

Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Strategi *Coping Stress* Pada Siswa SMK Di Makasar Jakarta Timur

The Influence Of Emotional Intelligence On Stress Coping Strategies In Vocational High School Students At Makassar, East Jakarta

Ririn Rahmawati¹, Anna Mariani Kartasasmita²

^{1,2} Program Studi Psikologi Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Abstract: This study aims to determine the effect of emotional intelligence on stress coping strategies among Vocational High School (SMK) students in Makasar, East Jakarta. Stress coping strategies are strategies that include an individual's ability to recognize, handle, and manage problems perceived as pressure or stressors, which can be influenced by factors such as physical health, social support, beliefs, and emotional intelligence. This research is a quantitative study using a non-probability sampling method with 322 SMK students in Makasar, East Jakarta, as subjects. Data collection in this study utilized The Schinte Emotional Intelligence Scale (SEIS), and the brief COPE. This study employs simple linear regression data analysis techniques to determine the effect of the independent variable on the dependent variable. Based on the analysis, the t-test yielded a value of $4.468 > 1.967$ (t table) with a significance level of 0.000, indicating a significant influence of emotional intelligence on stress coping strategies. The coefficient of determination (R^2) was 0.063, suggesting that emotional intelligence contributes effectively by 6.3% to stress coping strategies, while 93.7% is attributed to other factors beyond the scope of this study.

Key words: *Emotional intelligence, stress coping strategies, vocational high school student*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi coping stress pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Makasar Jakarta Timur. Strategi Coping Stress merupakan strategi yang mencakup kemampuan individu dalam menyadari, menangani dan mengelola permasalahan yang dianggap sebagai tekanan atau stresor yang dapat dipengaruhi oleh faktor kesehatan fisik, dukungan sosial, keyakinan dan kecerdasan emosional. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan non probability sampling dengan subjek sebanyak 322 siswa SMK di Makasar Jakarta Timur. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *The Schinte Emotional Intelligence Scale* (SEIS) dan brief COPE. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Berdasarkan hasil analisis pada uji t mendapat nilai (t hitung) sebesar $4.468 > 1.967$ (t tabel) dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 yang artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi coping stress dan koefisien determinasi r^2) sebesar 0.063 yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 6,3% pada strategi coping stress sedangkan 93,7% disumbangkan oleh faktor lain diluar penelitian.

Kata kunci: Kecerdasan emosional, strategi *coping* stres, siswa SMK

Korespondensi mengenai artikel penelitian ini dapat ditujukan kepada Anna Mariani Kartasasmita melalui e-mail: annakartas@binawan.ac.id

Proses pembelajaran pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tidak sama dengan jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa SMK memiliki fokus pendidikan pada mata pelajaran umum, pembelajaran sesuai kejuruan dan pelaksanaan praktik. Tanggungjawab dan tekanan yang didapat siswa SMK lebih tinggi dibanding jenjang SMA sehingga dapat menimbulkan respon negatif dan memicu perasaan tertekan yang menimbulkan stres akademik dan stres sekolah (*school stress*) (Wicaksono dkk 2022). Hal tersebut selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahmawati dkk (2022) bahwa terdapat 66,7% siswa SMK mengalami stres sedang karena pembelajaran dan praktik lapangan yang dilalui siswa. Sejalan dengan pandangan Hardjana (2006), stres terjadi ketika individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara sumber daya biologis dan psikologisnya selama berinteraksi dengan suatu stresor, yang dianggap sebagai faktor pemicu stres. Konteks siswa sebagai pelajar, stresor siswa mencakup berbagai situasi, peristiwa dan pikiran yang memicu respons stres itu sendiri seperti ketidakseimbangan antara beban sekolah dan kemampuannya sebagai pelajar.

Stressor pada siswa dapat memicu berbagai perubahan perilaku yang terjadi, siswa cenderung melalaikan tugasnya sebagai seorang peserta didik, mudah murung, dsb. Perilaku tersebut dapat timbul karena stres akademik dan stres sekolah yang dialaminya. Aryani (dalam Wicaksono dkk, 2022) menegaskan bahwa indikator stres akademik terwujud melalui perilaku siswa 3 yang beragam, antara lain terburu-buru, kesulitan mengendalikan emosi, interaksi sosial yang terbatas dan kebiasaan makan yang tidak teratur. Lebih lanjut, stres akademik dapat dipahami sebagai reaksi yang timbul dari ekspektasi atau tekanan yang terlalu tinggi yang dibebankan pada siswa untuk mencapai keberhasilan akademik di sekolah.

Adanya stres akademik yang dirasakan siswa dapat menimbulkan perasaan tidak aman di sekolah yang berakhir dengan stres sekolah (*school stress*). Menurut Santrock (2017) stres terkait sekolah dapat muncul ketika individu menghadapi situasi di luar kemampuannya. Stres akademik mengacu pada tekanan yang muncul, terutama ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres ini menimbulkan respons secara psikologis, perilaku serta perubahan fisik yang dapat berdampak pada orientasi psikologis dan kinerja akademik. Verma, Sharma dan Larson (dalam Masturoh dan Anggita, 2018) berpendapat bahwa stres sekolah merupakan stres yang disebabkan oleh sekolah dan berasal dari persyaratan akademik yang dikenakan pada siswa. Pemicu stres muncul dari ekspektasi terkait sekolah, termasuk pekerjaan rumah dan ekspektasi yang ditetapkan oleh guru atau pengajar. Untuk dapat melakukan pembelajaran dengan baik, siswa perlu berada dalam situasi menyenangkan dengan meminimalisir stres yang dirasakannya.

Pengendalian stres bisa dilakukan melalui pelatihan dan pemahaman strategi *coping stress*. *Coping stress* merupakan suatu proses mengurangi stres dan penanganannya ketegangan psikologis dalam menghadapi ketegangan di 4 kehidupan sehari-hari dengan mengandalkan keterampilan pribadi dan dorongan dari lingkungan sekitar untuk mengurangi stres yang dialami. Pada dasarnya, coping stress adalah respon individu untuk menyelesaikan situasi yang menantang, yang menimbulkan ancaman fisik dan psikologis (Rasmun dalam Andriyani, 2019) Sebagaimana telah disampaikan Lazarus dan Folkman (2016) *Coping stress* merupakan suatu upaya dalam menangani situasi menantang yang menimbulkan stres melalui penyaluran segala upaya untuk mengidentifikasi masalah dan berupaya meringankan beban pikiran dengan tetap menjaga pola pikir positif. *Coping stress* yang baik tentu didasari karena adanya kemampuan individu dalam menguasai dan mengatur emosinya. Nindyati (dalam Natasia dkk, 2022) berpendapat bahwa stres dapat

diminimalisir dengan melibatkan kemampuan mengatur emosi siswa ketika dihadapkan pada keadaan yang menantang atau tidak menyenangkan.

Kategori aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (2015) terbagi menjadi 5 komponen, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan efektivitas interpersonal. Teori dari para ahli terkait kecerdasan emosional atau EQ (Emotional Quotient) menyimpulkan bahwa EQ merupakan suatu kemampuan dalam diri individu untuk mengenali, memahami, mengelola, mengekspresikan emosi, berinteraksi serta berkomunikasi secara efektif dengan orang lain yang disertai kemampuan mengendalikan respons emosional, memahami emosi orang lain, dan menggunakan emosi yang dirasakan untuk memandu keputusan serta berinteraksi dalam berbagai situasi sosial.

Penelitian terkait Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Strategi coping stress di Indonesia masih berada dalam tahap pengembangan. Namun, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Amelianda (2022) dan Natasia (2022) menunjukkan hasil bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap strategi coping stress. Individu yang memiliki kecerdasan emosional 6 baik cenderung akan dapat mengenali dan memahami perasaannya sendiri, hal tersebut tentu memudahkan individu untuk mengelola emosi secara efektif. Ketika individu dihadapkan dengan suatu permasalahan yang menimbulkan tekanan dan stres individu tersebut dapat mengelola stres dengan baik karena mampu mengubah pola pikir dan mengatasi tantangan dengan lebih positif. Namun, tentu setiap individu memiliki perbedaan tingkat stres sehingga tidak dapat digeneralisir dengan individu lain. Di Kecamatan Makasar Jakarta Timur rentan terjadinya tawuran antar pelajar seperti dilansir pada detikNews (Hariyanto, 2018) hingga menewaskan korban. Kondisi wilayah yang rentan terjadinya tawuran antar pelajar dapat menimbulkan rasa cemas dan stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan wilayah lain. Lingkungan sekolah yang rentan terhadap tawuran antar pelajar memiliki kultur dan lingkungan yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional siswa dan strategi coping stress yang dimiliki siswa.

Metode

Penelitian dengan metode kuantitatif ini mendalami dan mengungkap variabel-variabel berikut : 1) Variabel terikat (Y) : Strategi Coping Stress 2) Variabel bebas (X) : Kecerdasan Emosional.

Populasi dan Sampel

Populasi 9 SMK di kecamatan makasar Jakarta Timur sejumlah 2028 siswa menurut Data Pokok Kemendikbud. Sedangkan sampel yang diambil sebanyak 322 siswa SMK di Makasar Jakarta Timur sesuai dengan perhitungan sampel pada tabel Krejcie dan Morgan. Metode yang peneliti gunakan dari non probability sampling yaitu convenience sampling yang merupakan suatu metode dimana responden dipilih berdasarkan siapa saja yang ditemui peneliti, sepanjang individu tersebut memenuhi kriteria sebagai sumber data (Ahyar dkk, 2020).

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan skala Likert yang memanfaatkan google form, dengan dua jenis skala, yaitu skala kecerdasan emosional (X) dan skala strategi coping stress (Y) kuesioner dengan skala Likert.

1. Variabel strategi coping dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen *Brief COPE* yang sudah direvisi yang merupakan hasil adaptasi dari perkembangan alat ukur *COPE Inventory* yang pertama kali digunakan oleh Carver, Weintraub dan Scheier yang disusun berdasarkan teori Lazarus dan

Folkman (2016). Pada awalnya COPE *Inventory* berjumlah 60 aitem namun setelah dilakukan banyak revisi dan uji coba COPE *Inventory* menghasilkan alat ukur baru yang lebih efektif dan ringkas yaitu *BriefCOPE*, yang mengukur tiga dimensi dengan 14 sub dimensi dan terdiri dari 28 aitem. Pengukuran strategi coping stress menggunakan alat ukur *brief COPE* dapat menghasilkan penggunaan dimensi mana yang paling efektif di antara *problem focused coping*, *emotion focused coping* atau *less useful coping* untuk digunakan dalam mengatasi tekanan atau stres yang sedang dihadapi oleh individu. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas, ditemukan bahwa koefisien reliabilitas dengan nilai *alpha Cronbach* 0,895. Pada skala ini , terdapat 2 aitem yang gugur.

2. Variabel kecerdasan emosional dalam penelitian ini diukur menggunakan Instrumen *The Schutte Enthusiastic Insights Scale* (SEIS) disusun oleh Schutte dkk (dalam Fikry dan Khairani, 2017) SEIS diciptakan berdasarkan konsep teori Mayer dan Salovey, yaitu *perception of emotion*, *managing own emotions*, *managing other's emotions*, dan *utilization of emotion*. SEIS yang akan digunakan peneliti terdiri dari 33 aitem. Jumlah rentang skor minimal 33 sampai maksimal 132, individu dianggap memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi jika skornya tinggi, dan sebaliknya dianggap memiliki kecerdasan emosional rendah jika skornya rendah. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas, ditemukan bahwa koefisien reliabilitas dengan nilai *alpha Cronbach* 0,917. Pada skala ini , terdapat 10 aitem yang gugur.

Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang dilakukan setelah pengumpulan data responden selesai dalam kurun waktu tertentu (Sugiyono, 2019). Untuk menguji pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi *coping stress*, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji t pada program SPSS.

Hasil

Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 322 siswa SMK dengan menggunakan teknik perhitungan convenience sampling saat pengambilan data. Setelah pengumpulan data, peneliti memverifikasi kelengkapan jawaban responden dan jumlahnya. Pernyataan unfavorable dan favorable diberi kode untuk setiap variabel dan diintegrasikan dalam spreadsheet Microsoft Excel. Analisis data melibatkan perolehan skor total dari data masing-masing responden di Microsoft Excel.

Kategori variabel pada penelitian ini dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Adapun klasifikasi skor responden dari variabel kecerdasan emosional, menunjukkan bahwa 1 responden masuk dalam kategori rendah, 105 responden dalam kategori sedang dan 216 responden dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa/i SMK di Makasar, Jakarta Timur mayoritas memiliki kecerdasan emosional tinggi, yang artinya siswa mampu mengelola dan memahami emosinya sendiri ataupun emosi orang lain.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebaran dan uji linearitas data penelitian. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah bentuk sebaran data empirik mengikuti bentuk sebaran data normal teoritik. Uji normalitas ini menggunakan teknik statistik Kolmogorov-Smirnov dengan program SPSS *for*

windows versi 26. Kaidah yang digunakan yaitu jika $p > 0,05$ maka sebaran data tersebut normal, sedangkan jika $p < 0,05$ maka sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas, ditemukan $p=0,070$ maka sebaran data penelitian adalah normal. Uji linearitas bertujuan untuk melihat apakah sebaran titik-titik yang merupakan nilai variabel-variabel penelitian dapat ditarik garis lurus yang menunjukkan hubungan linear antara variabel-variabel tersebut. Kaidah yang digunakan dalam uji linearitas yaitu nilai *deviation of linearity* $p>0,05$. Hasil uji linearitas menunjukkan penyimpangan terhadap linieritas tidak signifikan sehingga data dapat dikatakan linier.

Hasil uji hipotesis dengan uji t dan dianalisis dengan *SPSS 26.0 for windows* yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Uji Hipotesis dengan Uji t

Variabel	B	t	P
Strategi <i>Coping Stress</i>	52,648	10,524	.000
Kecerdasan Emosional	.266	4.468	.000

Keterangan : B = koefisien, t = nilai t, P =signifikansi ($p>0.05$)

Berdasarkan tabel hasil uji t, variabel kecerdasan emosional mempunyai nilai (t hitung) sebesar $4.468 > 1.967$ (t tabel) dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$). Uji t pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26.0 for Windows untuk pengolahan dan analisis data. Adapun model regresi linier sederhana dinyatakan sebagai berikut : $Y = \alpha + bx$ Keterangan : Y = Variabel dependen X = Variabel independen α = Konstanta (nilai Y apabila X = 0) b = Koefisien variabel X Hasil model persamaan regresi linier sederhana dalam penelitian ini ialah $Y = 52.648 + 0.266X$ 1) Konstanta sebesar 52.648 mengandung arti bahwa nilai konsisten variabel coping stress adalah sebesar 52.648 2) Koefisien regresi X sebesar 0.266 menyatakan bahwa setiap penambahan 1% kecerdasan emosional, maka nilai strategi coping stress bertambah sebesar 26,6%

Adapun hasil uji koefisien determinasi untuk menilai kuatnya pengaruh kecerdasan emosional (X) terhadap strategi coping stress (Y), yang dinyatakan dalam persentase dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Rangkuman Uji Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
.251	.063	.060	7.925

Keterangan. R = nilai korelasi, R square (R^2) = nilai koefisien determinasi, Adjusted R square = koefisien determinasi yang disesuaikan, Std. Error of the Estimate = estimasi standar error.

Pengaruh variabel independen kecerdasan emosional (X) terhadap variabel dependen strategi *coping stress* (Y) ditunjukkan dengan nilai koefisien determinasi (R^2) yaitu 0,063 yang berarti kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 6,3% terhadap strategi *coping stress*. Persamaan regresi linier sederhana dalam penelitian ini ialah $Y = 52.648 + 0.266X$. Nilai konstanta memiliki nilai positif sebesar 52.648 menunjukkan pengaruh yang searah antara variabel kecerdasan emosional terhadap variabel strategi *coping stress*. Hal ini artinya jika variabel kecerdasan emosional memiliki nilai 0 atau tidak berubah, maka nilai variabel strategi *coping stress* sebesar 52.648. Nilai koefisien regresi variabel kecerdasan emosional (X) mempunyai nilai positif sebesar 0.266,

artinya terdapat pengaruh positif antara kecerdasan emosional dan strategi coping stress. Selanjutnya nilai koefisien determinasi (R^2) 0.063, atau sekitar 6,3% dimana kontribusi ini dinilai sangat kecil dan menunjukkan pengaruh yang relatif lemah, hal ini selaras dengan pendapat Ghozali (dalam Lalo, 2022) koefisien determinasi (R^2) mengukur sejauh mana 57 model dapat menjelaskan variasi variabel dependen, nilai R^2 berkisar antara nol sampai satu. Nilai R^2 yang rendah menunjukkan bahwa variabel independen (X) memiliki kemampuan yang sangat terbatas untuk menjelaskan variasi variabel terikat (Y). Hal tersebut dikarenakan terdapat nilai 93,7% yang bisa mempengaruhi strategi *coping stress* dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti dukungan sosial, kepuasan hidup, kesehatan fisik, keterampilan sosial, kondisi individu dan efikasi diri.

Hasil analisis regresi sederhana untuk mengetahui dimensi strategi coping stress (Y) yang paling banyak dan paling efektif digunakan oleh siswa SMK di Makasar Jakarta Timur berdasarkan kecerdasan emosionalnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Rangkuman Uji Analisis Regresi Sederhana

Prediktor	Kecerdasan Emosional				
	a	B	R	R^2	p
<i>Problem Focused Coping</i>	9.110	.115	.386	.149	.000
<i>Emotional Focused Coping</i>	20.326	.105	.238	.061	.000
<i>Less Useful Coping</i>	23.212	.046	.084	.007	.133

Keterangan. a = konstanta, B = koefisien, R = nilai korelasi ganda, R square (R^2) = nilai koefisien determinasi, p = taraf signifikansi

Hasil model persamaan regresi linear sederhana dimensi strategi coping stress (Y) pada kecerdasan emosional (X) dalam penelitian ini adalah :

1. Dimensi *problem focused coping* memiliki nilai R sebesar 0.386 dan mendapat nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.149 yang artinya bahwa pengaruh kecerdasan emosional (X) terhadap strategi coping pada dimensi *problem focused coping* (Y) adalah sebesar 14,9% dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh kecerdasan emosional terhadap pemilihan strategi *coping stress* dalam dimensi *problem focused coping* pada siswa SMK di Makasar Jakarta Timur.
2. Dimensi *emotional focused coping* memiliki nilai R sebesar 0.238 dan mendapat nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.061 yang artinya bahwa pengaruh kecerdasan emosional (X) terhadap strategi *coping* pada dimensi *emotional focused coping* (Y) adalah sebesar 6,1% dengan taraf signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh kecerdasan emosional terhadap pemilihan strategi *coping stress* dalam dimensi *emotional focused coping* pada siswa SMK di Makasar Jakarta Timur
3. Dimensi *less useful coping* memiliki nilai R sebesar 0.084 dan mendapat nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.007 yang artinya bahwa pengaruh kecerdasan emosional (X) terhadap strategi *coping* pada dimensi *less useful coping* (Y) adalah sebesar 0,7% dengan taraf signifikansi 0.133 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan tidak adanya pengaruh kecerdasan emosional terhadap pemilihan strategi *coping stress* dalam dimensi *less useful coping* pada siswa SMK di Makasar Jakarta Timur

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan, analisis data menunjukkan terdapat klasifikasi kecerdasan emosional dan efektivitas strategi coping stress pada siswa SMK di Makasar, Jakarta Timur yang memiliki klasifikasi tinggi, sedang, dan rendah dengan mayoritas siswa sebanyak 67% memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi. Artinya, siswa umumnya mampu mengenali, memahami dan mengelola emosi sendiri serta emosi orang lain yang memungkinkan individu untuk mengambil tindakan secara optimal serta dapat menghindari dampak negatif. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih mudah beradaptasi dalam memilih strategi untuk mengatasi masalah penyebab stres (Felix dkk, 2019).

Adapun kategori siswa yang memiliki kecerdasan emosional sedang sebanyak 32%, 60 artinya siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam pengembangan kecerdasan emosional serta dapat mengambil tindakan secara efektif. Namun, meskipun siswa mampu mengembangkan kecerdasan emosional secara efektif, tidak semua siswa memiliki kemampuan menerapkan hal tersebut secara konsisten ketika sedang menghadapi stres atau tekanan. Hal ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Situmorang dan Desiningrum (2020) bahwa terdapat kondisi tertentu yang bisa menghambat individu dalam memanfaatkan kecerdasan emosional secara optimal.

Selanjutnya terdapat 1% siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah, yang artinya terbatasnya kemampuan individu dalam memahami, mengelola, dan mengendalikan emosi baik dalam diri sendiri maupun orang lain. Hal ini dapat menimbulkan berbagai tantangan dalam interaksi sosial, individu dengan kecerdasan emosional yang rendah ditandai dengan kesulitan menyeimbangkan emosi, mudah menyerah tidak mempunyai penguasaan diri dan seringkali kesulitan mengelola emosinya secara efektif (Sulastri dkk, 2022).

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan H₀ ditolak dan H₁ diterima, yaitu terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi *coping stress* pada siswa SMK di Makasar Jakarta Timur sebesar 6,3%, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki siswa maka semakin baik pula strategi coping stress yang digunakan, selaras dengan penelitian terdahulu dimana dalam penelitian ditemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap strategi *coping stress*. Dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi individu cenderung menggunakan 61 strategi coping yang lebih efektif untuk mengatasi tekanan yang muncul (Silfiasari, 2023).

Salovey (dalam Mayer dkk, 2012) mengatakan bahwa kecerdasan emosional dapat dikaitkan dengan strategi coping, dimana individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi lebih baik dalam memecahkan masalah. Hal ini karena individu dapat secara akurat memahami dan menilai keadaan emosinya sendiri, mengetahui bagaimana dan kapan harus mengekspresikan emosi dan mengatur perasaan secara efektif. Individu yang mampu mengelola stres dengan baik dapat berfokus pada strategi coping untuk pemecahan masalah yang sedang dilaluinya, dimana apabila individu tersebut berada dalam situasi yang penuh tekanan, individu mampu berfokus terhadap situasi yang sedang dilaluinya tanpa melakukan tindakan yang dapat merugikan atau berdampak negatif. Lazarus dan Folkman (2016) menjelaskan strategi *coping stress* sebagai metode yang digunakan individu untuk menghadapi dan mengelola masalah atau situasi yang menyebabkan stres. Individu dapat menerapkan strategi coping stress untuk menangani stres dan tekanan hidup yang sangat penting untuk mempertahankan keseimbangan emosional dan kesejahteraan mental. Penelitian sebelumnya oleh Fteiha dan Awwad (2020) menyatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional dan strategi *coping* yang efektif dapat memberikan hasil positif seperti peningkatan kesehatan mental dan peningkatan

kesejahteraan psikologis. Hal ini mendukung aspek kecerdasan emosional yang disebutkan oleh Goleman (2015), bahwa pengendalian diri yang baik merupakan salah satu upaya dalam pengembangan kecerdasan emosional. Selaras dengan penelitian Syafindra dan Samputra (2023) dengan kemampuan strategi *coping stress* yang tinggi, individu mampu menghadapi tantangan dan stres tanpa mengalami penurunan signifikan dalam kesejahteraan psikologis.

Hasil analisis tambahan menyajikan bahwa pada *problem focused coping* memiliki nilai koefisien determinasi (R^2) yang paling tinggi dengan nilai sebesar 0.149 dan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) artinya besarnya pengaruh kecerdasan emosional terhadap dimensi *problem focused coping* sebesar 14,9%. Dimensi *problem focused coping* merupakan suatu strategi *coping* dimana individu memilih untuk mengelola situasi stres dan fokus pada permasalahan yang dilaluinya, individu dengan penggunaan strategi *coping* pada dimensi ini ditandai dengan dapat menghadapi masalah secara langsung dengan mengambil tindakan yang konstruktif serta mampu mengurangi sumber stres (Lestari, 2021). Pada dimensi *emotion focused coping* memiliki nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.061 dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) artinya besarnya pengaruh kecerdasan emosional terhadap dimensi *emotion focused coping* sebesar 6,1%. Dimensi *emotion focused coping* merupakan strategi *coping* dimana individu memilih berkonsentrasi pada pengurangan emosi negatif yang dipicu oleh stres sebagai reaksi yang tidak dapat ditangani secara langsung. *Emotion focused coping* dapat dilakukan melalui mendapat dukungan emosional dari lingkungan sekitar seperti kerabat atau teman, terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan dengan membaca atau menonton film guna mengesampingkan perhatian dari situasi penuh tekanan atau stres (Suryana, 2022). Sedangkan, dimensi *less useful coping* pada penelitian ini mendapat nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.007 dengan taraf signifikansi sebesar 0.133 ($p > 0.05$) artinya dimensi *less useful coping* tidak dipengaruhi secara signifikan oleh kecerdasan emosional. Selaras dengan penelitian Kurniawaty dan Agustini (2023) bahwa penggunaan *less useful coping* dinilai kurang efektif dalam penyelesaian masalah atau mengatasi stres dan tekanan yang sedang dilalui oleh individu tersebut. Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa strategi *coping* yang paling efektif digunakan untuk membantu siswa dalam pemecahan masalah atau bertahan dalam situasi yang penuh tekanan ialah *problem focused coping* karena memiliki nilai koefisien determinasi (R^2) yang paling besar. Berbeda dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Winayanti (2024) yang mendapat hasil bahwa dimensi *problem focused coping* dinilai kurang efektif dalam strategi *coping* karena memiliki hasil yang tidak signifikan, hal ini sejalan dengan penelitian Felix dkk (2019) bahwa setiap permasalahan atau tekanan pada individu memerlukan penggunaan strategi *coping* yang berbeda untuk membantu individu bertahan dalam situasi yang menyulitkan atau stres.

Hasil analisis selanjutnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara kecerdasan emosional terhadap strategi *coping stress*. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amelianda (2022) dengan hasil terdapat pengaruh positif antara kecerdasan emosional dan strategi *coping*, yang mana individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi mahir dalam pemecahan masalah karena dapat secara akurat memahami dan mengevaluasi keadaan emosinya sendiri. Hasil penelitian Zumaeta dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif kecerdasan emosional terhadap strategi *coping stress*. Hal ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Situmorang dan Desiningrum (2020) dengan hasil kecerdasan emosional dan *coping stress* berpengaruh positif, artinya semakin meningkat kecerdasan emosional maka efektivitas strategi *coping stress* juga meningkat. Oleh sebab itu, pada penelitian ini didapat hasil terdapat pengaruh

antara kecerdasan emosional terhadap strategi *coping stress* siswa SMK di Makasar Jakarta Timur. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dapat menjadi faktor bagi siswa untuk mengolah strategi *coping stress* dengan baik, sehingga stres akademik atau tekanan lain pada siswa dapat diminimalisir dengan pemilihan *coping stress* yang berbeda-beda antar individu. Kecerdasan emosional dapat membantu individu dalam membangun ketahanan saat menghadapi masalah dan mempertahankan optimisme yang secara bertahap dapat mengurangi stres atau tekanan yang sedang dilalui oleh individu (Natasia dkk, 2022). Meskipun pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi coping stress relatif kecil, namun individu dapat memaksimalkan pengaruh tersebut untuk membantunya mengembangkan dan menerapkan *coping stress* yang paling sesuai dalam menghadapi berbagai permasalahan atau situasional yang menekan sehingga individu dapat tetap berfokus pada permasalahan yang ada dengan mengontrol perilaku agar tidak merugikan bagi dirinya sendiri dan orang sekitarnya.

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan yang telah disusun didapatkan simpulan yaitu tingkat kecerdasan emosional pada siswa SMK di Makasar Jakarta Timur didominasi oleh tingkat tinggi sebanyak 216 orang (67%) artinya siswa SMK di Makasar Jakarta Timur mampu mengenali emosi sendiri, menunjukkan empati terhadap emosi orang lain, mengatur emosi secara efektif dan memanfaatkan emosi untuk mendorong motivasi. Strategi coping stress pada penelitian ini menghasilkan bahwa dimensi *problem focused coping* dinilai yang paling efektif dalam mengelola stres karena memiliki nilai koefisien determinasi (R^2) paling tinggi yaitu 14,9%. *Problem focused coping* merupakan suatu upaya individu yang mengacu pada tindakan aktif seperti perencanaan, memikirkan tentang cara mengatasi stresor, dan mengembangkan berbagai keterampilan yang baru untuk memecahkan masalah. Temuan lainnya adalah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi *coping stress*, dimana kecerdasan emosional dapat menjadi faktor bagi siswa untuk mengelola strategi coping stress dengan baik dan efektif pada siswa SMK di Makasar Jakarta Timur. Kecerdasan emosional menyumbang pengaruh sebesar 6,3% dari kapasitas mengatasi stres siswa, sementara sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti dukungan sosial, kepuasan hidup, kesehatan fisik, keterampilan sosial, lingkungan, dan kondisi individu.

Daftar Pustaka

- Ahyar, H., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S. P., MS, N. H. A., GC, B., ... & Ustiawaty, J. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Amelianda, R. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Coping Strategy pada Santri MA Pondok Pesantren Al-Hamid. *Risenologi*, 7(2), 47–60. <https://doi.org/10.47028/j.risenologi.2022.72.417>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian (Cet 9)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Basaria, D. (2019). Gambaran Kecerdasan Emosi pada Remaja di Pulau Jawa dan

- Bali. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 83.
<https://doi.org/10.24912/provitae.v12i1.5055>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Mixed Methods Procedures. In *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- 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.
<https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Ferawati. (2018). *Hubungan Antara Sensation Seeking dengan Kecenderungan Perilaku Agresi pada Siswa SMK BKM 2 Bekasi*. 1–9. <http://repository.ubharajaya.ac.id/1712/>
- Fikry, T. R., & Khairani, M. (2017). *Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala*. 1, 108–115.
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2).
<https://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. 25. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2015). *Emotional intelligence : kecerdasan emosional : Mengapa EI lebih penting dari pada IQ* (T. Hermaya (trans.); 1st ed.). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hardjana, A. M. (2006). *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hariyanto, I. (2018). *Del Piero Tewas Akibat Tawuran Pelajar di Kampung Makasar Jaktim*. DetikNews. <https://rb.gy/w9drta>
- Idrus, S. F. I. Al, Damayanti, I. P. S., & Ermayani. (2020). Pengembangan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Di Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Karakter (Development of Emotional Intelligence of Students in Elementary Schools Through Character Education). *Pendasi: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(1), 137–146.
- Jaka Wijaya Kusuma, M. P., Dr. Arifin, S. P. M. P., Dhanan Abimanto, A. H. M. P., Hamidah, M. P., Haryanti, Y. D., Dr. Ahmad Khoiri, M. P., Dr. Evi Susanti, S. E. M. M., Qoidul Khoir, M. P., Ni'ma M. Alhabsyi, M. P., & Dr. Najamuddin Petta Solong, M. A. (2022). *Strategi Pembelajaran* (R. A. Hamdani (ed.)). Cendikia Mulia Mandiri. <https://books.google.co.id/books?id=mye3EAAAQBAJ>
- Kanesan, P., & Fauzan, N. (2019). Models of Emotional Intelligence : A Review. *Handbook of Intelligence*, 16(7), 1–9. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511807947.019>
- Kurniawaty, Y., & Agustini Purnama, N. L. (2023). Strategi Koping Berhubungan dengan Stres Remaja SMA di Surabaya. *Jurnal Keperawatan Stikes Kendal*, 15(03), 1139–

1148. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Lalo, A. (2022). Terhadap Kinerja Pegawai Pada Pt Pos Indonesia Makassar. *Jurnal Ilmiah Akuntansi*, 3(2).
- Lestari, R. F. (2021). Acta Psychologia Strategi Coping pada Mahasiswa Ditinjau dari Big Five Personality. *Acta Psychologia*, 3(1), 29–37. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Mardiana, Ugi, N., & Budi, S. I. (2022). Motivasi Siswa Mengikuti Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani di SMP 13 Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*, 2(1), 32–37.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Stress Sekolah Peserta Didik Pada Fase Perkembangan Dasar*. 18(1), 103–115.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2012). Models of Emotional Intelligence. In *Handbook of Intelligence* (pp. 396–420). <https://doi.org/10.1017/cbo9780511807947.019>
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 157. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7192>
- Nurhasanah, & Satriadi. (2020). Kesulitan Belajar Dan Faktor Penyebabnya Pada Siswa Smp Sabilal Akhyar Kwala Gunit. *STAI Syekh H. Abdul Halim Hasan Al-Ishlahiyah Binjai*, 5(3), 248–253.
- Rahmawati, A. V., Priasmoro, D. P., & Kurniawan, A. W. (2022). Gambaran Tingkat Stres Siswa SMK.pdf. *Gambaran Tingkat Stres Siswa SMK*, 2, 14–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.54832/nij.v2i1.262>
- Richard S. Lazarus PhD, & Susan Folkman PhD. (2016). Stress, Appraisal, and Coping. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1). New York: Spinger Publishing Company, Inc
- Robbins, S. P., & Timothy, A. J. (2017). *Perilaku organisasi* (R. Saraswati & S. Febriella (trans.); 16th ed.). Jakarta: Salemba Empat.
- Santrock, J. W. (2017). *Educational Psychology* (6th ed.). New York: McGraw- Hill Education.
- Sarwono, S. W. (2015). *Teori-Teori Psikologi Sosial* (2nd ed.). Jakarta: Raja Grafindo Pers.
- Silfiasari. (2023). Kecerdasan Emosional terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bekerja. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i1.1956>
- Simatupang, H. (2019). *Strategi Belajar Mengajar Abad Ke-21*. Pustaka Media Guru. <https://books.google.co.id/books?id=F9zaDwAAQBAJ>

- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik Di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1112– 1118. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21867>
- Steven, J. S., & Howard, E. B. (2016). The EQ Edge : Emotional Intelligence and Your Seccess. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R dan D / Sugiyono(2nd ed.)*. Alfabeta.
- Sulastri, T., Yuline, Y., & Purwanti, P. (2022). Studi Tentang Kecerdasan Emosional Rendah Pada Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(3). <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i3.53646>
- Suryana, N. A. (2022). Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19. *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*,11(2). <https://doi.org/10.15408/empati.v11i2.27042>
- Syafindra, Y., & Samputra, P. L. (2023). Pengaruh Emotional Quotient Terhadap Strategi Coping Stress Generasi Milenial Dalam Bermedia Sosial. *Al-Manhaj: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam*, 5(1), 11–22. <https://doi.org/10.37680/almanhaj.v5i1.2064>
- Syawaludin, Elok, H. S., & Muallifah. (2020). Strategi Coping Remaja Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 : Meta Analisis. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05(02), 131–140.
- Weiten, W., Dana S. Dunn, & Elizabeth Yost Hammer. (2018). *Psychology Applied to Modern Life : Adjustment In The 21st Century*. Cengage Learning.
- Wicaksono, Rosanti, & Purwanti. (2022). Studi Tentang Stres Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan & Pembelajaran*, 11(9), 1576–1583. <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Winayanti, R. D. (2024). Emotional Intelligence and Problem Focused Coping for Managing Student’s Stress Level During Writing Thesis Kecerdasan Emosional dan Problem Focused Coping untuk Mengelola Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. 13(2), 299–305.
- Zumaeta, R. T., Mollehuanca, J. P. A., Talavera, J. E., & Baldeon, J. C. P. (2023). Emotional Intelligence and Stress Coping Strategies in Health Care Workers. *Revista de La Facultad de Medicina Humana* , 23(3), 46–56. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i3.5659>