

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud dapat mengubah atau mengembangkan setiap perilaku yang diinginkan (Daud, 2010). Dalam pendidikan, individu akan mengikuti proses pembelajaran atau proses dimana belajar merupakan dasar yang akan dihadapi oleh individu untuk memperoleh informasi dan hal-hal yang belum diketahui demi kemajuan hidupnya, baik dalam lingkungan sosial maupun lingkungan akademik. Selain itu, pendidikan dilakukan dalam bentuk kegiatan belajar mengajar yang terprogram dan bersifat formal (Syam & Amri, 2017).

Hasil belajar sering kali dijadikan sebagai tolak ukur tercapainya tujuan pendidikan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Purwanto, 2014) menunjukkan bahwa hasil belajar merupakan realisasi tercapainya tujuan pendidikan sehingga hasil belajar yang diukur sangat tergantung kepada tujuan pendidikannya. Mengingat hasil belajar digunakan sebagai tolak ukur ketercapaian tujuan pembelajaran, maka dibutuhkan suatu proses untuk mengetahui apakah hasil belajar sudah sesuai dengan tujuan pembelajaran, proses tersebut dikenal dengan istilah evaluasi. Pada saat evaluasi dapat diketahui tingkat kelemahan dan kekurangan. Evaluasi merupakan proses menentukan nilai untuk suatu hal sesuai dengan acuan-acuan tertentu.

Pada saat ini dunia dikejutkan dengan mewabahnya suatu virus Corona atau yang sering disebut dengan *Covid-19*. Virus ini mulai mewabah di Kota Wuhan, Tiongkok dan menyebar dengan sangat cepat ke seluruh dunia, termasuk Indonesia hanya dalam kurun waktu beberapa bulan saja. Wabah *Covid-19* ini mempengaruhi banyak sekali sektor, mulai dari bidang ekonomi, sosial, hingga bidang pendidikan.

Munculnya virus ini di bidang pendidikan membuat Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Mendikbud) mengeluarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Diseases-19*. Agar dapat memutus rantai penyebaran virus ini pemerintah menganjurkan untuk menutup kegiatan pembelajaran di sekolah dan menerapkan pembelajaran daring (*online*).

Isu yang beredar bahwasanya hingga hari ini obat untuk virus *covid-19* masih belum ditemukan, ditambah penyebaran virus tersebut terbilang sangat tinggi. Pemerintah dalam hal ini mengambil kebijakan dengan melakukan pembelajaran daring untuk menghambat penyebaran virus *covid-19*. Pembelajaran daring ini dianggap sangat efektif untuk menghambat penyebaran virus *covid-19*.

Fenomena pembelajaran daring dimasa pandemi *covid 19* ini menyebabkan peserta didik mengalami *stress*, pembelajaran daring ini menyebabkan peserta didik menjadi bosan dan pemalas dikarenakan beberapa gangguan yang mungkin terjadi dalam pembiasaan pembelajaran daring. Pada masa pandemi *Covid-19* pendidikan dilakukan secara daring atau online dari rumah masing-masing untuk mencegah dan menghindari penyebaran virus *Covid-19*.

Dari fenomena tersebut jelas bahwa stres akan menimbulkan masalah yang berat jika tidak tertangani. Dari hasil Observasi yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa siswa SMP SWASTA HKBP Simantim yang sedang belajar di rumah menunjukkan bahwa belajar daring dapat menyebabkan anak – anak menjadi pemarah, dan pemalas, karena ketika anak disuruh membantu orangtuanya, sementara kondisi anak sedang mengerjakan tugas, hal ini emosional anak menjadi tidak stabil, karena tuntutan rumah dan sekolah yang harus dijalankan sekaligus, hal ini mempengaruhi kondisi emosional anak sehingga menyebabkan *stress* seperti tidak konsen mengerjakan tugas karena tuntutan tersebut.

*Stres* adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. *Stres* juga dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Cofer & Appley (1964) menyatakan bahwa *stress* adalah kondisi organik seseorang pada saat ia menyadari bahwa keberadaan atau integritas diri dalam keadaan bahaya dan ia harus meningkatkan seluruh *energy* untuk melindungi diri.

Menurut Argaheni (2020) pembelajaran daring *online* memiliki dampak psikologis terhadap mahasiswa yang menunjukkan bahwa tingkat *stress* yang dialami mahasiswa sebagian besar adalah tingkat stress sedang sebanyak 100 orang (75,8%). Penelitian Oktaria dan Azmy (2019) menyatakan mahasiswa mengalami *stress* karena tuntutan untuk menguasai keterampilan dan pengetahuan yang luas dalam waktu terbatas.

Menurut Fitriasari, Septianingrum, Budury & Khamida (2020) menyatakan bahwa sebagian besar tingkat *stress* pada mahasiswa menemukan bahwa 132 responden berada pada kategori *stress* sedang. Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* sebanyak 110 orang (83,3%). Pada penelitian ini mahasiswa yang menggunakan *Emotional Focused Coping* sebanyak 22 orang (16,7%).

Hal ini menunjuk bahwa strategi koping dapat berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Dengan perkataan lain, *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani *stress* yang dihadapinya dengan cara perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Terdapat dua jenis umum *strategi coping*, yaitu *problem solving coping* dimana individu bertindak aktif melakukan alternative penyelesaian masalah dengan menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan *stress* dan *emotion focused coping* dimana individu berupaya untuk mengatur emosinya untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang ditimbulkan oleh kondisi yang menyebabkan *stress* (Agustiningsih, 2019).

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan *strategi koping* yang berfokus pada masalah cenderung lebih dominan ketika seseorang merasa bahwa bisa melakukan sesuatu yang membangun (Raudha & Tahlil, 2016). Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah (Tri Semaraputri & Rustika, 2018). Mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring

dalam mengurangi stres yang dialami dengan cara mengalihkan pikiran dengan melakukan aktivitas lain atau tidur. Ketika mengalami masalah sinyal, mahasiswa akan mengikuti pembelajaran dengan mencari tempat yang mempunyai akses jaringan internet lebih kuat.

Selain itu mahasiswa yang menggunakan *emotional focused coping* mengatasi stres dengan mengatur emosi yang dirasakannya, sebaliknya jika menurunnya stres pada pembelajaran daring maka akan diikuti juga dengan menurunnya  *coping stress* pada mahasiswa. Mahasiswa akan mengubah cara pandangya terhadap *stress* yang dialami saat pembelajaran daring, yang awalnya pembelajaran daring terasa membosankan dengan *emotional focused coping* mahasiswa mengubah sudut pandangya dari yang membosankan menjadi membiasakan dengan sesuatu yang menyenangkan. Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh interpretasi, ada korelasi antara tingkat *stress* dengan *strategi coping* dalam melakukan pembelajaran daring.

Sejalan dengan kondisi diatas dapat dilihat bahwa *stress* yang dialami mahasiswa berasal dari tuntutan *eksternal* maupun *internal*. Tuntutan *eksternal* berasal dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin berkembang. Tuntutan *internal* bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan (Agustiningsih, 2019).

Peneliti juga melakukan observasi pada beberapa siswa SMP SWASTA HKBP Simantin yang sedang belajar dirumah menunjukkan bahwa belajar daring yang dilakukan tidak sesuai dengan sebagaimana seharusnya, seperti peserta didik lebih banyak tidak mendengarkan guru menerangkan, peserta didik malah

melakukan kesibukan – kesibukan lain, seperti kesibukan berkumpul bersama teman dan bermain game, dengan kesibukan yang dilakukan anak tersebut merupakan salah satu cara untuk mneghilangkan rasa bosan dan *stress* yang sedang dialami anak tersebut, namun hal ini tentunya menjadi pembiasaan sehingga tujuan belajar daring tidak tercapai dan menunjukkan sikap-sikap yang negatif.

Menurut survey *coping stress* yang menggunakan media *online* yang telah dilakukan peneliti pada 30 siswa VIII dan IX SMP SWASTA HKBP Simantin menunjukkan bahwa 53% setuju ketika mendapat masalah ia lebih mempertimbangkan beberapa cara penyelesaian masalah yang sesuai dengan masalahnya, kemudian 45% siswa setuju ketika mengalami masalah, ia cenderung mencari kesibukan lain, dan 43% setuju ketika mendapatkan masalah ia akan curhat kepada sahabat yang mengertinya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari siswa mengalami *stres* dalam tingkat yang normal. Lebih lanjut, *coping* siswa dalam mengatasi *stres* dalam pembelajaran daring.

Dalam hal ini, *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, tingkat *stres* cenderung rendah.

*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 (Taylor, 2019).

Menurut Lazarus & Folkman (1984) *Coping stress* terdiri dari dua bentuk yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*Problem focused coping*) merupakan salah satu *coping* yang memfokuskan pada masalah, dimana ini melibatkan usaha yang dilakukan untuk merubah beberapa hal yang menyebabkan stress. Sedangkan *coping stress* yang berfokus pada emosi (*Emotional focused coping*) merupakan usaha untuk mengurangi atau mengatur emosi dengan cara menghindari berhadapan langsung dengan sumber *stress*.

Selain itu peneliti telah melakukan wawancara *online* dengan beberapa siswa SMP Swasta HKBP Simantin terkait kecerdasan emosional terhadap *coping stress* di masa pandemi *covid-19*, menunjukkan bahwa :

*“Menurut ku susah kali kak, karna hp ku bagi dua sama adek ku untuk belajar, pembelajaran juga sulit ku mengerti kak, jadi aku pun semakin stress, kalau nggak langsung aku di ajarin guru, aku gak ngerti kak, makanya selama pandemi ini nilai ku kurang memuaskan kak, yah paling aku kalau udah stress menenangkan diri dulu baru baca ulang materi”*

(T, 14 November 2020)

*“Rasaku memang sulit yang belajar daring ini kak, tapi aku selalu mengerjakan tugas yang selalu dikasih guruku, kalau gak ngerti aku, ku liat di google atau di youtube kak, jadi aku pun mengusahakan mendapat nilai yang bagus walau dalam posisi dalam media online”*

(M, 14 November 2020)

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa responden memiliki kesulitan di media pembelajaran namun ia berusaha untuk menyelesaikan masalahnya, dimana dalam hal ini termasuk ke dalam salah satu aspek *coping stress* yaitu

individu berfokus pada masalah. Seseorang yang memiliki *coping stress* memiliki kemampuan dalam pengelolaan emosi. Dimana pemilihan *coping stress* pun tergantung dari persoalan yang terjadi. Ketidakmampuan dalam menggunakan *coping stress* yang efektif menunjukkan bahwa buruknya kemampuan *coping* adaptif seseorang. 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. Kemampuan mengelola emosi yang dimiliki oleh seseorang akan menjadi faktor penentu yang akan mengarahkan orang tersebut pada cara dan upaya penyelesaian masalah. Dalam hal ini, Wiperman (2007) menyatakan bahwa kecerdasan emosi dapat digunakan untuk mencapai kesuksesan dan memecahkan masalah-masalah. Kesuksesan hidup yang dilakukan oleh seseorang tidak hanya tergantung dari kemampuan intelektualnya saja, namun juga kemampuan dalam menata serta mengelola emosi yang ada pada dirinya.

Kecerdasan emosi sendiri merupakan sebuah kemampuan untuk dapat mengendalikan emosi dan rasional secara bersamaan dengan kondisi yang tepat (Puspasari, 2009). 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 (Stein, 2009). Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam mengontrol diri, semangat, tetap tekun, serta dapat memotivasi diri sendiri. Kecakapan tersebut mencakup pengelolaan bentuk emosi, pemecahan masalah, baik yang positif maupun yang negatif (Goleman, 2012).

Dalam hal ini, peneliti telah melakukan wawancara online dengan beberapa siswa SMP Swasta HKBP Simantin yang berinisial L dan D. Berikut hasil wawancaranya:

*“aku pusing kak menghadapi pelajaran secara daring ini karena banyak kali kendala kak salah satunya sinyal, trus bosan juga kalau belajar sendiri, dan terkadang buat aku jadi malas dan stres dalam daring ini kak.*

(L, 14 November 2020)

*“selama belajar online ini kak, aku sering loh kesulitan dalam jaringan karena rumahku di desa kak jadi susah, aku kadang kesal kak karena jaringan di tempatku tidak memadai, ditambah lagi tugas tugas yang diberikan guruku, jadi aku pun merasa tertekan kak.”*

(D, 14 November 2020)

Hasil wawancara diatas menunjukkan bahwa responden memiliki kesulitan dimana dalam hal ini responden berusaha untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, selain itu ia mampu mengenali emosi. Dan hal tersebut termasuk dalam aspek kecerdasan emosional. 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 (Situmorang dan Desiningrum, 2018).

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, S., Anggarwal, A., & Bansal, H 2017). Kemampuan tersebut akan mengarahkan pikiran dan tindakan individu untuk mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada.

Terdapat penelitian terdahulu yang mengkorelasikan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* seperti yang diteliti oleh Tahali dan Purnamaningsih (2017) semakin tinggi kecerdasan emosi individu maka semakin tinggi pula kemampuan coping yang dilakukan individu. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi individu maka semakin rendah pula kemampuan coping individu tersebut. Selain itu menurut penelitian Situmorang dan Desiningrum (2018) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *coping stress* pada siswa. Penelitian juga dilakukan oleh Moradi, Pishva, Ehsan, Hadadi, & Pouladi (2011) yaitu secara umum kecerdasan emosi memiliki hubungan yang positif dengan coping yang berfokus pada penyelesaian masalah, *strategies*, dukungan sosial, penelitian kognitif, dan *emotional inhibition of positive relationship* serta memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan *physical control coping strategies*.

Selain itu, penelitian juga dilakukan oleh Marita, Suryaningrum, S dan Naafi, Hening S (2008) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh negatif terhadap *stress* pada siswa, artinya jika kecerdasan emosional semakin meningkat mengakibatkan *stress* semakin menurun, begitu pula

sebaliknya jika pada kecerdasan emosional semakin menurun maka *stress* akan semakin meningkat. Gema Agung (2013) juga melakukan penelitian dalam hal ini, dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosi dengan tingkat *stress* pada siswa. Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwiantomo dan Rusmawati (2020) bahwa *stress* akademik berkorelasi positif secara signifikan dengan kecerdasan emosi.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, peneliti menarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosional dengan *coping stress* memiliki hubungan, dimana semakin tinggi kecerdasan emosi individu maka semakin tinggi pula kemampuan coping yang dilakukan individu. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi individu maka semakin rendah pula kemampuan coping individu tersebut. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada siswa SMP yang menggunakan media online di masa Pandemi *Covid-19*.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* pada siswa yang menggunakan media online pada masa pandemi siswa SMP Swasta HKBP Simantim?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan Rumusan Masalah di atas, maka tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional

dengan *coping stress* pada siswa yang menggunakan media *online* pada di masa pandemi”.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat di ambil dari hasil penelitian ini adalah:

##### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan serta dapat menjadi masukan yang berguna dan dapat sebagai tambahan bahan referensi penelitian lebih lanjut dengan menggali lebih dalam tentang hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping stres* ada siswa yang menggunakan media online di masa pendemi.

##### **b. Manfaat praktis**

###### **1. Bagi siswa**

Memberi pengetahuan tentang pentingnya kecerdasan emosional dan *coping stress* pada siswa/i SMP Swasta Hkbp Simantin Panei

###### **2. Bagi sekolah**

Penelitian ini dapat berguna untuk mencegah masalah terkait stress yang di miliki atau dialami siswa/i SMP Swasta Hkbp Simantin.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 *Coping Stress*

##### 2.1.1 *Pengertian Coping Stress*

Lazarus & Folkman (dalam Smeets 1994) mendefinisikan bahwa *Coping stress* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressful*.

Pada saat individu dihadapkan pada kondisi *stress* karena adanya suatu permasalahan, maka secara otomatis individu tersebut berusaha untuk dapat mengurangi atau menghilangkan perasaan *stress* yang dialaminya. *Stress* yang sedang dialami oleh seseorang dapat diatasi dengan melakukan *management stress* yang di dalam ilmu psikologi dikenal dengan sebutan *coping stress strategies* (Sarafino, 2006).

Lazarus dan Folkman (dalam Rubbyana, 2012) mengatakan bahwa *strategi coping* didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif dan atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan *eksternal* maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan.

Taylor (2009) 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.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas *coping stress* merupakan suatu bentuk upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi dan meminimalisasikan situasi yang penuh akan tekanan (*stress*) baik secara kognitif maupun dengan perilaku.

### **2.1.2 Aspek – aspek *Coping stress***

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1997) secara umum membedakan bentuk dan fungsi coping dalam dua klasifikasi yaitu sebagai berikut:

#### **a. Coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*)**

Adalah strategi untuk penanganan *stress* atau *coping* yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan *stress* dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya *stress* berkurang atau hilang. Untuk mengurangi *stressor* individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi karena individu secara aktif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan

kondisi atau situasi yang menimbulkan *stress*. Strategi ini akan cenderung digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.

**b. Coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*)**

Adalah strategi penanganan *stress* dimana individu memberi respon terhadap situasi *stress* dengan cara emosional digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap *stress*. Pengaturan ini melalui perilaku individu bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang menekan individu akan cenderung untuk mengatur emosinya dalam rangka penyesuaian diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dia merasa tidak bisa mengontrol masalah yang ada.

**2.1.3 Bentuk - bentuk Strategi Coping**

Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa terdapat perbedaan antara *strategi problem- focused coping* dengan *emotion- focused coping* yang menjadi konseptualisasi yang paling berpengaruh dan banyak digunakan dalam penelitian. Berikut adalah definisi konseptual mengenai strategi coping yang termasuk dalam *problem- focused coping*. Konsep ini terdiri dari tiga aspek. Yakni :

**a. Confrontive coping**

Merupakan cara mengubah situasi dengan melakukan tindakan asertif untuk mengubah keadaan dan adanya keberanian mengambil risiko. Hal ini dilakukan individu dengan cara bertahan pada apa yang diinginkan.

b. *Planful problem solving*

Memikirkan suatu rencana tindakan untuk mengubah dan memecahkan situasi dengan tenang dan hati-hati. Ketika menghadapi situasi yang menekan, individu mengetahui apa yang harus dilakukannya, maka salah satu langkah yang dilakukan adalah dengan melipatgandakan usaha agar berhasil menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Langkah lain yang bisa dilakukan adalah membuat rencana dari hal-hal yang akan dilakukan untuk mengatasi masalah dan secara konsekuen akan menjalankan rencana tersebut.

c. *Seeking social support*

Merupakan upaya mencari nasihat informasi, atau dukungan sosial dari orang lain. Upaya yang biasa dilakukan adalah dengan cara membicarakan masalah yang dihadapi dengan orang lain yang dapat memberi saran maupun alternatif pemecahan masalah secara konkret.

Selanjutnya, *strategi coping* yang termasuk dalam *emotion-focused coping* terdiri dari lima aspek. Yakni :

a. *Accepting responsibility*

Menerima untuk menjalani masalah yang dihadapi, memikirkan jalan keluar dan mengambil tanggung jawab penyelesaian masalah. Individu mengakui dan menerima bahwa dirinya memiliki peran dalam permasalahan yang ada.

b. *Self control*

Mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. Umumnya individu



menggunakan strategi ini akan berusaha menyimpan masalah yang dihadapi agar tidak diketahui oleh orang lain.

c. *Distancing*

Merupakan upaya untuk menjauhi atau tidak melibatkan diri dalam permasalahan dan mengabaikan permasalahan yang dihadapi. Individu yang menggunakan cara ini secara sadar menolak untuk memikirkan masalah yang ada dan menganggap seakan-akan permasalahan tidak pernah terjadi.

d. *Positive reappraisal*

Mencoba untuk membuat suatu makna positif dari suatu situasi dan terlibat dalam hal-hal yang bersifat religius. Individu berusaha menemukan keyakinan baru yang difokuskan pada perkembangan pola pikir pribadi.

e. *Escape aviodance*

Merupakan upaya melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi dan sering berkhayal. Individu yang melakukan *esccape aviodance* akan berharap bahwa situasi buruk yang dihadapi akan segera berakhir.

#### **2.1.4 Faktor - faktor yang Mempengaruhi *Coping stres***

Menurut Keliat, B.A. (1999) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi coping stress, diantaranya adalah :

a. Kesehatan fisik

Kesehatan hal yang sangat penting karena usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidak berdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem solving focused coping*).

c. Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara- cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e. Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orangtua, anggota keluarga, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

## **2.2 Kecerdasan Emosional**

### **2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional**

Goleman (2001) mengatakan bahwa Istilah kecerdasan emosional muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an. Thorndike, seorang ahli psikologi terkemuka dalam mempopulerkan IQ pada tahun 1920-an menyatakan bahwa salah satu dari aspek kecerdasan emosional adalah kecerdasan sosial, yakni kemampuan untuk memahami orang lain dan dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia.

Baron & Byrne (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 mupun lingkungannya (Cherniss & Goleman, 2001).

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 siswa, mampu mengembangkan penanganan yang lebih baik untuk kehidupan masa depan dan juga membantu mengurangi tingkat stres pada siswa (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.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan siswa untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain (Goleman, 2003)

Dari pengertian beberapa para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah mengacu pada kemampuan untuk mengenali makna-makna emosi dan hubungan-hubungannya, serta menggunakannya sebagai dasar penalaran dan pemecahan masalah.

### **2.2.2 Aspek Kecerdasan Emosional**

Menurut Goleman (2003) aspek-aspek kecerdasan emosional ditandai dengan lima keadaan, yaitu :

#### **1) Mengelola Emosi**

Kemampuan mengelola emosi secara individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan

dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi yang berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan yang menekan.

## **2) Memotivasi Diri**

Memotivasi diri merupakan kemampuan internal pada diri seorang, berupa kekuatan menjadi suatu energi yang mendorong seseorang untuk mampu menggerakkan potensi fisik dan psikologis atau mental dalam melakukan aktivitas tertentu, sehingga mampu mencapai keberhasilan yang diharapkan. Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan akan menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati serta memiliki perasaan motivasi yang positif, yaitu *antusiasme*, gairah, optimis, dan keyakinan diri.

## **3) Mengenal Emosi Diri Sendiri.**

Mengenal emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati. Jika kurang waspada, individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri ini memang belum menjadi penguasaan emosi, namun merupakan salah satu

prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

#### **4) Mengenal Emosi Orang Lain.**

Kemampuan mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih, mampu menerima sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang lain, sehingga lebih mampu menerima sudut pandang orang lain. Peka terhadap perasaan orang lain dan mampu untuk mendengarkan orang lain. Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain, juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk mengenali perasaan orang lain.

#### **5) Membina Hubungan Yang Baik**

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi.

Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif, bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

### **2.2.3 Faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Menurut Goleman (2003) ada faktor *internal* dan *eksternal* yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain sebagai berikut:

#### **1. Lingkungan Keluarga**

Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Pembelajaran emosi dimulai saat bayi dan terus berlanjut sepanjang kehidupan. Keluarga adalah subjek pertama kali yang diamati anak, bagaimana cara berinteraksi dengan anak dan menyalurkan emosi kepada anak. Kecerdasan emosi dapat diajarkan kepada anak saat masih bayi dengan cara memberikan contoh-contoh ekspresi, karena anak sangat peka terhadap transmisi emosi yang paling halus sekalipun. Kemampuan tersebut dapat membantu anak lebih mudah menangani dan menghadapi permasalahan.

#### **2. Lingkungan Sosial**

Penyesuaian dengan tuntutan orang lain membutuhkan sedikit ketenangan dalam diri seseorang. Tanda kemampuan mengelola emosi muncul kira-kira pada periode anak-anak dalam aktivitas bermain peran. Bermain peran memunculkan rasa empati, contohnya: anak dapat menghibur temannya yang menangis.

### **2.3 Hubungan antara Kecerdasan Emosional terhadap *Coping Stress***

Menurut Goleman (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Pada proses belajar siswa, IQ dan EQ itu sangat diperlukan. IQ tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa partisipasi penghayatan emosional terhadap mata pelajaran yang disampaikan di sekolah. Namun, kedua inteligensi itu saling melengkapi. Keseimbangan antara IQ dan EQ merupakan kunci keberhasilan belajar siswa di sekolah (Goleman, 2002). Pendidikan di sekolah bukan hanya perlu mengembangkan *rational intelligence*, model pemahaman yang lazimnya dipelajari siswa saja meliputi cara berpikir logika dan statistik, melainkan juga perlu mengembangkan *emotional intelligence* siswa.

Hal ini sejalan dengan pendapat 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 siswa 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 siswa dalam membina hubungan baik dengan orang lain dan juga mampu menerima sudut pandang orang lain ketika siswa berada dalam masalah.



Lazarus dan Folkman (dalam Rubbyana, 2012) mengatakan bahwa strategi coping didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif dan atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan *eksternal* maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) terdapat dua macam cara dalam *strategi coping*, yaitu: *Emotional focused coping*, yakni: usaha untuk mengatur respon emosional terhadap *stres* dengan mengubah cara dalam merasakan permasalahan atau situasi yang mendatangkan *stres*. Meliputi: kontrol diri, membuat jarak, penilaian kembali secara positif, lari atau menghindar, menerima tanggung jawab, meringankan beban masalah, menyalahkan diri sendiri, dan mencari arti. *Problem focused coping*, adalah usaha untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan mempelajari cara-cara atau ketrampilan-ketrampilan baru untuk memodifikasi permasalahan yang mendatangkan stres. meliputi; konfrontasi, mencari dukungan social, merencanakan pemecahan masalah, tindakan secara langsung, kehati-hatian, dan negosiasi. Berkaitan dengan pemilihan *strategi coping stres* tersebut, seseorang dituntut untuk memilih strategi coping yang paling efektif dalam mengatasi setiap *stres* yang muncul. *Coping* yang efektif diartikan sebagai coping yang membantu seseorang untuk menoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya.

Lazarus dan Folkman (dalam Santrock, 2003) berpendapat, bahwa *stres* dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. *Stres* akan dialami atau tidak dialami bergantung pada penilaian subjektif individu terhadap sumber *stres* yang datang. Jika individu menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka *stres* tidak akan terjadi. Jika individu menilai dirinya

lemah, dan menganggap tuntutan orang lain lebih berkuasa atas harapan-harapannya, maka individu itu akan terpuruk dalam *stres*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi *stres (coping)* adalah kecerdasan emosional. Baron & Byrne (2000) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan, kompetensi dan kecakapan *non-kognitif*, yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungannya. Goleman (1997) menambahkan bahwa ciri-ciri lain dari kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban *stres* tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan berempati

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).

Kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungannya yang mencakup lima ranah yang menyeluruh, diantaranya ranah intrapribadi, ranah antarpribadi, ranah penyesuaian diri, ranah pengendalian *stres*, dan ranah suasana hati umum. Sedangkan definisi dari *strategi coping stres* adalah segala usaha, cara, kesiapan individu baik disadari maupun tidak, dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, yang dalam prosesnya adakalanya

berorientasi kepada emosi (*emotional focused coping*) dan adakalanya lebih berorientasi kepada masalah (*problem focused coping*).

Dugaan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Marita dan Hening (2008) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh negatif terhadap *stress* pada siswa, artinya jika kecerdasan emosional semakin meningkat mengakibatkan *stress* semakin menurun, begitu pula sebaliknya jika pada kecerdasan emosional semakin menurun maka *stress* akan semakin meningkat.

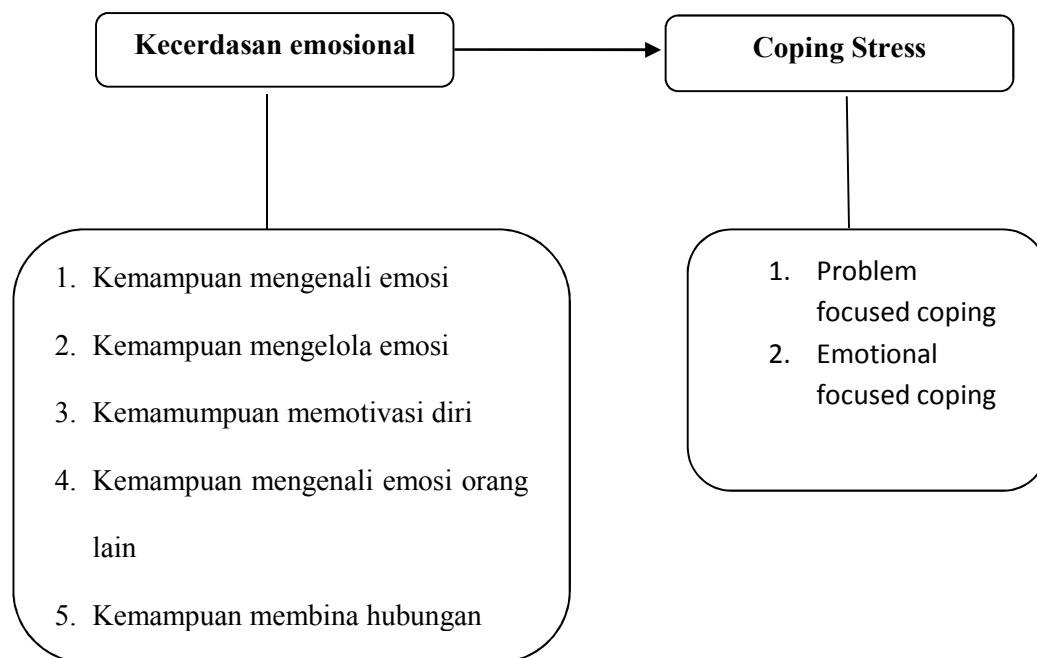
Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Gema Agung (2013) juga melakukan penelitian dalam hal ini, dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecerdasan emosi dengan tingkat *stres* pada siswa. Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwiantomo dan Rusmawati (2020) bahwa *stres* akademik berkorelasi positif secara signifikan dengan kecerdasan emosi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Tahali Purnamaningsih (2017) semakin tinggi kecerdasan emosi individu maka semakin tinggi pula kemampuan *coping* yang dilakukan individu. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi individu maka semakin rendah pula kemampuan *coping* individu tersebut.

Maka dapat ditinjau dari pemaparan teori-teori diatas bahwa, hubungan antara kecerdasan emosional dengan *strategi coping stres* bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan pada dimensi emosionalnya akan mampu menguasai situasi yang penuh tantangan, yang biasanya dapat menimbulkan ketegangan dan kecemasan (*stres*) akan lebih tangguh menghadapi berbagai persoalan hidup, juga akan berhasil mengendalikan reaksi dan perilakunya, sehingga mampu menghadapi kegagalan dan orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu

mengasimilasi tingkat *stres* yang tinggi dan mampu berada disekitar orang-orang pencemas tanpa menyerap dan meneruskan kecemasan tersebut. Selain itu, orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mempunyai kualitas belas kasih, mendahulukan kepentingan orang lain, disiplin diri, optimis, *fleksibilitas* dan kemampuan memecahkan berbagai masalah dan menangani *stres*. Dapat dilihat dari kerangka konseptual pada gambar 2.4.

## 2.4 Kerangka Konseptual



## 2.5 Hipotesis

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mengajukan hipotesis untuk rumusan masalah yaitu:

**Ha** : Ada hubungan antara kecerdasan emosional terhadap *coping stress* pada siswa smp swasta hkbp simantin yang menggunakan media online di masa pandemi *covid 19*

**Ho** : Tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional terhadap *coping stress* pada siswa smp swasta hkbp simantin yang menggunakan media online di masa pandemi *covid 19*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Metode Penelitian**

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan ilmiah untuk pengambilan keputusan manajerial (Rende, Stair, Hanna, dan Hale, 2015). Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Kerlinger (dalam Sugiyono, 2007) menyatakan bahwa penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar/kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data sampel yang diambil dari populasi. Metode survei yang akan digunakan adalah dengan menggunakan kuesioner.

#### **3.2 Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2019). Terdapat dua jenis variabel yaitu variabel bebas / independent

variabel dan variabel terikat / dependent variable. Kedua variabel tersebut antara lain :

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variabel kecerdasan emosional
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *coping stress*.

### **3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

#### **3.3.1 Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki oleh semua siswa yang dimungkinkan mengalami kesulitan belajar untuk optimisme, fleksibilitas, mampu menangani *stres* dan memecahkan masalah, mampu memahami perasaan orang lain dan memelihara hubungan antar pribadi, sehingga siswa mampu meningkatkan kualitas pribadi seperti kemampuan intrapersonal, interpersonal, penyesuaian diri, manajemen *stres*, dan suasana hati. Kemampuan intrapersonal tersebut berupa kesadaran diri, sikap asertif, kemandirian, penghargaan diri dan aktualisasi diri. Kemampuan interpersonal berupa empati, tanggung jawab sosial, dan hubungan antar pribadi.

Baron & Byrne (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).

#### **3.3.2 *Coping Stress***

*Coping stress* adalah kemampuan yang dimiliki oleh semua siswa yang dimungkinkan mengalami kesulitan belajar yang ditunjukkan dengan pemilihan strategi yang tepat dengan

menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengatasi *stres*, dengan cara menggunakan sumber daya yang dimiliki ataupun hanya dengan mengendalikan emosi. Penggunaan sumber daya yang dimiliki dapat dilakukan dengan cara konfrontasi, mencari dukungan sosial, dan merencanakan pemecahan masalah.

Lazarus dan Folkman (dalam Rubbyana, 2012) mengatakan bahwa *strategi coping* didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah domain kognitif dan atau perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan dan ketahanan individu yang bersangkutan

### **3.4 Subjek penelitian**

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VIII dan IX SMP SWASTA HKBP SIMANTIN.

### **3.5 Populasi dan Sampel**

#### **3.5.1 Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII dan IX di SMP SWASTA HKBP SIMANTIN yang berjumlah 145 siswa.

#### **3.5.2 Sampel**

Arikunto (2010) sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII dan IX. Untuk menghitung jumlah sampel yang

diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin. Rumus Slovin yaitu rumus yang dapat menentukan ukuran sampel minimal (n) jika diketahui ukuran populasi (N) pada taraf signifikansi  $e$  sebagai mana berikut ini :

$$n = \frac{N}{(1+Ne^2)}$$

Keterangan =

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = taraf signifikansi 0.05

Maka :

$$n = 145 / ( 1 + 145 \times 0,5^2)$$

$$n = 145 / ( 1 + ( 145 \times 0,0025 ) )$$

$$n = 145 / ( 1 + 0,36 )$$

$$n = 145 / 1,36$$

$$n = 106$$

Jadi jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini berjumlah 106 siswa/i

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2014) *proportionate stratified random sampling* yaitu: “Teknik ini digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional.”



Teknik pengambilan sampel dengan *proportionate stratified random sampling* dilakukan dengan mengumpulkan data jumlah siswa dari masing-masing bagian yang kemudian ditentukan jumlah sampel yang dibutuhkan untuk masing-masing bagian.

Menurut Natsir (2004) rumus untuk jumlah masing-masing bagian dengan teknik *proportionate stratified random sampling* adalah sbagai berikut :

Kelas	Jumlah
VIII	77
IX	68

Berdasarkan tabel tersebut, maka pengambilan sampel menurut bagiannya dapat dibuat gambaran statistik teknik penarikan sampel sebagai berikut :

$$\text{Kelas VIII} = 77 / 145 \times 106 = 56$$

$$\text{Kelas IX} = 68 / 145 \times 106 = 50$$

$$\text{Jumlah} = 106$$

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pemakaian Skala Likert, variabel yang akan Sugiyono (2014) mendefinisikan, *Skala Likert* yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala *coping stress* dan kecerdasan emosional.

Metode penelitian pada dasarnya dilakukan dengan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting, sumber maupun cara. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah metode skala

dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala likert ini terdiri dari 5 alternatif jawaban, yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Cukup Sesuai (CS), Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS) adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 5,4,3,2,1 untuk jawaban yang favorable dan 1,2,3,4,5 untuk jawaban yang unfavorable. Seperti pada tabel berikut :

**Tabel 3.1**

***Skor Skala Likert***

Jawaban	SS	S	N	TS	STS
Favorable	5	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4	5

Tahapan pertama dalam pelaksanaan penelitian yaitu mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan dan penelitian. Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi yaitu skala skala  *coping stress* dan skala kecerdasan emosional.

**3.6.1 Pelaksanaan penelitian**

Setelah membuat alat ukur peneliti memberikan surat izin penelitian ke tempat penelitian yang akan di tuju yakni SMP SWASTA HKBP SIMANTIN pada tanggal 16 september 2021 dan melakukan penelitian nya pada tanggal 18 september 2021, kemudian peneliti menyebarkan *Link* / skala kepada 106 siswa / I SMP SWASTA HKBP SIMANTIN melalui aplikasi *Whatsapp*.

**3.6.2 Persiapan Penelitian**

Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen untuk merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk pembuatan instrumen penelitian.

## 1. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan skala alat ukur yang akan disusun oleh peneliti sendiri dengan arahan serta bantuan dari dosen pembimbing. Terdapat dua skala yang akan dibuat oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu skala kecerdasan emosional dan skala *coping stress*. Skala kecerdasan emosional akan disusun berdasarkan aspek menurut Goleman (2003) dan skala *coping stress* akan disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 1997). Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blue print* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan. Berikut tabel *blue print* dari dua skala yang akan dibuat oleh peneliti.

Tabel 3.2 *Blue print* skala Kecerdasan Emosional sebelum Uji coba

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Mengelola Emosi	Individu dapat mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi dengan tepat	2, 3	1	3
2.	Memotivasi diri	Individu dapat optimis	4, 6	5, 7	4
		Individu Mempunyai dorongan berprestasi			
3.	Mengenali emosi diri sendiri	Dapat Mengenali dan memahami emosi diri sendiri dan penyebab timbulnya emosi.	8, 10	9	3
4.	Mengenali emosi oranglain	Peka terhadap perasaan oranglain	12, 13	11	3
		Individu mendengarkan masalah oranglain			
5.	Membina hubungan yang baik	Individu dapat bekerjasama	14, 16	15	3
		Individu dapat berkomunikasi dengan baik.			
Jumlah			10	6	16

### 3.3 Blue print Coping Stress sebelum Uji coba

No	Aspek	Indikator	Deskripsi	No Item		Jumlah
				Favorabel	Unfavorabel	
1.	<b>Problem focused coping</b>	Konfrontasi	Individu berpegang teguh pada pendirian untuk menyelesaikan masalah	2, 3	1	9
			Berani mengambil resiko ketika menyelesaikan masalah.			
		Merencanakan pemecahan masalah	Individu dapat memikirkan cara pemecahan masalah yang sesuai agar dapat terselesaikan.	4, 6	5, 7	
		Mencari dukungan sosial	Individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain	8	9	
2.	<b>Emotional focused coping</b>	Menerima tanggung jawab	Individu dapat menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.	10, 12	11	15
		Kontrol diri	Individu dapat menjaga keseimbangan emosi dalam dirinya ketika mengalami masalah dan menahan emosi dalam dirinya.	14, 16	13	
		Membuat jarak	Individu menjauhkan diri dari teman dan lingkungan sekitar.	18, 20	15	

		Menilai masalah secara positif	Individu dapat menerima masalah yang sedang terjadi dan berpikir positif dalam mengatasi masalah.	22	17	
		Menghindar	Rasa takut yang dialami individu membuat menghindari dari permasalahan yang dialami	23, 24	19, 21	
Jumlah				14	10	24

## 2. Tahap uji coba alat ukur

Setelah proses penyusunan alat ukur selesai, tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba pada alat ukur yang telah dibuat. Uji coba dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpul data penelitian. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 14 September 2021 kepada 55 orang siswa/siswi SMP Swasta HKBP simantin. Penyebaran penelitian ini dilakukan dengan memberikan skala secara *online* kepada subjek penelitian dengan menggunakan bantuan *google form*. Setelah dilakukan pengumpulan data uji coba, data yang terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan program statistik SPSS 24.0 *for windows* untuk melalui prosedur analisis sederhana yang dilakukan untuk mengetahui koefisien reliabilitas dan uji analisis daya diskriminasi item. Uji validitas yang dimaksudkan berguna untuk mengetahui apakah instrument atau alat ukur yang digunakan valid yaitu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Dasar pengambilan keputusan dari hasil uji validitas ini adalah jika suatu item dikatakan valid dan dapat digunakan yaitu jika lebih besar dari 0,03. Tabel di bawah ini akan menjelaskan hasil uji validitas dari tingkat kecerdasan emosional dan *coping stress* pada siswa/I SMP swasta HKBP simantin yang menggunakan media online di masa pandemi covid 19.

**Tabel 3.4** Tabel *Blue Print* Skala kecerdasan emosional Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
1.	Mengelola Emosi	Individu dapat mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi dengan tepat	2, 3*	1	2
2.	Memotivasi diri	Individu dapat optimis	4*, 6*	5, 7	2
		Individu Mempunyai dorongan berprestasi			
3.	Mengenali emosi diri sendiri	Dapat Mengenali dan memahami emosi diri sendiri dan penyebab timbulnya emosi.	8, 10*	9	2
4.	Mengenali emosi oranglain	Peka terhadap perasaan oranglain	12*, 13	11	2
		Individu mendengarkan masalah oranglain			
5.	Membina hubungan yang baik	Individu dapat bekerjasama	14, 16	15	3
		Individu dapat berkomunikasi dengan baik.			
Jumlah			5	6	11

*Catt* : Angka yang di beri tanda \* adalah item yang gugur

Berdasarkan hasil uji validitas atau daya diskriminasi skala kecerdasan emosional dari 16 item ada 5 item yang gugur karena  $<0,003$ . Reabilitas dari skala tingkat kecanduan *game online* adalah 0,767 yang termasuk kategori *reliable*. Demikian juga dengan skala *coping stress*, berikut tabel yang akan menjelaskan uji validitas dari *coping stress* :

**Tabel 3.5** Tabel *Blue Print* Skala *coping stress* Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Deskripsi	No Item		Jumlah
				Favorabel	Unfavorabel	
1.	<b><i>Problem focused coping</i></b>	Konfrontasi	Individu berpegang teguh pada pendirian untuk menyelesaikan masalah	2, 3	1*	2
			Berani mengambil resiko ketika menyelesaikan masalah.			
		Merencanakan pemecahan masalah	Individu dapat memikirkan cara pemecahan masalah yang sesuai agar dapat terselesaikan.	4, 6	5*, 7*	2
			Mencari dukungan sosial	Individu berusaha untuk mendapatkan bantuan dari orang lain	8	9*
2.	<b><i>Emotional focused coping</i></b>	Menerima tanggung jawab	Individu dapat menerima tugas dalam keadaan apapun saat menghadapi masalah dan bisa menanggung segala sesuatunya.	10, 12	11*	2
		Kontrol diri	Individu dapat menjaga keseimbangan emosi dalam dirinya ketika mengalami masalah dan menahan emosi dalam dirinya.	14, 16	13*	2
				18, 20	15*	2
		Membuat jarak	Individu menjauhkan diri dari teman dan lingkungan sekitar.	22	17*	1
		Menilai masalah secara positif	Individu dapat menerima masalah yang sedang terjadi dan berpikir positif dalam mengatasi masalah.	23*, 24*	19, 21	2
		Menghindar	Rasa takut yang dialami individu membuat menghindar dari permasalahan yang dialami			
Jumlah				12	2	14

*Catt* : Angka yang di beri tanda \* adalah item yang gugur.

Berdasarkan hasil uji validitas atau daya diskriminasi skala *coping stress* dari 24 item ada 10 item yang gugur karena  $<0,003$  dan reliabilitas skala interaksi sosial adalah 0,871 tergolong dalam kategori *reliable*.

### **3.5 Analisis Data**

Dalam menganalisis data peneliti menggunakan *software* perhitungan *SPSS for windows 20.0* dengan pengolahan data penelitian sesuai dengan apa yang dibutuhkan penelitian ini. Analisis ini dilakukan agar peneliti dapat memperoleh kesimpulan. Kemudian data yang telah terkumpul akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan teknik *korelasi product moment*, karena *korelasi product moment* berguna untuk menganalisis data dalam menguji hipotesis.

### **3.8 Validitas dan reliabilitas**

#### **3.8.1 Validitas**

Menurut Azwar (2015) Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Dalam penelitian ini menggunakan validitas isi dengan menggunakan *content validity*, Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau melalui expert judgement (penilaian ahli). Validitas isi atau *content validity* memastikan bahwa pengukuran memasukkan sekumpulan item yang memadai dan mewakili yang mengungkap konsep. Semakin item skala mencerminkan kawasan atau keseluruhan konsep yang diukur, semakin besar validitas isi.

Selanjutnya dilakukan uji daya beda item yang bertujuan untuk melihat sejauh mana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur. Dasar kerja yang digunakan dalam analisis item adalah memilih item – item



yang fungsi ukurannya selaras atau sesuai dengan komputasi koefisien korelasi antara distribusi skor pada setiap item dengan skor total item itu sendiri, yaitu dengan menggunakan koefisien, yang dianalisis menggunakan koefisien *korelasi product moment* dengan bantuan komputer program *Statistical Product and Service Solution 20.0 for windows (SPSS for windows)*.

### 3.8.2 Reliabilitas

Ghozali (2009) menyatakan bahwa reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari peubah atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas suatu test merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Alpha Cronbach. Dalam uji coba ini dilakukan dengan menggunakan *software SPSS 20.0*.

Pengujian reliabilitas ini akan menghasilkan reliabilitas dari skala. Hasil skala kecerdasan emosional, diperoleh  $\alpha$  .739. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.6 Reliabilitas Kecerdasan Emosional**

#### Realibility Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.739	16

Demikian juga reliabilitas dari skala hasil skala *Coping Stres*, diperoleh nilai  $\alpha$  .837. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.6 :

**Tabel 3.7 Reliabilitas *Coping Stress***

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	24

### 3.9 Teknik Analisis Data

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan kecerdasan emosional terhadap *coping stress* siswa, maka dari itu penelitian ini akan di analisis menggunakan teknik statistik parametrik yaitu Analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana merupakan suatu analisis yang didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kasual satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2012).

Langkah pertama yang harus dilakukan untuk menganalisis data penelitian yaitu dengan cara uji prasyarat, uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini, yakni:

#### 3.9.1 Uji Normalitas Sebaran

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variable yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian data yang memiliki distribusi normal. Normalitas data dapat dilihat dengan menggunakan *Uji one sample Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *SPSS for Windows*. Data dikatakan terdistribusi normal jika  $p > 0,05$

#### 3.9.2 Uji Linieritas Hubungan

*Uji linearitas* bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan, dengan menggunakan bantuan program SPSS data dapat dikatakan homogeny apabila  $p > 0,05$ .

### 3.9.3 Uji hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dengan bantuan program *SPSS for Windows Release*. Alasan menggunakan metode ini disebabkan karena penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *coping stress* siswa di SMP SWASTA HKBP Simantin yang melakukan pembelajaran *online*.

### 3.10 Uji Hipotesa

Uji hipotesa ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat, pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat di ketahui dengan menggunakan rumus Koefisien Korelasi *Produk-Moment Pearson* apabila hasil uji normalitas dan uji linearitas signifikan.

Ketentuan yang akan di gunakan dalam penghitungan uji hipotesa ini yaitu:

- Nilai Signifikansi atau probabilitas lebih kecil dari 0,05 ( $\text{Sig} < 0,05$ ) yang artinya terdapat korelasi / hubungan.
- Nilai Signifikansi atau probabilitas lebih besar dari 0,05 ( $\text{Sig} > 0,05$ ) yang artinya tidak terdapat korelasi / hubungan.

