

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN *COPING STRATEGY* PADA TARUNA TINGKAT I DAN II SEKOLAH TINGGI PERIKANAN BOGOR

Nurul Maulidya Sekar Fardhani, Ika Febrian Kristiana

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

maudysekarfa@gmail.com

Abstrak

Sekolah kedinasan seringkali menuntut tarunanya untuk tangguh secara mental dan fisik. Kehidupan berasrama dengan tuntutan sosial dan akademik yang dihadapi taruna seringkali menjadi *stressor* tersendiri selama menempuh pendidikan di kampus. Usaha yang dilakukan individu dalam menghadapi *stressor* dinamakan *coping strategy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping strategy* pada taruna STP Jurusan Penyuluhan Perikanan Bogor. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali emosi diri sendiri dan emosi orang lain serta menggunakan emosinya untuk mengatasi tuntutan di lingkungan. Subjek penelitian sebanyak 134 taruna yang diperoleh dengan metode *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian menggunakan skala *coping strategy* (65 aitem, $\alpha = .950$) dan skala kecerdasan emosional (31 aitem, $\alpha = .914$). Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* taruna dengan koefisien korelasi ($r = 0.676$; $p = .000$; $p < .05$). Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 45,7% pada *coping strategy*.

Kata kunci : Kecerdasan emosional; *Coping strategy*; Taruna

Abstract

Official school requires students or cadets to have a tough both mentally and physically. The boarding campus life with the social and academic demands faced by cadets often become a stressors during their college life. The effort that individuals do in dealing with stressor is called coping strategy. The aim of this study is to determine the relationship between emotional intelligence with coping strategy at Bogor Fisheries College Cadets (STP Bogor). Emotional intelligence is the ability of the individual to recognize the emotions of oneself and the emotions of others and use their emotions to overcome the demands in the environment. The subjects of this study are 134 cadets obtained with cluster random sampling technique. The measuring instruments used in this study are coping strategy scale (65 items, $\alpha = .950$), and emotional intelligence scale (31 items, $\alpha = .914$). The data analysis method used in this research is simple regression analysis. The result showed that there was a significant positive correlation between emotional intelligence and coping strategy of cadets with correlation coefficient ($r = 0.676$; $p = .000$; $p < .05$). Emotional intelligence contributes effectively to 45.7% in coping strategy.

Keywords: Emotional intelligence; coping strategy; cadets

PENDAHULUAN

Sekolah tinggi diartikan sebagai salah satu jenis perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan profesional dan akademik pada lingkup satu disiplin ilmu pengetahuan, teknologi maupun kesenian tertentu. Salah satu pendidikan tinggi berbasis sekolah kedinasan di Indonesia yang bernaung di bawah Kementerian Kelautan dan Perikanan ialah Sekolah Tinggi Perikanan (STP) Bogor. Sebagai sebuah sekolah kedinasan, STP Penyuluhan Perikanan Bogor menuntut tarunanya untuk tangguh baik secara fisik maupun mental, sehingga selain mendapatkan pendidikan akademik taruna juga mendapatkan pendidikan non akademik berupa pendidikan ketrunaan.

Menurut Rahmawati (2014), sekolah kedinasan memberikan pendidikan ketrunaan dengan tujuan agar taruna mampu bekerja secara profesional nantinya di dunia kerja. Pendidikan ketrunaan yang diberikan seperti danton harian, piket harian, etika antara junior dan senior serta pemberlakuan tata tertib selama berada dalam kampus yang menuntut kerapian dan kedisiplinan. Melalui pendidikan non akademik kepada taruna diharapkan mampu menciptakan taruna yang memiliki sikap dan perilaku yang baik disamping kemampuan akademik yang baik.

Permono dan Kusristanti (2016) menyatakan bahwa pada taruna sekolah kedinasan dimana taruna seringkali dihadapkan pada banyaknya tuntutan baik secara akademik maupun non akademik yang rentan memicu stres. Pada sekolah kedinasan seperti Sekolah Tinggi Perikanan, kondisi seperti penyesuaian terhadap pendidikan akademik maupun non akademik, tuntutan sosial dari lingkungan serta penerapan sistem asrama mampu menjadi masalah yang mengakibatkan stres bagi para tarunanya (Daging, dalam Rahmawati, 2013). Menurut Myers dan Bechtel (2004) pendidikan semi militer menimbulkan dampak negatif seperti stres bagi pesertanya. Stres tersebut berpengaruh secara negatif bagi kehidupan individu baik secara fisik maupun mental yang menyebabkan penurunan kemampuan atau kecakapannya. Pendidikan yang berbasis semi militer dianggap memicu stres bagi tarunanya karena banyaknya tuntutan fisik yang berat serta tuntutan kepatuhan terhadap aturan menjadi penyebab stres yang utama bagi para taruna (Gold & Friedman, 2000).

Saat dihadapkan dengan kondisi-kondisi yang membuat stres, individu diharapkan mampu melakukan upaya agar mampu mengurangi atau mengatasi *stressor*. Dibutuhkan adanya usaha untuk menanggulangi *stressor* tersebut dengan menggunakan sumber daya yang dimiliki individu. *Coping strategy* diartikan sebagai sebuah usaha yang dilakukan individu untuk mencoba mengurangi tekanan yang berhubungan dengan ancaman bahaya atau kerugian (Carver & Smith, 2010). Menurut Lazarus dan Folkman (2006), *coping strategy* merupakan suatu proses dimana individu mencoba mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan menggunakan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful*. Lahey (2007) mengartikan *coping strategy* sebagai usaha yang dilakukan individu dalam rangka mengatasi sumber stres dan atau mengontrol reaksi individu terhadap sumber stres tersebut. Tujuan dari *coping strategy* antara lain untuk; mengurangi kondisi lingkungan yang penuh *stressor*, meningkatkan kesempatan untuk pemulihan, sebagai penyesuaian terhadap peristiwa negatif, mempertahankan citra diri positif, menjaga keseimbangan emosi dan menjalin hubungan yang memuaskan dengan orang lain Cohen dan Lazarus (dalam Ogden, 2007).

Terdapat beberapa faktor atau sumber daya yang mempengaruhi individu dalam menggunakan *coping strategy* baik yang bersumber eksternal maupun internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi strategi seperti waktu, finansial kehadiran *stressor* lain dalam hidup individu,

kualitas pekerjaan, pendidikan serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Taylor, 2015). Salah satu faktor internal yang mempengaruhi *coping strategy* adalah kepribadian (DeLongis & Holtzman, dalam Phan, 2013). Menurut Bar-On (dalam Gayathri & Meenakshi, 2013) menyatakan bahwa kualitas-kualitas emosi yang merupakan gambaran dari kecerdasan emosionalnya adalah bagian dari kepribadian individu tersebut.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk memahami emosi diri sendiri dan emosi orang lain yang digunakannya sebagai informasi dalam mengatasi tuntutan lingkungannya serta memecahkan masalah yang dihadapinya (Salovey & Meyer, 2000). Bar-On (2000) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan, kompetensi serta kecakapan non-kognitif yang memengaruhi kemampuan individu untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungannya secara efektif. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan untuk menyadari, memahami dan mengekspresikan emosi dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang berasal dari individu tersebut maupun lingkungannya (Cherniss & Goleman, 2001).

Kecerdasan emosional telah diteliti membawa pengaruh yang banyak dalam kehidupan. Menurut Cooper dan Sawaf (dalam Muttaqhiyatun, 2010), kecerdasan emosional berperan membantu kecerdasan intelektual pada saat seseorang perlu menemukan solusi, melakukan pemecahan masalah dan membuat keputusan penting dalam waktu yang singkat. Menurut Austin, Saklofske dan Mastoras (2010), kecerdasan emosional yang baik akan mengarahkan siswa pada rendahnya tingkat stres yang dialami, kesejahteraan dan juga kepuasan hidup.

Semakin tinggi kecerdasan emosional individu maka semakin rendah tingkat stres yang dialaminya (Nikolau & Tsaousis, 2002). Penelitian Apriliana (2015) menunjukkan bahwa kecerdasan emosi yang baik berpengaruh positif bagi individu untuk menemukan *coping strategy* yang tepat. Kecerdasan emosional yang baik membuat individu mampu memberi tanggapan yang sesuai terhadap *stressor* yang dihadapi dan bukan bertindak untuk menghindari *stressor*. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung menggunakan kemampuannya untuk dapat menemukan cara yang bisa dilakukan dalam mengatasi masalah. Didukung oleh Ismoyo (2015) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki *coping strategy* yang lebih baik atau adaptif.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* individu. Namun masih sedikit penelitian dengan topik serupa yang menggunakan taruna sekolah kedinasan sebagai subjek penelitian. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk memfokuskan penelitian ini dengan judul hubungan antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* pada taruna STP Penyuluhan Perikanan Bogor. Penelitian yang dilakukan diharapkan agar memperoleh gambaran yang jelas mengenai hubungan kecerdasan emosional pada taruna yang dapat membantunya untuk melakukan *coping strategy* yang efektif.

METODE

Populasi pada penelitian ini adalah taruna tingkat I dan II STP Penyuluhan Perikanan Bogor. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 213 taruna, 134 diantaranya dijadikan sebagai sampel penelitian dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*.

Metode pengumpulan data dengan menggunakan dua skala yang disusun oleh peneliti, yaitu skala *coping strategy* tersusun atas sepuluh aspek menurut Carver, Scheier dan Weintraub (dalam Litman, 2006). Aspek-aspek tersebut yaitu coping aktif, perencanaan, pembatasan aktifitas lain, penundaan perilaku *coping*, pencarian dukungan sosial untuk alasan instrumental, pencarian

dukungan sosial untuk alasan emosional, reinterpretasi positif, penerimaan, kembali ke ajaran agama dan penyangkalan. Skala *coping strategy* terdiri dari 80 aitem dengan daya beda aitem berkisar antara .330 – .679 dan koefisien reliabilitas sebesar .950. Berdasar analisis terdapat 65 aitem valid. Skala kecerdasan emosional disusun menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Salovey (dalam Goleman, 2016) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Skala kecerdasan emosional terdiri dari 40 aitem dengan indeks daya beda aitem berkisar antara .302 – .665 dan koefisien reliabilitas sebesar .914. Berdasarkan analisis terdapat 31 aitem valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Koefisien korelasi antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* sebesar .676 dengan $p = .000$ ($p < .05$). Angka koefisien tersebut menunjukkan korelasi positif yang berarti arah hubungan kedua variabel adalah positif dan signifikan, dimana semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi *coping strategy* taruna. Hal tersebut berlaku pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka akan semakin rendah *coping strategy* taruna. Hasil yang telah diperoleh menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* taruna STP Penyuluhan Perikanan Bogor dapat diterima.

Hubungan positif antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* ditunjukkan taruna dengan kemampuannya dalam mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain. Melalui kemampuan-kemampuan tersebut taruna mampu menemukan *coping strategy* yang tepat dalam mengatasi tuntutan di lingkungannya.

Kecerdasan emosional yang tinggi akan membantu taruna dalam melakukan *coping strategy* saat berhadapan dengan stressor. Hal tersebut dilakukannya melalui kemampuan yang baik dalam mengidentifikasi perubahan emosi beserta penyebabnya, mengelola emosi yang dirasakannya, memotivasi diri agar tidak putus asa saat menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan, mengenali perasaan orang lain dan mampu menerima sudut pandang orang lain saat dirinya menghadapi masalah (Saptoto, 2010). Hasil penelitian ini juga didukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Extremera, Duran dan Rey (2007), dimana cara individu dalam mengikuti emosinya, membedakan antara emosi-emosi yang terjadi serta mengelola emosi tersebut akan menjadi pengetahuan individu akan dirinya sendiri. Melalui pengetahuan yang baik akan dirinya sendiri, individu cenderung mampu mengontrol diri saat menghadapi *stressor* di lingkungannya dan menggunakannya untuk menyelesaikan masalah karena mereka mampu mengelola emosinya secara lebih adaptif.

Menurut Kulkarni, Sudarshan dan Begum (2016) bahwa kecerdasan emosional yang baik akan membuat individu melakukan penyelesaian masalah dan penyesuaian diri terhadap stres dengan cara yang adaptif. Bukti tersebut didasarkan pada kemampuan individu yang baik dalam mengontrol emosi, mengekspresikan emosi dan berempati dengan lingkungan sosialnya. Sebaliknya, kemampuan individu yang rendah dalam mengenali emosinya, membuat individu tersebut memiliki kemampuan yang rendah dalam melakukan adaptasi dengan situasi di sekitarnya (Engleberg & Sjoberg, 2003). Kecerdasan emosional yang rendah menunjukkan kesuksesan yang rendah dan kesulitan melakukan *coping strategy* dengan lingkungan (Arefnasab, Zare & Babamahmoodi, 2012).

Analisis selanjutnya juga dilakukan untuk melihat apakah terdapat perbedaan *coping strategy* ditinjau dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan *coping strategy* pada kelompok subjek laki-laki maupun wanita ($t = .156$; $p = > .05$). Didukung penelitian sebelumnya pula menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan pada *coping strategy* subjek laki-laki maupun perempuan (Shah & Thingujam, 2008). Adapun kedua kelompok subjek lebih banyak menunjukkan kesamaan dalam melakukan *coping strategy* dibandingkan perbedaan diantara keduanya (Hoar, Crocker, Holt & Tamminen 2010).

Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kecerdasan emosional adalah sebesar 45,7% untuk meningkatkan kemampuan *coping strategy* pada taruna. Sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini namun diduga memiliki pengaruh pada *coping strategy*. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi *coping strategy* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Maryam, 2007) antara lain status sosial ekonomi, kondisi kesehatan, konsep diri dan dukungan sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil angka koefisien korelasi antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* sebesar .676. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* pada taruna STP Penyuluhan Perikanan Bogor. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki taruna, maka semakin tinggi *coping strategy* yang dilakukan oleh taruna. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki taruna maka *coping strategy* yang dilakukan taruna semakin rendah. Tidak ada perbedaan *coping strategy* yang signifikan pada kedua kelompok subjek baik laki-laki maupun perempuan. Penelitian selanjutnya dengan topik yang serupa diharapkan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang terkait dengan *coping strategy*, sehingga mampu mendapatkan gambaran hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, D. (2015). *Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping stres peserta didik kelas VIII SMPN Kediri*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). UNP Kediri.
- Arefnasab, Z., Zare, H., Babamahmoodi, A. (2012). Emotional intelligence and problem solving strategy: A comparative study based on "tower of hanoi" test. *Journal Psychiatry Behavior Science*, 6 (2).
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Mastoras, S. M. (2010). Emotional intelligence, coping and exam-related stress in Canadian undergraduate students. *Australian Journal of Psychology*, 62.
- Bar-On, R. (2000). *Emotional intelligence*. Philadelphia: Psychology Press
- Carver, C.S., Smith, J.C. (2010). *Personality and coping*. University of Miami. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100352
- Cherniss, C., Daniel, G. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Fransisco: Jossey Bass A Wiley Company.

- Engleberg, E., & Sjoberg, L. (2003). Emotional intelligence, affect intensity and Social adjustment. *Personality & Individual Differences, 37*.
- Extremiera, N., Duran, A., Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism-pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Journal Personality and Individual Differences, 42*. doi:10.1016/j.paid.2006.09.014
- Goleman, D. (2016). *Emotional intelligence. Kecerdasan emosional. Mengapai EI lebih penting daripada IQ*. (Terjemahan T. Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gayathri, N., Meenakshi, K. (2013). A literature review of emotional intelligence. *International Journal of Humanities and Social Science Invention, 2* (3). ISSN: 2319 7722
- Gold, M. A., & Friedman, S. B. (2000). Cadet basic training: An ethnographic study of stress and coping. *Military Medicine, 165*.
- Hoar, S.D., Crocker, P.R.E., Holt, N.L. & Tamminen, K. (2010). Gender differences in adolescent athletes' coping with interpersonal stressors in sport: More similarities than differences?. *Journal of Applied Sport Psychology, 22* (2).
- Ismoyo, B., Sustrami. (2015). *Hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada mahasiswa tingkat S-1 keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*.
- Kulkarni, H., Sudarshan, C.Y., Begum, S. (2016). Emotional intelligence and its relation to style in medical interness. *International Journal of Contemporary Medical Research, 3*. ISSN (Online): 2393-915X
- Lahey, B. B. (2007). *Psychology: An Introduction, Ninth Edition*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (2006). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Litman, J. A. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences, 41*.
- Maryam, S. (2007). *Strategi coping keluarga korban gempa dan tsunami aceh*. Institut Pertanian Bogor.
- Muttaqhiyathun, A. (2010). Hubungan emotional quotient, intelektual quotient dan spiritual quotient dengan entrepreneur's performance: Sebuah studi kasus wirausaha kecil di yogyakarta. *Jurnal Manajemen Bisnis, 2* (3).
- Myers, J. E., Bechtel, A. (2004). Stress, wellness and mattering among cadets at west point: Factors affecting a fit and healthy force. *Military Medicine, 169* (4).
- Nikolaou, I., Tsaousis, I. (2002). Emotional intelligence ain the workplace: Exploring its effects on occupational stress and organizational commitment. *The International Journal of Organizational Anaalysis, 10* (4).
- Ogden, J. (2007). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill, International Edition.

- Permono, J.W., Kusristanti, C. (2016). Olahraga dan regulasi emosi: Sebuah studi korelasi pada taruna perguruan tinggi kedinasan (PTK). *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3 (2).
- Phan, D. (2013). *Integrating personality and coping styles in predicting well-being across culture*. Dissertation. Washington State University.
- Rahmawati, K. (2014). Pendidikan karakter taruna sekolah tinggi kedinasan. *Proceeding Seminar Nasional Psikometri*. Politeknik Keselamatan Transportasi Jalan.
- Rahmawati, S.W. (2013). Role of religiousness/spirituality in resilience of fisheries cadet. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3 (1). ISSN: 2088-3129
- Salovey, P., Mayer, J. D. (2000). *Emotional intelligence*. Baywood Publishing, Inc.
- Saptoto, R. (2010). Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif. *Jurnal Psikologi*. 37 (1).
- Shah, M., Thingujam, N.S. (2008). Perceived emotional intelligence and ways of coping among students. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, 34 (1).
- Taylor, S.E. (2015). *Health psychology*. 9th edition. New York: McGraw-Hill, International Edition.