mahasiswa khususnya untuk mengasah kemampuan *soft-skill nya* (Cahyorinartri, 2018).

Dengan hal ini krusial sekali bagi

mahasiswa untuk menjunjung tinggi kejujuran, integritas, gotong royong, keadilan, empati dan kepekaan diri terhadap lingkungan (*guardian of value*). Keaktifan mahasiswa dengan berbagai kegiatan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab di organisasi mempunyai dampak negatifnya (Semaraputri & Rustika, 2018). Banyak mahasiswa yang mengikuti organisasi kemahasiswaan justru mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, kesulitan dalam skala prioritas antara tugas-tugas akademik dengan tanggungjawab di organisasi, serta kesulitan berinteraksi dengan pengurus organisasi kemahasiswaan yang berasal dari program studi dan angkatan lain sebab merasa canggung (Semaraputri & Rustika, 2018). Permasalahan tersebut berdampak negatif terhadap mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan (Semaraputri & Rustika, 2018).

Dalam menghadapi persoalan pribadi dan tuntutan prestasi akademik yang sesuai dengan standar, tidak semua mahasiswa dapat bertahan dan berkembang dengan baik. Banyaknya tuntutan yang harus mahasiswa capai baik yang berasal dari tuntutan akademik dan non akademik (organisasi) akan menunjukkan respon yang berbeda dalam diri tiap mahasiswa. Hal tersebut bukanlah hal yang mudah, banyak mahasiswa yang dihadapkan pada berbagai permasalahan dan gagal melakukan penyesuaian menyangkut kehidupan akademik dan non-akademiknya (Mayasari & Lyliya, 2007). Masalah-masalah yang dialami

mahasiswa dapat disertai dengan emosi-emosi negatif yang apabila dibiarkan dapat memicu stress pada mahasiswa. Hal ini juga didukung dengan angka prevalensi yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengalami stress di Indonesia yaitu sebesar 36,7% - 71,6% (Fitasari, 2011 dalam Ambarwati, Pinilih & Astuti, 2019).

Hambatan-hambatan yang ada tersebut agar tidak menjadi beban bagi para mahasiswa, maka mahasiswa dituntut untuk dapat segera menyelesaikan masalahnya (Iqramah, Nurhasanah & Bustamam, 2018). Individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dalam setiap kondisi yang penuh *stress* untuk mengurangi beban hidupnya, maka disinilah peran *coping* sangat diperlukan. Sebagai orang yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal, mahasiswa dianggap telah mampu menyesuaikan diri, memecahkan masalah secara mandiri, pikiran menjadi lebih realistis dan pengelolaan emosi bertambah sehingga menjadi lebih stabil (Hurlock, 1990). *Coping* merupakan upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan dilema-persoalan hidup serta berusaha mengatasi atau mengurangi stres (Santrock dalam Felix, Marpaung & El, 2019). *Coping* merupakan proses yang dialami individu berupa pemikiran serta tindakan atau perilaku-sikap, dalam rangka mengatur atau mengelola ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari suatu situasi yang dimiliki individu, dalam menilai atau

menghadapi kondisi stres. Tipe *coping* yang digunakan juga disesuaikan dengan sumber permasalahan sehingga mampu menyelesaikan masalah dengan baik (Folkman & Lazarus, 1984). Tipe *problem focused coping* umumnya digunakan oleh individu saat mengalami gangguan, ancaman atau situasi yang menantang serta bisa berubah. *Problem focused coping* mencakup upaya-upaya dalam melakukan sesuatu yang terstruktur, mengenai kondisi *stressfull* yang membahayakan, mengancam atau menantang bagi seorang individu. *Problem focused coping* ialah usaha yg dilakukan individu dalam menghadapi masalah dengan menggunakan cara menghadapi secara eksklusif asal penyebab masalah. *Problem focused coping* terbukti efektif dalam meningkatkan pengelolaan stres pada para remaja (Bachtiar dalam Asriani, 2015). Amartiwi (dalam Bakhtiar & Asriani, 2015) juga menyatakan *problem focused coping* merupakan *coping* yang efektif, dimana dengan mengatasi masalah yang muncul secara langsung dan bukan justru menghindari masalahnya.

Dari hasil *literature review* yang telah peneliti lakukan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *problem focused coping* di antara lain: dukungan sosial (Pradana & Susilawati, 2019), kecerdasan emosional, efikasi diri (Surdiantari & Rustika, 2019) dan karakteristik kepribadian (Harsiwi & Kristiana, 2017). Ogden (2007) juga mengatakan salah satu faktor yang dapat

mempengaruhi *problem focused coping* adalah karakteristik kepribadian (Harsiwi & Kristiana, 2017). Karakteristik kepribadian ini yang nantinya akan mempengaruhi individu dalam mengantisipasi stress yang dialaminya. Harsiwi & Kristiana (2017) juga mengatakan bahwa karakteristik kepribadian ini meliputi kecerdasan emosional individu yaitu individu yang mampu mengontrol dan menstabilkan emosinya lebih mampu menemukan tindakan alternatif untuk solusi dari masalah yang dihadapinya. Sehingga kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa berorganisasi akan menjadi faktor penentu yang akan mendorong mahasiswa tersebut menyelesaikan masalah.

Goleman dalam Saragih & Valentina (2015) mendefinisikan kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Jika mahasiswa menggunakan kemampuannya dalam menyelesaikan konflik sosial dengan cara damai karena individu mampu atau memiliki kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial yang baik yang muncul dari berbagai masalah dalam mengikuti organisasi. Kemampuan mengontrol emosi ini dapat membuat individu dapat mengatasi masalah tanpa melibatkan emosi dengan mengontrol

perasaan yang ia rasakan. Selain mampu mengelola emosi dengan baik, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu beradaptasi dengan sumber stress yang ada dan menemukan solusi penyelesaiannya (Surdiantari & Rustika, 2019). Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih cepat mendapatkan solusi untuk memecahkan masalahnya dan dapat kembali berkonsentrasi menjalankan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa (Kartika, Chlarasinta & Ruhaena, 2015).

Kecerdasan emosional meliputi kemampuan individu mengenali, memahami dan mengendalikan perasaannya sendiri untuk menjadi lebih baik, dan individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih mampu melewati berbagai tantangan dalam hidupnya (Setyowati, 2010). Lingkungan akan sangat mempengaruhi kecerdasan emosional, maka kecerdasan emosional ini bukanlah suatu sifat yang menetap tapi bisa terus berkembang setiap saat (Thaib, 2013). Dengan adanya kemampuan ini individu tersebut juga memiliki kemampuan *problem focused coping* yang tinggi (Surdiantari & Rustika, 2019).

Hal ini didukung oleh beberapa penelitian, seperti penelitian milik Saptopo (2010) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran dalam perkembangan *problem focused coping* pada remaja. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat mengasimilasi

tingkat stress yang tinggi (Surdiantari & Rustika, 2019). Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi tersebut mampu mengelola pikiran positifnya dan dapat menggunakan strategi *coping* yang sesuai dengan masalah yang dihadapinya. Mereka tidak larut dalam emosi yang muncul akibat masalah yang dihadapi dan cenderung fokus terhadap penyelesaian konflik yang sedang dihadapi. Sedangkan individu yang tidak memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mengikuti kehendak emosinya, mengacuhkan orang-orang sekelilingnya dan tidak fokus terhadap solusi apa sebagai jalan keluar dari masalahnya.

Dari beberapa bukti penelitian diatas dan belum adanya penelitian dengan setting berikut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian replikasi dengan setting yang berbeda yaitu hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* pada mahasiswa berorganisasi di Universitas Paramadina. Penelitian replikasi ini peneliti lakukan bertujuan untuk memastikan apakah hasil dari penelitian sebelumnya tetap memiliki hasil yang konsisten walaupun dengan target responden yang berbeda. Sehingga nantinya hubungan antara kecerdasan emosional dan *problem focused coping* ini dapat dijelaskan secara lebih akurat.

Setting tersebut peneliti pilih karena ingin mengetahui apakah *stressor-stressor* yang dialami oleh mahasiswa yang berorganisasi yang berasal dari akademik (kuliah) maupun non- akademik (organisasi)

dapat diatasi melalui strategi *problem focused coping* dengan mengacu pada kecerdasan emosionalnya. Sehingga hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi saran bagi para mahasiswa berorganisasi apabila menghadapi *stressor-stressor* yang hadir, baik dari akademik maupun non-akademik (organisasi). Hal ini peneliti lakukan juga dengan mengingat bahwa dalam melakukan kegiatan akademik mahasiswa juga dituntut untuk memenuhi kemampuan soft-skillnya, dalam hal ini perguruan tinggi memberikan wadah yaitu organisasi.

Maslow (dalam Sari, 2015) mengatakan bahwa puncak kebutuhan dasar manusia adalah aktualisasi diri yaitu kebutuhan naluri manusia untuk melakukan yang terbaik, dimana salah satu upayanya adalah melalui berorganisasi (Sari, 2015). Oleh karena hal tersebut mahasiswa yang berorganisasi memiliki banyak sumber *stressor* harus bisa diselesaikan untuk mengurangi beban mereka. Adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* diharapkan dapat membantu para mahasiswa berorganisasi untuk menyelesaikan masalah-masalahnya.

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan yang mendasari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* pada mahasiswa berorganisasi di Universitas Paramadina.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang merupakan studi filosofis empiris yang digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu, umumnya diambil sampelnya secara acak, lalu data dikumpulkan dengan alat penelitian, dan kemudian untuk tujuan pengujian, lalu akan menganalisis hipotesis yang dibuat secara kuantitatif (Sugiyono, 2009:14). Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian non-eksperimental dengan desain penelitian korelasional yang dilakukan pada sejumlah variabel subjek pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasinya.

Responden Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Paramadina. Peneliti menggunakan karakteristik sebagai berikut dalam menentukan sampel:

- a. Mahasiswa aktif Universitas Paramadina
- b. Aktif dalam berorganisasi

Kriteria ini peneliti tentukan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* pada mahasiswa berorganisasi di Universitas Paramadina. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan jenis *non-probability* sampling yaitu *convenience sampling*. Dimana peneliti melakukan pemilihan responden berdasar dengan

karakteristik yang telah ditentukan, maka tidak semua unsur populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel.

Prosedur Penelitian

Peneliti akan menyebarkan kuesioner ini kepada para sample melalui group angkatan, group organisasi dll. Pengambilan data peneliti lakukan sejak 24 November 2021 - 6 Desember 2021. Dengan total responden yang didapatkan berjumlah 61 orang.

ALAT UKUR

Kecerdasan Emosional

Skala pengukuran yang digunakan peneliti dalam mengukur tingkat kecerdasan merupakan adaptasi alat ukur yang dibuat oleh Faharuddin, R (2019). Dimana pada penelitian tersebut alat ukur ini digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional pada peserta didik terhadap minat belajar pada salah satu mata pelajaran. Alat ukur ini terdiri dari lima aspek yaitu 1) Mengenali Emosi, 2) Mengelola Emosi, 3) Memotivasi Diri, 4) Mengenali emosi orang lain, 5) Membina hubungan yang baik dengan orang lain. Dengan 4 pilihan jawaban (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Setuju, (4) Sangat Setuju. Dimana semakin besar total maka menggambarkan kecerdasan emosional responden semakin baik. Nilai reliabilitas pada alat ukur dalam penelitian ini ialah

0.808 (baik).

Problem Focused Coping

Alat ukur yang peneliti gunakan dalam mengukur *Problem Focused Coping* ialah alat ukur yang disusun oleh Heppner dan Cook (1995) dan kami menggunakan item yang telah diterjemahkan oleh Fazmi, N (2020) dalam penelitiannya yang mengukur hubungan *problem focused coping* dengan kecemasan mahasiswa. Pernyataan-pernyataan yang digunakan dibuat untuk menggambarkan sejauh mana seorang individu dalam menyelesaikan permasalahannya. Dalam alat ukur ini terdiri dari tiga aspek, yaitu 1. Gaya Reflektif, 2. Gaya yang bersifat menekan, 3. Gaya Reaktif. Dengan menggunakan lima pilihan jawaban, dimana angka 1 menggambarkan kondisi tidak sesuai dan angka 5 menunjukkan kondisi sangat sesuai. Semakin tinggi besar total yang diperoleh maka semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki responden tersebut. Pada penelitian ini alat ukur *problem focused coping* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.825.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi yang diolah menggunakan software SPSS (Statistical Product and Service Solutions)

HASIL DAN PEMAHASAN

Gambaran responden penelitian adalah gambaran sebelum membahas pembahasan penelitian lebih jauh mengenai hasil analisis data, maka demografi responden pada penelitian ini mendata responden berdasarkan, jenis kelamin, usia,

organisasi yang sedang dijalani, domisili, angkatan dan program studi. Semua informasi dalam penelitian ini diperoleh dari distribusi kuesioner yang dilakukan secara online menggunakan google form. Distribusi hasil penelitian ini disajikan sebagai berikut dalam tabel 4.1.

Tabel 4.1
Karakteristik Demografis

Variabel	Total Sampel (N=61)
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	62,3%
Perempuan	37,7%
Usia	
15	1,6%
17	1,6%
18	3,3%
19	29,5%
20	34,4%
21	21,3%
22	4,9%
23	1,6%
24	1,6%
Organisasi yang sedang dijalani	
SEMA	11,5%
HIMA	41%
UKM	73,8%
Eksternal Paramadina	23%
Domisili	
Jakarta	53,7%
Bogor	1
	6
Depok	9,8%
Tangerang	8,2%

Bekasi	16,4%
Angkatan	
2018	11,5%
2019	44,3%
2020	34,4%
2021	9,8%
Program Studi	
Hubungan Internasional	19,7%
Ilmu Komunikasi	13,1%
Psikologi	54,1%
Manajemen	6,6%
Program studi lainnya	6,5%

Berdasarkan tabel diatas dapat terlihat bahwa responden terbanyak dalam penelitian ini ialah laki-laki dengan jumlah persentase 62.3%. Selanjutnya dalam variabel usia responden paling banyak dimiliki oleh usia 20 tahun dengan sebesar 34,4%. Dimana dengan angkatan 2019 responden terbanyak yang mengisi kuesioner ini dengan presentasi 44.3%. Lalu berdasar organisasi yang dijalani persentase tertinggi dimiliki oleh responden yang mengikuti organisasi UKM yaitu 73.8% dan yang terkecil ialah SEMA yaitu 11.5%. Berdasarkan domisili responden terbanyak berada di Jakarta sebesar 53,7%. Selanjutnya berdasar variabel program studi responden terbanyak berasal dari program studi Psikologi sebesar 54,1%.

Tabel 4.2
Analisis Statistik Deskriptif Kecerdasan Emosional dan *Problem Focused Coping*.

Variabel	N	Mean	Median	Modus	Std. Deviation
Kecerdasan Emosional	61	40.0000	41.0000	44.00	5.76484
<i>Problem Focused Coping</i>	61	28.8197	29.0000	26.00	6.39142

Valid N 6
1
(Listwise)

Berdasarkan tabel analisis deskriptif diatas, jika dilihat dari nilai *central tendency* (mean, median , dan modus) dari data yang terkumpul tidak memiliki nilai yang sama, yaitu dengan nilai mean sebesar 40.0000, median 41.0000 , modus 44.00 dan standar deviasi 2.76484 pada variabel kecerdasan emosional, dan nilai mean 28.8197, median 29.0000, modus 26.00 dan standar deviasi 6.39142 untuk variabel problem focused coping. Sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi datanya tidak normal.

Berdasarkan aturan uji asumsi yang perlu dipenuhi salah satunya ialah uji normalitas data, dan dikarenakan penulis tidak dapat memproses uji normalitas tersebut, sehingga uji *Pearson Product Moment* tidak dapat dilanjutkan maka uji alternatif yang kami gunakan adalah uji korelasi nonparametrik yaitu Uji Korelasi Spearman-Rho untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused copin*

Tabel 4.3
Tabel Analisis Data Spearman Rho

		TOT_KE	TOT_PFC
Spearman's Rho	TOT_KE	Correlation Coefficient Sig (2-tailed) N	1.000 .618 .000 61
	TOT_PFC	Correlation Coefficient Sig (2 tailed) N	.618 1.000 .000 61

Berdasarkan hasil uji Spearman Rho diatas dapat dilihat bahwa nilai korelasi yang didapat ialah 0.618, dimana dapat dikatakan bahwa korelasi kecerdasan emosional dengan problem focused coping mempunyai

hubungan yang cukup kuat. Angka korelasi yang didapat pun bernilai positif, sehingga hubungan kedua variabel tersebut dapat dikatakan memiliki hubungan yang bersifat searah dimana semakin tinggi kecerdasan

emosional maka semakin tinggi juga *problem focused coping* yang dimiliki. Analisis yang terakhir dilihat dari nilai sig yang didapat, yaitu $0.000 < 0.05$ maka artinya kedua variabel ini memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa

Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka penelitian ini sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai yaitu mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping*. Maka dari itu keberhasilan atau kegagalan individu dalam mengelola emosi tergantung pada kecerdasan emosional, bila semakin tinggi kecerdasan emosional maka akan semakin mampu mengatasi berbagai masalah, terutama yang membutuhkan pengendalian emosi yang kuat (Goleman dalam Sarwono, 2011). Dengan begitu individu akan lebih mampu menemukan solusi-solusi atas masalahnya dengan pengendalian emosi yang baik. Yaitu dengan menggunakan strategi *problem focused coping* yang merupakan upaya yang digunakan untuk mengatasi tekanan pada seseorang yang menghadapi masalah dan mencoba menyelesaikannya (Lazarus, 1993). Sehingga *stressor-stressor* atau masalah yang muncul dapat diatasi dengan baik. Maka penelitian ini menunjukkan hasil yang konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya, seperti penelitian Shimazu dan Wilman dalam (Harsiwi & Kristiana, 2017) yang menjelaskan bahwa mahasiswa (sebagai individu) yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan dapat mengelola

hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak karena terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* pada mahasiswa berorganisasi di Universitas Paramadina.

emosinya dan dapat menyelesaikan tuntutan kerja (akademik & non-akademik) yang menekannya sehingga *stress* kerja dalam lingkungan tersebut dapat berkurang. Selanjutnya juga penelitian milik Felix, Marpaung & Akmal (2019) yang membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* pada mahasiswa yang bekerja di Medan. Penelitian Chu dan Chao (dalam Harsiwi & Kristiana, 2017) juga menjelaskan bahwa *problem focused coping* memiliki manfaat untuk membantu mempertahankan kesejahteraan seseorang dan membantu seseorang terhindar dari tuntutan lingkungan yang menekannya. Didukung dengan penelitian Fathi dkk (2012), yang menjelaskan bahwa individu yang menggunakan strategi *problem focused coping* maka individu tersebut memiliki kesehatan mental dan kesejahteraan yang baik.

Seperti pada penelitian lainnya bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi strategi coping adalah kecerdasan emosional, individu yang mampu mengatur perasaan emosinya sendiri dinilai dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik (Felix, Marpaung & Akmal, 2019). Kemampuan untuk mengidentifikasi dan

mengontrol emosi akan menentukan strategi *coping* yang seseorang gunakan dalam menghadapi masalahnya. Selain mampu mengelola emosi dengan baik, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu beradaptasi dengan sumber stress yang ada dan menemukan solusi penyelesaiannya (Surdiantari & Rustika, 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu jika dibandingkan dengan penelitian yang lakukan sekarang ini memiliki beberapa kesamaan antara lain variabel yang diuji, metode yang digunakan, dan hasil yang menunjukkan kesamaan bahwa terdapat hubungan antar variabel.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* pada mahasiswa berorganisasi di Universitas Paramadina. Dimana semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka semakin tinggi penggunaan *problem focus coping* pada mahasiswa dalam mengatasi stress yang dialaminya. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat membantu para mahasiswa berorganisasi dalam menyelesaikan masalah-masalahnya. disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* pada mahasiswa berorganisasi di Universitas Paramadina. Dimana semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka

semakin tinggi penggunaan *problem focus coping* pada mahasiswa dalam mengatasi stress yang dialaminya. Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat membantu para mahasiswa berorganisasi dalam menyelesaikan masalah-masalahnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R.T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.

Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2015). Effectiveness Strategy Of Problem Focused Coping And Emotion Focused Coping In Improving Stress Management Student Of SMA Negeri 1 Barru. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 69-82.

Cahyorinartri, N. (2018). Motivasi Mahasiswa Berorganisasi di Kampus. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(2), 27-38.

Faharuddin, R. (2019). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Minat Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Akidah Akhlak di MA GUPPI Buntu Barana Kabupaten Enrekang (Doctoral dissertation, Universitas Islam

- Negeri Alauddin Makassar).
- Fazmi, N. (2020). Hubungan Antara Problem Focused Coping Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1),39-56.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466.
- Harsiwi, E. D., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan problem focused coping pada perawat icu di rumah sakit tipe c wilayah semarang dan pati. *Jurnal Empati*, 6(1), 139-144.
- Hurlock, E. B. (1990). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Iqramah, N., Nurhasanah, N., & Bustamam, N. (2018). Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas Syiah Kuala.
- JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling, 3(4).
- Kartika, Chlarasinta & Ruhaena, (2015) Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1-5
- Mayasari, Lylia (2007) Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktifis Organisasi.Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mayasari, M. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran komunikasi interpersonal dan problem focused coping terhadap stres mahasiswa Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 88-98.
- Pradana, I. G. N. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran Problem Focused Coping dan Dukungan Sosial Teman

- Sebayu terhadap Kecemasan Remaja SMA yang Akan Menempuh Ujian Nasional. Psikol Udayana, (2010), 1-11.
- Saragih, J. H., & Valentina, T. D. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi pada Mahasiswa Aktifis Organisasi Kemahasiswaan di Lingkungan Universitas Udayana. Jurnal Psikologi Udayana, 2(2), 246-255.
- Sari, E., & Dwiarti, R. (2018). Pendekatan hierarki abraham maslow pada prestasi kerja karyawan PT. Madubaru (Pg Madukismo) Yogyakarta. Jurnal Perilaku dan Strategi Bisnis, 6(1), 58-77.
- Semaraputri, S. A. K. T., & Rustika, I. M. (2018). Peran problem focused coping dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di fakultas kedokteran universitas udayana. Jurnal Psikologi Udayana, 5(1), 35-47.
- Setyowati, A. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa penghuni rumah damai (Doctoral dissertation, UNDIP).
- Sulistiyowati, D. A., Wismanto, Y. B., & Utami, C. T. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosional dan optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Telogorejo Semarang. PREDIKSI, 4(1), 11.
- Suriantari, L. N., & Rustika, I. M. (2019). Peran Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Problem Focused Coping pada Mahasiswa Preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Jurnal Psikologi Udayana, 99-110.
- Syaparuddin, S., & Elihami, E. (2020). Peningkatan Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Sekolah Dasar SD Negeri 4 Bilokka Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Diri Dalam Proses Pembelajaran PKN. Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 1(1), 11-29
- Thaib, E. N. (2013). Hubungan Antara prestasi belajar dengan kecerdasan emosional. JURNAL ILMIAH DIDAKTIKA: Media Ilmiah Pendidikan dan Pengajaran, 13(2).
- Udayana, J. P. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi akademik pada mahasiswa aktifis organisasi kemahasiswaan di lingkungan Universitas Udayana. Jurnal Psikologi Udayana, 2(2), 246-255.

Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020).
Optimisme Dengan Problem Focused
Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang

Mengerjakan Tugas Akhir. Edukatif:
Jurnal Ilmu Pendidikan, 2(1)