

## **HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN *COPING STRESS* PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA JURUSAN MUSIK DI INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA**

**Gebby Charitas Ignatia Situmorang, Dinie Ratri Desiningrum**

*Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, S. H, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

[gebbysitumorang@gmail.com](mailto:gebbysitumorang@gmail.com), [dn.psiundip@gmail.com](mailto:dn.psiundip@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Coping stress* merupakan usaha untuk menghadapi setiap tuntutan yang menekan individu baik berasal dari dalam maupun luar diri sendiri. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memahami, mengenali, merasakan, mengelola dan mengatur perasaan diri sendiri dan orang lain. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini 98 mahasiswa tingkat pertama. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kecerdasan Emosional 24 aitem ( $\alpha = .886$ ) dan skala *Coping Stress* 39 aitem ( $\alpha = .935$ ). Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi sederhana. Hasil hipotesis yang diperoleh menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* ( $R_{xy} = .671$ ). Semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin baik *coping stress* yang digunakan dan sebaliknya. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 45 % ( $R\ square = .450$ ) dengan nilai  $p = .000$  ( $p > .05$ ) terhadap *coping stress* mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta.

**Kata Kunci:** kecerdasan emosional; *coping stress*; mahasiswa tingkat pertama

### **Abstract**

This study aims to determine the relations between emotional intelligence with coping stress in first-grade students from the Department of Music at the Indonesian Art Institute of Yogyakarta. Coping stress is an attempt to overcome any urgent demands from individuals inside and outside of-of themselves. Emotional intelligence is the ability to understand, recognize, feel, regulate and manage the feelings of self and others. The population in this research is the first graduate student of Music Department of Indonesian Art Institute of Yogyakarta. The sample in this research is 98 first graders obtained with convenience sampling technique. The measuring instrument used in this study is the Emotional Intelligence Scale 24 item ( $\alpha = 0,886$ ) and the scale of Coping Stress 39 item ( $\alpha = 0,935$ ). This research uses simple regression analysis method. The result of the hypothesis shows that there is a significant positive correlation between emotional intelligence with coping stress ( $R_{xy} = 0,671$ ). *The higher the emotional intelligence, the better coping stress is used. Emotional Intelligence contributes 45% ( $R\ square = .450$ ) with  $p = .00$  ( $p > .05$ ) to coping stress.*

**Keywords:** *emotional intelligence; coping stress, first grade college students*

## **PENDAHULUAN**

Menurut Santrock (2011) remaja yang tergolong remaja akhir adalah masa memasuki dunia perkuliahan. Pada rentang usia ini mulai mengalami transisi yang melibatkan teman sebaya yang beragam, sehingga perubahan tersebut akan mempengaruhi individu. Mahasiswa baru merupakan status yang diterima seseorang saat memasuki tingkat pertama dalam perkuliahan mahasiswa baru mengalami perubahan-perubahan tertentu di masa perkuliahan yang baru.

Mahasiswa tingkat pertama atau mahasiswa yang berasal dari sekolah menengah atas atau kejuruan menuju perguruan tinggi biasanya dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang semakin meningkat seperti belajar untuk semakin bertanggung jawab, semakin mengurangi ketergantungan kepada orang tua, sistem pembelajaran yang berubah, perubahan *peer grup* dan peningkatan fokus ke masa depan (Santrock, 2007). Tidak hanya tugas perkembangan saja yang semakin bertambah, tetapi seorang mahasiswa baru yang memasuki perkuliahan juga mengalami banyak perubahan yang baru. Perubahan yang terjadi seperti perubahan gaya hidup, sistem perkuliahan yang padat, prestasi akademik, permasalahan dengan teman, penyesuaian diri jauh dari rumah untuk pertama kali dengan lingkungan sekitar yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Pathmanathan & Husada, 2013).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada tiga mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta mengatakan bahwa pada awalnya mereka mengalami stres pada penyesuaian diri dengan lingkungan baru, sistem perkuliahan yang baru, sistem pembelajaran yang berbeda dengan pelajaran sewaktu sekolah menengah atas, dan pertemanan yang berbeda dari sebelumnya. Mereka menjelaskan juga bahwa menjadi seorang pemusik atau menjadi seorang seniman itu bukanlah suatu hal yang mudah, karena mereka dituntut menjadi seorang yang konsisten, disiplin, mengerti akan *passion* dan tujuan individu tersebut dalam bermusik. Mereka menyadari bahwa bermusik tidak hanya bermain untuk diri sendiri melainkan menyajikan musik kepada para penikmat atau pendengar musik lainnya, sehingga mereka harus memberikan yang terbaik. Dibutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik untuk menghasilkan musik yang berkualitas pula. Ketika seorang musisi merasa kesal atau marah, salah satu cara mengelola dengan menciptakan musik keras dan ingar bingar, bisa jadi musik tersebut menjadi suatu karya musik yang bagus (Hirzi, 2011). Tidak sedikit juga dari mereka yang mengalami stres akademik dikarenakan perbedaan sistem pembelajaran formal sewaktu di sekolah menengah atas.

Penelitian yang dilakukan oleh Abdulghani (2008) mengatakan tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tingkat lainnya karena tingkat stres akan menurun seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Stres merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menimbulkan tuntutan yang berasal dari diri sendiri maupun sosial. Stres bisa menimpa setiap usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, sama seperti halnya mahasiswa tahun pertama.

Stres yang tidak mampu untuk dikendalikan oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa dampak negatif yang terjadi seperti sulit untuk berkonsentrasi, sulit untuk mengingat dan memahami pelajaran, diliputi pikiran negatif. Dampak emosional yang ditimbulkan adalah untuk memotivasi diri, memunculkan perasaan cemas, sedih, marah, frustrasi, dan mudah tersinggung. Dampak perilaku yang timbul adalah menarik diri, memberontak, akan menunda-nunda tugas, malas untuk kuliah, sesak, sulit bernafas, kehilangan nafsu makan, dengan demikian dibutuhkan *coping*

*stress* yang tepat untuk mengatasi setiap stresor yang dialami oleh mahasiswa tingkat pertama (Nicola, 2014).

*Coping stress* merupakan suatu upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan yang berasal dari luar dan atau dalam diri yang dinilai sebagai beban atau tekanan (Lazarus, 2006). Lazarus juga mengatakan bahwa ketika *coping stress* yang buruk akan meningkatkan stres dan sebaliknya jika *coping stress* yang dilakukan semakin baik baik, tingkat stres cenderung rendah. Selain itu Taylor (2015) mengatakan *coping stress* yang efektif akan membantu individu mengatasi situasi yang berbahaya, menjadi realistis, mempertahankan citra diri yang positif, menjaga keseimbangan emosi dan mampu membina hubungan baik dengan orang lain. *Coping stress* yang buruk akan menimbulkan perilaku maladaptif yaitu perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Sebuah penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa keperawatan diperoleh hasil bahwa untuk menghadapi stres, *coping stress* yang paling baik dilakukan adalah dengan bercerita, menghabiskan waktu dengan keluarga, teman dan hewan peliharaan, berolahraga dan keluar rumah (Clark, Nguyen, & Barbosa-Leiker, 2014). Pemilihan *coping stress* pun tergantung dari persoalan yang terjadi. Ketidakmampuan dalam menggunakan *coping stress* yang efektif menunjukkan bahwa buruknya kemampuan *coping* adaptif seseorang. Prayitno dan Ayu (2017) menjelaskan mahasiswa yang tidak mudah menyerah di dalam kehidupan, selalu mempunyai harapan dan keyakinan yang baik serta berpikir positif berarti memiliki sikap optimis untuk mencapai masa depan.

Ningrum (2011) mengatakan bahwa mereka yang memiliki optimisme yang rendah memiliki *coping stress* yang buruk, dan sebaliknya. Ketika mereka dihadapkan pada tekanan dan hambatan-hambatan dalam mengerjakan tugas serta mampu menghadapi setiap hambatan tersebut, mereka akan lebih optimis dalam menyelesaikan tugas tersebut. Seligman (2008) mengatakan terbentuknya pola pikir optimis tergantung pada cara seseorang mengenal perasaannya bernilai atau tidak. Goleman mengatakan bahwa ketika individu optimis berarti mempunyai perasaan memotivasi diri yang positif. Memotivasi diri merupakan bagian dari kecerdasan emosi yang baik pula.

Stein (2009) menyatakan bahwa mereka yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi menyadari akan pikiran, perasaan dan perilaku mereka. Mereka percaya diri, tenang, memiliki empati, dan melihat sisi yang baik dari orang lain. Meningkatnya kecerdasan emosional dapat membantu meningkatkan kemampuan akademis mahasiswa, mampu mengembangkan penanganan yang lebih baik untuk kehidupan masa depan dan juga membantu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa (Ranasinghe, Wathuraptha, Mathangasinghe, & Ponnampereuma, 2017). Selain itu Jdaitawi, Ishak, dan Mustafa (2011) dalam penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa tahun pertama di Yordania Utara mengatakan bahwa kecerdasan emosional dapat meningkatkan kemampuan dalam penyesuaian sosial.

Menyadari bahwa setiap individu akan menghadapi hal-hal yang membuat individu mengalami stres sehingga dibutuhkan kemampuan individu untuk mengenali emosi-emosi yang ada di dalam diri dan di lingkungan sekitar. Kecerdasan emosional membantu seseorang untuk memahami emosi yang dialami secara efektif, dengan demikian individu akan menyadari apakah mereka dalam kondisi yang buruk atau baik dalam kehidupan pribadi (Verma, Anggarwal, & Bansal, 2017). Kemampuan tersebut akan mengarahkan pikiran dan tindakan individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia, Yogyakarta.

## **METODE**

Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Jumlah populasi penelitian sebanyak 149 mahasiswa dan sampel yang digunakan untuk penelitian sebanyak 98 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling*, yaitu dengan teknik *convenience sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi model Skala Likert. Skala Kecerdasan emosional yang terdiri dari lima aspek menurut Salovey (dalam Goelman, 2015) dengan 24 aitem valid ( $\alpha = .886$ ). Skala *coping stress* disusun berdasarkan delapan (8) aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Lazarus, 2006) dengan 39 aitem yang valid ( $\alpha = .935$ ). Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah dengan menggunakan analisis regresi sederhana dengan menggunakan SPSS versi 21.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana pada *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 21.0 diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta ( $r_{xy} = .671$ ;  $p < .000$ ). Hasil uji hipotesis penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional semakin baik *coping stress* yang digunakan. Hal sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, maka *coping stress* yang digunakan semakin buruk. Hal tersebut membuktikan hipotesis penelitian yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta dapat diterima.

Berdasarkan pengolahan data penelitian diperoleh hasil bahwa kecerdasan emosional mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik berada pada kategori tinggi sebesar 74.5% dan kategori sangat tinggi sebesar 25.5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik sudah baik dalam mengelola emosi mampu mengenali emosi orang lain, memotivasi diri dan mampu membina hubungan baik dengan orang lain.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wangsa (dalam Ellfira, 2015) menyebutkan bahwa musik berpengaruh terhadap manusia secara fisiologis, psikologis dan spiritual. Musik menjadi sarana untuk mengembangkan kecerdasan manusia, dengan kata lain musik berpengaruh terhadap otak dan emosi manusia. Justin dan Laukka (2009) juga menyebutkan bahwa musik dapat membantu individu untuk peka dalam mengenali emosinya. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang dilakukan kepada mahasiswa Jurusan Musik Institut Seni Indonesia dimana kecerdasan emosional mahasiswa tersebut berada dalam kategori rata-rata skor tinggi dan sangat tinggi.

Goleman (2015) mengatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan, mampu mengelola emosi yang terjadi, menyadari tujuan yang ingin dicapai, mampu membuat keputusan yang baik, mampu untuk memotivasi diri, dan optimis dalam kehidupan. Kemampuan tersebut akan membantu individu untuk tetap semangat saat dihadapkan pada kesulitan dalam mencapai cita-cita dan harapan. Selain itu, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengenali perasaan orang lain. Kemampuan ini akan membantu individu dalam membina hubungan baik dengan orang lain dan juga mampu menerima sudut pandang orang lain ketika individu berada dalam masalah.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa *coping stress* mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia berada pada kategori yang tinggi sebesar 61.2 % dan yang berada pada kategori sangat tinggi sebesar 38.8 %. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik telah berupaya untuk mengatasi setiap tekanan yang terjadi. Ogden (2012) mengatakan setiap individu menentukan *coping stress* yang tepat sesuai dengan keadaan yang terjadi. Individu belajar memahami masalah dengan cara yang berbeda akan membantu dalam mengelola emosi yang terjadi dalam dirinya. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan Moradi, Pishva, Ehsan, Hadadi, dan Pouladi (2011) dan Bibi, Kazmi, Chaudhry, dan Khan (2015) yang mengatakan bahwa kecerdasan emosional berdampak pada penerapan *coping stress* yang berbeda berdasarkan situasi yang ada.

Adanya kemauan dalam belajar, banyaknya program di luar aktivitas akademik, dan adanya dukungan dari teman sebaya dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan dalam perkuliahan. Nugrahawati dan Dewi (2014) juga mengatakan bahwa dengan adanya dukungan dari teman sebaya dapat membantu individu untuk mengungkapkan diri terutama pada saat menghadapi hal yang tidak menyenangkan juga membantu individu dalam menghadapi sistem perkuliahan. Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *coping stress* pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Hal tersebut juga dapat dibuktikan dalam penelitian, dimana kecerdasan emosional yang efektif mempengaruhi *coping stress* sebesar 45%, sedangkan 55% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kecerdasan emosional memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *coping stress* pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin baik *coping stress* yang digunakan. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin buruk *coping stress* yang digunakan. Sumbangan efektif kecerdasan emosional terhadap *coping stress* sebesar 45%. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *coping stress*.

Saran yang diajukan peneliti berdasarkan hasil penelitian ini adalah diharapkan mahasiswa mampu mempertahankan dan meningkatkan kecerdasan emosional dengan cara meningkatkan musikalitas yang dimiliki. Serta pihak Insitut diharapkan pula tetap mendukung, meningkatkan dan mempertahankan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat guna membantu meningkatkan kecerdasan emosional yang dimana hal tersebut akan membantu mahasiswa dalam mengatasi setiap tekanan yang terjadi selama masa studi berlangsung. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi refensi bagi peneliti lain yang tertarik dengan topik yang serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 24(1), 12-17.
- Clark, C. M., Nguyen, D. T., & Barbosa-Leiker, C. (2014). Student perceptions of stress, coping, relationships, and academic civility. *Nurse Educator*, 39(4), 170-174. doi: <https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000049>
- Ellfira, S. (2015). Hubungan karakter musik klasik dan pop-jazz dengan kecerdasan emosi (EQ) mahasiswa jurusan musik Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Saraswati Journal*. doi: <http://dx.doi.org/10.24821/srs.v0i0.1005>
- Goleman, D. (2015). *Kecerdasan emosi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hirzi, A. F. (2011). Sentik dalam musik dan politik. *Mimbar* 27(1). 31-38
- Jdaitawi, M. T., Ishak, N., & Mustafa, F. T. (2011). Emotional intelligence in modifying social and academic adjustment among first year university students in North Jordan. *International Journal of Psychological Studies* 3(2). <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v3n2p135>
- Justin, P. N. & Laukka, P. (2003). Communication of emotions in vocal expression and music performance. *Psychological Bulletin* 129,770-814.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion*. New York: Springer.
- 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*, 3, 748-751.
- Nicola, M. (2014). *The teeneg guide to stress*. Jakarta: Penerbit Gemilang.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa EUE yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Nugrahawati, R. D., Dewi, K. S. (2014). Pengungkapan diri ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. *Empati*, 3(4).
- Ogden, J. (2012). *Heath psychology* (5<sup>ed</sup>). New York: The McGraw Hill Companies.
- Pathmanathan, V. V., & Husada, M. S. (2013). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. *E-journal FK USU*. Diakses melalui <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=51332&val=4098>, 1(1).
- Prayitno, S. H., & Ayu, S. M. (2017). Hubungan optimisme masa depan dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar mata ajar bahasa inggris mahasiswa semester 1 prodi D III Keperawatan Rustida tahun ajaran 2016-2017. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 13(2)
- Hirzi, A. F. (2011). Sentik dalam musik dan politik. *Mimbar* 27(1). 31-38

- Jdaitawi, M. T., Ishak, N., & Mustafa, F. T. (2011). Emotional intelligence in modifying social and academic adjustment among first year university students in North Jordan. *International Journal of Psychological Studies* 3(2). <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v3n2p135>
- Justin, P. N. & Laukka, P. (2003). Communication of emotions in vocal expression and music performance. *Psychological Bulletin* 129,770-814.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion*. New York: Springer.
- 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*, 3, 748-751.
- Nicola, M. (2014). *The teeneg guide to stress*. Jakarta: Penerbit Gemilang.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan antara optimisme dan coping stres pada mahasiswa EUE yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Nugrahawati, R. D., Dewi, K. S. (2014). Pengungkapan diri ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro. *Empati*, 3(4).
- Ogden, J. (2012). *Health psychology* (5<sup>ed</sup>). New York: The McGraw Hill Companies.
- Pathmanathan, V. V., & Husada, M. S. (2013). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. *E-journal FK USU*. Diakses dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=51332&val=4098>, 1(1).
- Prayitno, S. H., & Ayu, S. M. (2017). Hubungan optimisme masa depan dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar mata ajar bahasa inggris mahasiswa semester 1 prodi D III Keperawatan Rustida tahun ajaran 2016-2017. *jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 13(2)
- Ranasinghe, P., Wathurapatha, W. S., Mathangasinghe, Y., & Ponnampereuma, G. (2017). Emotional intelligence, perceived stress and academic performance of Sri Lankan medical undergraduates. *BMC Medical Education*, 17(41), 1-7. doi:10.1186/s 12909-017-0884-5
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja Edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (Edisi 13). Jakarta: Erlangga.
- Seligman. (2008). Positive health. *The International Association of Applied Psychology*, 57, 3-18. doi:10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x
- Stein, J. (2009). *Emotional intelligence for dummies*. Canada: John Wiley & Sons Canada.
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology* (8<sup>ed</sup>). New York: The McGraw-Hill Companies.
- Verma, S., Anggarwal, A., & Bansal, H. (2017). The relationship between emotional intelligence (EQ) and adversity quotient (AQ). *Journal of Business and Management*, 19(1), 49-53.

