

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN STRATEGI *COPING*  
PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL – ITQON SEMARANG**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh :

**Elisa Agustina**

**(30701601843)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN STRATEGI *COPING* PADA  
SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL – ITQON SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Elisa Agustina**

**(30701601843)**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian pernyataan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

**Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**

**10 Agustus 2023**

**UNISSULA**

Semarang, 10 Agustus 2023

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



**Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**

**NIK. 210799001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN STRATEGI *COPING* PADA  
SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL – ITQON SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Elisa Agustina**

**(30701601843)**

Telah dipertahankan Dewan Penguji  
Pada tanggal 10 Agustus 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
2. Dra. Rohmatun, M.SI., Psikolog
3. Inhasuti Sugiasih, S.Psi, M.Si, Psikolog



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 10 Agustus 2023

Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Sultan Agung Semarang



**Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIK. 210799001**

## PERTANYAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Elisa Agustina dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi.
2. Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar isi.
3. Jika terdapat hal – hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



## MOTO

“Barang siapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan melihat (balasan-nya).”

- *Q.S Al-Zalzalah* -

“Dan dia bersama kamu dimana saja kamu berada. Dan Allah Maha melihat apa yang kamu kerjakan.”

- *Q.S Al-Hadid : 4* -

“Dimasa kecil kehormatanmu ada pada orang tuamu dan dimasa dewasa kehormatan orang tuamu ada padamu”

- *Habib Zaenal Abidin Assegaf* -

“Seorang pemenang adalah dia yang bangkit sekali lagi ketika dirobohkan”

- *Kim Hanbin Ex IKON* -

“Bahkan jika kamu terjatuh yang kamu butuhkan hanyalah bangkit lagi”

- *Bobby IKON* -

“Semua ada waktunya jika kamu gagal, kamu bisa belajar menjadi rendah hati. Jika kamu berhasil itu adalah hal yang patut disyukuri. Semua akan berjalan dengan baik jangan sedih jika gagal”

- *Bobby IKON* -

## PERSEMBAHAN

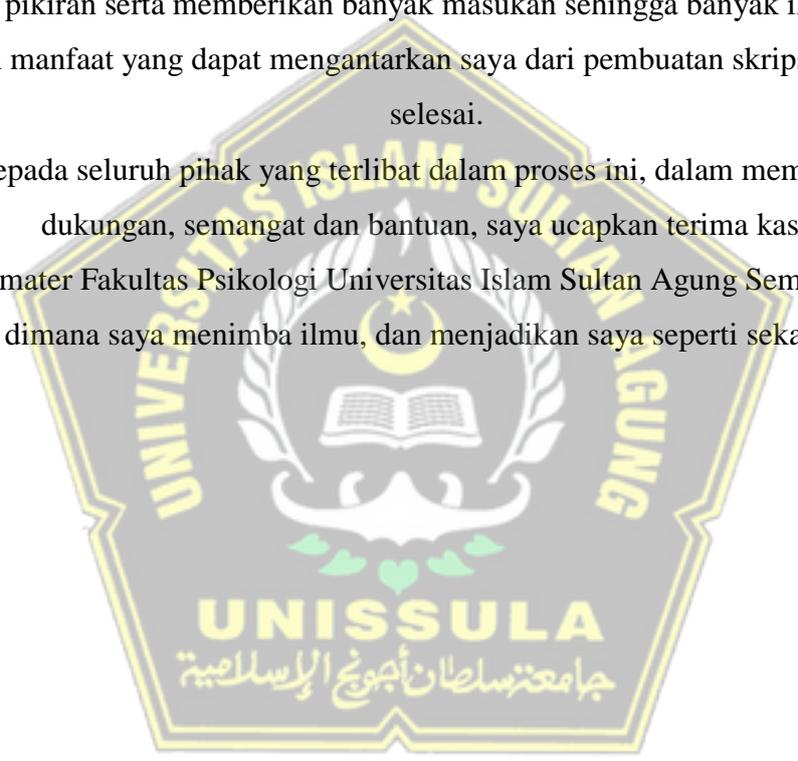
### **Karya ini saya persembahkan kepada :**

Bapak Sumindar, Ibu Sutini selaku orang tua saya dan keluarga besar saya yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk apapun, sehingga saya mampu menyelesaikan dan berada sampai titik ini.

Dosen Pembimbing saya, Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.si yang telah bersedia menerima saya sebagai anak bimbingan beliau, sabar untuk meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta memberikan banyak masukan sehingga banyak ilmu berharga dan manfaat yang dapat mengantarkan saya dari pembuatan skripsi sampai selesai.

Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses ini, dalam memberikan dukungan, semangat dan bantuan, saya ucapkan terima kasih.

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang tepat dimana saya menimba ilmu, dan menjadikan saya seperti sekarang.



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum, Wr. Wb*

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat hidayah ridhoNya yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam terucapkan untuk Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapat syafaat dari beliau. Skripsi ini merupakan salah satu tugas akhir untuk syarat mendapatkan gelar sarjana (S1) Psikologi.

Peneliti menyadari banyak kekurangan dalam penelitian ini, kesulitan dan hambatan dalam mengerjakan skripsi merupakan suatu yang tidak dapat dihindari namun, karna Ridho Allah SWT dan bantuan dari berbagai pihak yang terkait, maka penulis mampu melalui dan menyelesaikan skripsi. Penulis dengan rasa hormat dan dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Selaku dekan dan pembimbing bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.si yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian dan selaku dosen pembimbing skripsi, dengan sepenuh hati membimbing dan mendorong penulis agar semangat melanjutkan pengerjaan skripsi ini hingga selesai.
2. Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi., M.si, Psikolog, selaku dosen wali yang telah bersedia meluangkan waktu, mengarahkan dan memberi dukungan selama perkuliahan berlangsung.
3. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang memberikan ilmu yang sangat bermanfaat dan pengalaman yang berguna bagi penulis.
4. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses akademik sehingga skripsi ini selesai.
5. Bapak Sumindar dan Ibu Sutini selaku orang tua, Kakak Wahyu Nur Dianto, Kakak ipar Laela, Keponakan Arifka Andini Putri dan Nenek Sukarti yang telah memberikan segenap doa – doa, selalu memberikan cinta dan kasih

sayang yang tulis, memahami segala sifatku, selalu memberikan motivasi serta dukungan baik secara bacara moril maupun materi.

6. Sahabat di Semarang Isabina Niken P, Eka Febriana Areza Putri, Elli Nur Faziera dan Hardika Rindang yang sudah membantu saya dan mendorong saya untuk menyelesaikan skripsi. Semoga Allah membalas kebaikan kalian.
7. Sahabat terdekat saya Siti Khalimah yang selalu mensupport untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Ummi yang telah mengizinkan untuk penelitian dan mendukung penuh agar penelitian ini selesai. juga pengurus pondok, Santri di pondok pesantren Al-Itqon Semarang yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
9. Teruntuk Habib Zaenal Abidin Bin assegaf, Habib Syech Bin Assegaf yang sudah melantunkah sholawat yang membuat saya termotivasi.
10. Anggota AGGREGATE dan teman – teman “Bessyc” kelas B 2016 yang sudah mengisi hari – hari saya selama kuliah.
11. Teman – teman dan pihak lain yang tidak bisa sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa sebagai manusia pasti tidak luput dari kesalahan. Penulis mengharapkan kritik yang dapat membantu dan mendorong peneliti untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini hingga nantinya ilmu ini dapat digunakan dan dikembangkan serta berguna penelitian Psikologi ke depannya.

*Wassalamualaikum Wr, Wb.*

Semarang, 10 Agustus 2023  
Penulis,

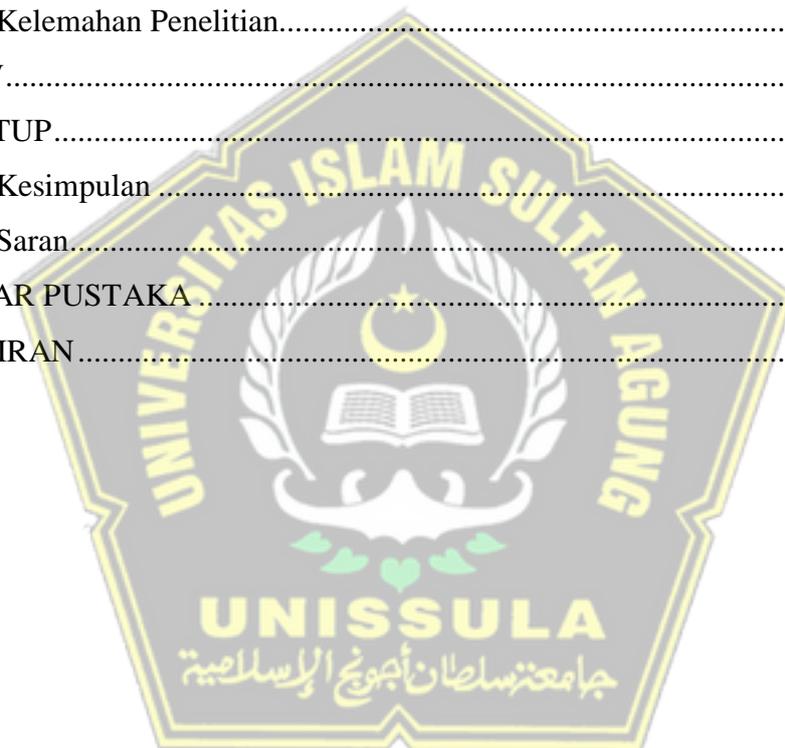
**Elisa Agustina**  
**(30701601843)**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERTANYAAN.....	iv
MOTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II.....	6
LANDASAN TEORI.....	6
A. Strategi <i>Coping</i> .....	6
1. Pengertian Strategi <i>Coping</i> .....	6
2. Strategi <i>Coping</i> Dalam Islam.....	7
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Strategi <i>Coping</i> .....	8
4. Aspek – Aspek Strategi <i>Coping</i> .....	11
B. Kecerdasan Emosi.....	15

1. Pengertian Kecerdasan Emosi.....	15
2. Kecerdasan Emosi Dalam Islam .....	16
3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi .....	17
4. Aspek – Aspek Kecerdasan Emosi.....	19
C. Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Strategi <i>Coping</i> .....	21
D. Hipotesis.....	22
BAB III.....	23
METODE PENELITIAN.....	23
A. Identifikasi Variabel.....	23
B. Definisi Operasional.....	23
1. Strategi <i>Coping</i> .....	23
2. Kecerdasan Emosional .....	24
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	24
1. Populasi .....	24
2. Sampel.....	24
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	25
D. Metode Pengumpulan Data.....	25
1. Skala Strategi <i>Coping (Emotional Focused Coping and Problem Focused Coping)</i> .....	25
2. Skala Kecerdasan Emosional .....	26
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur .....	27
1. Validitas .....	27
2. Uji Daya Beda Aitem .....	27
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	28
F. Metode Analisis Data.....	28
BAB IV .....	29
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	29
A. Orientasi Kencah Dan Persiapan Penelitian.....	29
1. Orientasi Kencah Penelitian .....	29
2. Persiapan Penelitian .....	30
3. Pelaksanaan Penelitian .....	32

4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Rehabilitas .....	32
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	34
1. Uji Asumsi.....	34
2. Uji Hipotesis.....	35
C. Diskripsi Hasil Penelitian.....	36
1. Deskripsi Data Strategi <i>coping</i> .....	36
2. Deskripsi Data Kecerdasan Emosi .....	37
D. Pembahasan.....	39
E. Kelemahan Penelitian.....	40
BAB V.....	41
PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	45



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penyekoran Instrumen.....	26
Tabel 2.	<i>Blue Print</i> Strategi <i>Coping</i> ( <i>Emotional Focused Coping and Problem Focused Coping</i> ) .....	26
Tabel 3.	Penyekoran Instrumen.....	27
Tabel 4.	<i>BluePrint</i> Kecerdasan Emosi .....	27
Tabel 5.	Uraian Surat Perizinan .....	30
Tabel 6.	Distribusi aitem Strategi <i>Coping</i> ( <i>Emotional Focused Coping and Problem Focused Coping</i> ) .....	31
Tabel 7.	Distribusi aitem Kecerdasan Emosi .....	32
Tabel 8.	Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Strategi <i>Coping</i> .....	33
Tabel 9.	Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kecerdasan Emosi .....	34
Tabel 10.	Hasil Analisis Uji Normalitas .....	34
Tabel 11.	Norma Katagori Skor .....	36
Tabel 12.	Deskripsi data Strategi <i>Coping</i> .....	37
Tabel 13.	Deskripsi Skor Skala Strategi <i>Coping</i> .....	37
Tabel 14.	Diskropsi Data Kecerdasan Emosi.....	38
Tabel 15.	Deskripsi Skor Skala Kecerdasan Emosi .....	38

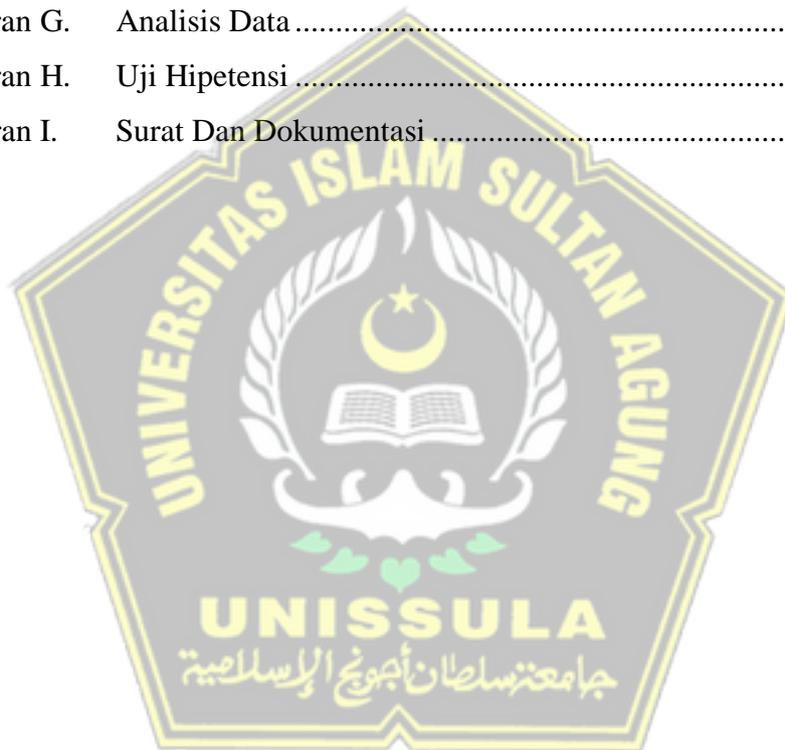
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Rentang Skor Strategi <i>Coping</i> .....	37
Gambar 2.	Rentang skor Kecerdasan Emosi .....	39



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba .....	46
Lampiran B.	Tabulasi Skala Uji Coba.....	54
Lampiran C.	Reabilitas Dan Daya Beda Aitem Skala Uji Coba.....	61
Lampiran D.	Skala Penelitian.....	66
Lampiran E.	Tabulasi Skala Penelitian .....	73
Lampiran F.	Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem Skalapenelitian.....	80
Lampiran G.	Analisis Data .....	83
Lampiran H.	Uji Hipetensi .....	86
Lampiran I.	Surat Dan Dokumentasi .....	88



# HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN STRATEGI COPING PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-ITQON SEMARANG

Oleh :

**Elisa Agustina**

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

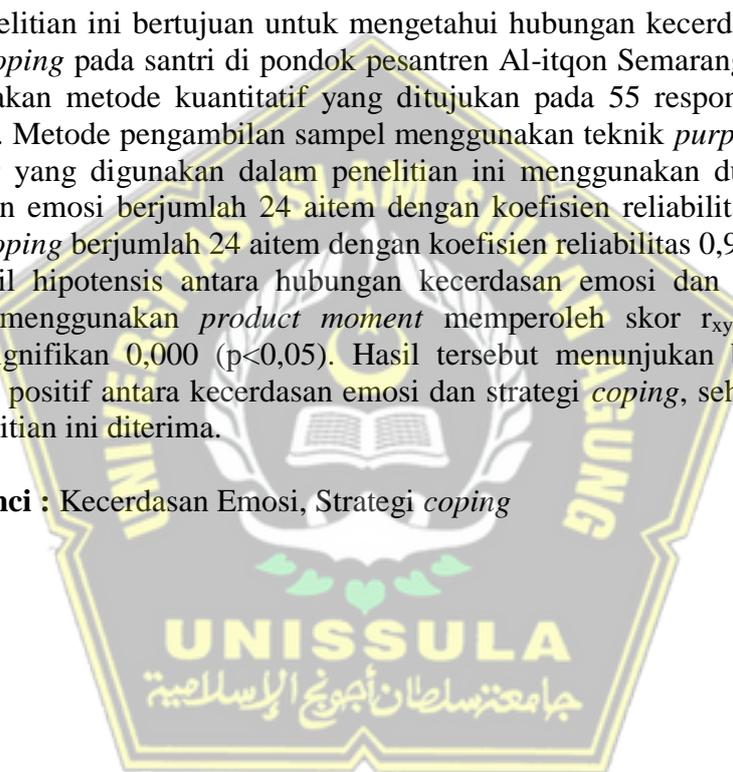
Email : [elisaa1598@gmail.com](mailto:elisaa1598@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dan strategi *coping* pada santri di pondok pesantren Al-itqon Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang ditujukan pada 55 responden di pondok pesantren. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala. Skala kecerdasan emosi berjumlah 24 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,850. Skala strategi *coping* berjumlah 24 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,906.

Hasil hipotesis antara hubungan kecerdasan emosi dan strategi *coping* dihitung menggunakan *product moment* memperoleh skor  $r_{xy}$  sebesar 0,573 dengan signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dan strategi *coping*, sehingga hipotesis dari penelitian ini diterima.

**Kata Kunci :** Kecerdasan Emosi, Strategi *coping*



**RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND COPING  
STRATEGI INI STUDENTS AT THE AL-ITQON ISLAMIC BOARDING  
SCHOOL SEMARANG**

By:

**Elisa Agustina**

Student of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University

Email : [elisaa1598@gmail.com](mailto:elisaa1598@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and coping strategies in students at the Al-Itqon Islamic boarding school in Semarang. This study used a quantitative method aimed at 55 respondents in Islamic boarding schools. The sampling method used purposive sampling technique. The measuring instrument used in this study uses two scales. The emotional intelligence scale consists of 24 items with a reliability coefficient of 0.850. The coping strategy scale consists of 24 items with a reliability coefficient of 0.906.*

*Hypotensive results between the relationship between emotional intelligence and coping strategies calculated using product moment obtained an  $R_{xy}$  score of 0.573 with a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ). These results show that there is a positive relationship between emotional intelligence and coping strategies, so the hypothesis of this research is accepted.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Coping Strategies*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Santri adalah remaja yang dididik untuk menjadi anggota dan para penerus para ulama. Mereka tinggal di pondok pesantren sehingga harus hidup jauh dari orang tua dan sanak saudara. Santri dan pengasuh tinggal bersama dalam satu lokasi pemukiman yang meliputi rumah untuk pengasuh, masjid tempat belajar, asrama dan dapur. Setiap pondok memiliki aturan sendiri bagi para santrinya, dengan beragam peraturan yang ditetapkan pondok memiliki jadwal kegiatan yang padat dari bangun pagi hingga menjelang tidur.

Proses pendidikan di pondok pesantren dimaksudkan agar santri dapat memiliki pribadi yang islami dan diharapkan dapat menularkan nilai – nilai luhur kepada keluarganya maupun orang disekitarnya. Santri di pondok pesantren Al-Itqon termasuk dalam katagori remaja yang sedang mengalami masa proses kematangan fisik maupun psikologis. Hurlock (2003) menjelaskan masa remaja berlangsung antara umur 13 tahun hingga 16-17 tahun, dan remaja akhir berlangsung dari usia 16-17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia paling matang secara hukum. Rata – rata anak laki – laki akan lebih lambat pertumbuhan dari pertumbuhan anak perempuan, sehingga anak laki laki akan mengalami rentang waktu yang lebih awal dan lebih singkat.

Pesantren Al-Itqon Semarang adalah lembaga pendidikan terdiri dari pesantren khusus putri dan putra. Pondok tersebut mewajibkan semua santrinya untuk hidup berdiam di lokasi dan mengikuti semua aturan yang ditetapkan oleh para pendidiknya. Semua program ajaran diselenggarakan berdasarkan jiwa, nilai – nilai dan tradisi dari pendiri pondok itu berasal yang berdasarkan pada prinsip aqidah, syari'ah dan moralitas.

Pesantren ini adalah pondok pesantren Salafiyah dan termasuk pondok pesantren modern walaupun berada dilingkungan perdesaan. Tampilannya terkesan alami, sederhana, dan tulus. Namun seiring berkembangnya zaman, pondok pesantren harus siap beradaptasi dan mengambil ide – ide baru tentang

sistem pendidikan yang mencakup banyak hal. Contohnya menurut kurikulum model manajemen kolektif dan demokratis, beberapa perubahan akan sering terjadi sehingga mempengaruhi prestasi diri seperti perubahan aspek hidup dan pengendalian diri individu (Zuhriy, 2011).

Permasalahan yang biasa muncul berkaitan peraturan pondok yang mengharuskan semua santri mengikuti kegiatan yang dibuat oleh pendiri pondok. Santri yang tidak mengikuti kegiatan akan dihukum sesuai tingkat pelanggarannya. Menurut Rosyada (2017) Pondok pesantren modern salafiyah menggunakan hukuman untuk para santri sesuai dengan tipe, jenis, serta gaya itu sendiri. Muhammad Anas Ma'arif dan Ari Kartiko (2018) membuktikan bahwa sanksi yang berada di pondok bersifat tetap, karena pondok pesantren memiliki pilar hukum yang harus ditaati dan prinsip-prinsip yang diberlakukan. Khadis Allah SWT yang berbunyi:

*“Setiap muslim harus memenuhi setiap aturan yang mereka sepakati. Kecuali kesepakatan dalam rangka menghalalkan yang haram atau mengharamkan yang halal.”* (HR, Abu Daud 3594, Turmudzi 1353, dan dishahihkan al-Albani)

Ayat diatas melandasi setiap aturan yang berlaku di pondok tersebut, maknanya santri harus mengikuti semua peraturan di pondok. Selama aturan tersebut tidak memiliki kaitan dengan maksiat, maka santri wajib untuk menaatinya. Menaati peraturan yang ada serta menjauhkan dari segala hal yang bersifat maksiat akan mendapatkan pahala jika diniatkan untuk beribadah kepada Allah SWT.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada tiga orang santri putri Al- Itqon, didapatkan hasil sebagai berikut.

Santri pertama, berinisial AM (17th) (7 Desember 2022)

*“Alhamdulillah mondok atas kemauan saya sendiri dan didukung orang tua. Pertamanya senang karna sudah kebiasaan sebelumnya juga pernah mondok dan di pondok temennya banyak”*

*“Cerita ke temen, terkadang teman bisa membantu memberikan solusi dan terkadang tidak bisa membantu. Lebih baik saya melakukan aktifitas lain seperti mencuci baju atau membaca buku dari pada emosi gak jelas”*

Santri kedua, beninisial NH (15th) (7 Desember 2022)

*“Mondok atas kemauan saya sendiri. Sedih jauh dari orang tua saudara susah kalau ada apa – apa biasanya cerita sama orang tua tapi setelah mondok ceritanya tiap disambang”*

*“Kalau saya sedang emosi saya lebih baik sendiri dahulu sampai bener – bener emosi saya hilang baru bisa ketemu orang lain, atau terkadang untuk meredam emosi, saya gunakan untuk mengaji dan baca Al-Qur’an. Bicara ke mbak pengurus, di pikir pelan – pelan dan sabar setelah itu saya mengambil keputusan”*

Santri ketiga, berinisial DW (16th) (7 Desember 2022)

*“Pertamanya saya jengkel karna saya di pondok bukan atas kemauan saya sendiri, kakak saya pernah mondok dan bilang “ya udah gapapa dijalani dulu nanti kamu bakal betah” perlahan – lahan saya jalani, alhamdulillah sekarang saya betah”*

*“Tiap saya ada masalah di pondok saya pendem sendiri, nanti kalau orang tua jenguk saya baru cerita ke orang tua. Kalau ada masalah saya pendem sendiri kalau udah jengkel udah banyak hafalan saya jadi badmood dan malas untuk melakukan aktifitas”*

Wawancara tersebut memberikan gambaran sementara bahwa anak pondok memiliki kecerdasan emosi yang apabila dihadapkan suatu masalah individu dapat menyelesaikan sendiri ataupun dibantu orang lain. Pada kasus pertama, subjek menunjukkan bahwa dirinya merupakan pribadi yang mandiri dan dapat mengontrol emosi yang dimiliki dengan baik. Pada kasus kedua subjek memiliki strategi *coping* yang baik dan mampu mengatur emosi dengan sangat baik. Sedangkan pada kasus ketiga ini berbeda dari kedua kasus di atas, subjek menunjukkan bahwa masuk pondok bukan keinginan dirinya sendiri melainkan melaksanakan paksaan dari orang tuanya, subjek juga belum begitu baik saat mengelola emosi yang terjadi pada dirinya.

Cicarelli (2015) Strategi *coping* adalah perilaku yang dilakukan individu untuk mempertahankan, meminimalkan, atau mengurangi efek stres. Hal tersebut ditunjukkan oleh individu yang mampu melakukan strategi perilaku dan strategi psikologis. Utomo & Saputra (2017) ada 2 macam strategi coping yang dilakukan yang pertama *Emotional fokused coping* yaitu strategi yang dapat mengubah cara

seseorang dapat merasakan secara emosional atau individu mengalami pada situasi yang menyebabkan stres. Kedua *Problem focused coping* yaitu jenis strategi untuk menghilangkan atau mengubah penyebab stres itu sendiri melalui tindakan individu.

Manizar (2017) mengungkapkan bahwa individu yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik dan positif, ditandai dengan memahami nilai – nilai budaya, mengenali, dan memperlihatkan perilaku yang baik, sehingga individu dapat diterima di lingkungan. Hidayati, Purwanto dan Yuwono (2008) mengungkapkan bahwa individu memiliki kecerdasan emosi tinggi mempunyai kestabilan emosi.

Penelitian oleh Bibi, dan kawan - kawan (2015) terhadap 374 dosen Universitas Khyber Pakthunkwa di Pakistan menemukan maka terdapat keterlibatan antara kecerdasan emosi dan strategi  *coping*. Dari kesimpulan penelitian ini menunjukkan sebenarnya individu menggunakan emosi yang lebih tinggi mempunyai tahap *problem-focused coping* yang lebih tinggi dan juga tahap *emotion-focused coping* yang lebih rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Noorbaksh, Besharat, dan Zarei (2010) pada Mahasiswa Universitas Tehran juga memperlihatkan ketentuan yang serupa. Kecerdasan emosi mempunyai hubungan positif dengan *problem focused coping*, dan memiliki hubungan negatif dengan *emotion-focused coping*.

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian diatas, diketahui individu mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi pada umurnya dan memiliki usaha – usaha jelas untuk membereskan masalah dengan memakai *strategi problem-focused coping*.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat hubungan kecerdasan emosi dan *strategi coping* pada santri di Pondok Pesantren Al It-qon Semarang”

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan maka penelitian bertujuan mengetahui hubungan kecerdasan emosi dan strategi *coping* pada santri di Pondok Pesantren di Al-Itqon Semarang dan korelasi hubungan kedalam dua variabel tersebut.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian dapat meningkatkan kajian kecerdasan emosi dan strategi *coping* remaja yang hidup di Pondok Pesantren, terutama bagi penelitian yang di bidang psikologi perkembangan remaja dan psikologi sosial.

### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, hasil penelitian ini bermanfaat untuk membagikan pengetahuan dan ilmu dalam mengembangkan kecerdasan emosi dan strategi *coping* khususnya remaja yang hidup di Pondok Pesantren.

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Strategi *Coping*

#### 1. Pengertian Strategi *Coping*

Rofiah (2015) menjelaskan strategi *coping* merupakan kemampuan untuk mengendalikan emosi yang dimiliki individu akan membentuk faktor yang mengarahkan individu pada bentuk cara menyelesaikan masalah. (Rofiah, 2015) strategi *coping* yaitu cara untuk penyelesaian masalah individu dalam menemui berbagai situasi yang menyedihkan supaya individu mampu mengatasi stres yang dialami. (Lazarus Pentonye, 1992) mengungkapkan bahwa strategi *coping* yang berlawanan dengan cara mengatasi stres, dapat di gunakan untuk mengatasi bahaya, ancaman dan keadaan yang tidak dapat diatasi. Tujuannya untuk meminimalisir sumber stres, yang penuh dengan beban individu.

Sarafino (2002) yaitu usaha untuk menetralisasi atau mengurangi stres yang akan terjadi. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan banyaknya kondisi atau problematika yang menyebabkan individu stres, maka individu akan berusaha mencari cara untuk mengatasi penyebab stres, stres bisa diatasi dengan strategi *coping*. Lazarus dalam Rabenu & Anis (2017) Strategi *coping* menemukan seperti apa orang bereaksi ketika dihadapkan oleh konflik, Individu memiliki cara sendiri untuk menyelesaikan situasi yang tidak mendukung dan tidak nyata.

Rahmawati (2019) strategi *coping* adalah usaha baik secara mental dan sikap untuk menguasai, menghargai dan mengurangi situasi yang penuh tekanan. Strategi *coping* juga yaitu sebuah proses individu untuk menangani juga memahami kondisi stres saat dihadapkan dengan pola fikir dan sikap untuk mendapatkan rasa aman pada dirinya.

Berdasarkan paparan para ahli di atas, strategi *coping* adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi, amarah dan stres. Saat individu berupaya mengendalikan perasaan dengan baik maka individu akan

mengarahkan dirinya ke hal yang positif dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi.

## 2. Strategi *Coping* Dalam Islam

Dalam islam, Allah telah mengatur dan memberi manusia berbagai cara untuk mengatasi masalah dalam hidup. Bahreisy (dalam Purnama, 1992) dalam Al-qur'an Allah telah mencantumkan secara tersirat tahap – tahap yang harus dilalui individu untuk dapat menyelesaikan masalahnya yakni pada Q.S Al-insyirah ayat 1-8. Ada tiga langkah saat individu menyelesaikan masalah, yaitu:

### a. *Positive Thinking*

Ayat 1-6 yang berbunyi:

*“Bukankah telah lapangkan untukmu dadamu? Dan telah kami hilangkan daripada bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan kami tinggikan bagimu sebutan namamu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.”*

Penjelasan dari ayat di atas yaitu bahwa setiap permasalahan yang sedang dihadapi memiliki jalan keluar untuk menyelesaikannya. Sehingga individu diharapkan individu bersungguh – sungguh untuk menyelesaikan masalah dengan menyerahkan kepada Allah SWT. Maka langkah pertama saat mengalami masalah ialah melapangkan dada, selapang lapanglah hingga disebut *positive thinking* terhadap masalah yang ada.

### b. *Positive Acting*

Ayat 7 yang berbunyi:

*“Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”.*

Penjelasan dari ayat diatas yaitu ada dua langkah untuk menyelesaikan masalah, yaitu berusaha keras menyelesaikan persoalannya melalui perilakunya secara positif.

c. *Positive Hoping*

Ayat terakhir surat Al-Insyirah yang berbunyi:

“*Hanya kepada tuhanmulah hendaknya kamu berharap*”

Penjelasan dari ayat diatas yaitu setelah manusia berlapang dada dengan masalah yang ada, lalu manusia mau dan mampu berusaha dengan optimal dalam rangka menyelesaikan masalahnya lalu usaha terakhir tidak boleh ditinggalkan yaitu doa dan bertawakal kepada Allah SWT.

Kesimpulan dari ayat diatas adalah setiap masalah memiliki jalan keluar dan hendaknya kita sebagai umat manusia berlapang dada dan menyerahkan diri kepada Allah SWT.

**3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping***

Mu’tadin (dalam Kusumaning, 2002) mengungkapkan bahwa kondisi keadaan yang dapat menimpa manusia, berasal dari beberapa sumber yang meliputi kesehatan fisik atau kesehatan energi. Ada empat faktor yang memberi dampak strategi *coping* yaitu:

a. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik individu ialah fisik yang sehat akan mempunyai kemampuan dalam memecahkan masalah dan dalam menghadapi masalah.

b. Keyakinan atau pandangan positif

Apabila individu melihat masalah dengan pikiran positif, individu akan tetap merasa bahagia seberat apapun masalahnya individu akan lebih mudah memecahkan masalah.

c. Keterampilan memecahkan masalah

Kemampuan individu guna mendapatkan jalan keluar atau masalah seperti mencari informasi, menganalisis situasi, menghasilkan alternatif tindakan, selanjutnya memikirkan alternatif untuk hasil yang ingin dicapai dan selanjutnya melakukan aksi yang tepat.

d. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial sangat bermanfaat atau sangat membantu individu untuk melakukan komunikasi dan pemahaman nilai sosial, individu mampu memecahkan untuk menciptakan *coping*.

Taylor dan Stanton (2006), mengungkapkan ada empat faktor yang dapat berpengaruh strategi *coping*, yaitu:

a. Kontrol diri

Kemampuan individu untuk meyakinkan diri sendiri untuk membuat keputusan demi mendapatkan hasil yang diinginkan, serta meminimalisir hasil yang diharapkan.

b. Dukungan sosial

Yaitu informasi, atau *feedback* orang lain terhadap individu yang menunjukkan bahwa individu dihargai, dicintai dan dihormati.

c. Optimisme

Keyakinan individu terhadap suatu yang baik akan terjadi pada dirinya dan meyakini hal buruk tidak akan terjadi.

d. Penilaian positif terhadap diri sendiri serta harga diri yang tinggi serta faktor berpengaruh pada pemilihan strategi *coping* individu.

Hapsari, Karyani & Taufik (2002) menyebutkan ada 3 faktor yang mempengaruhi *emotional focused coping*, yaitu:

a. Usia

Dalam hal ini menyatakan usia yang lebih dewasa akan memakai *emotional focused coping* yang diakibatkan oleh individu yang lebih dewasa mempunyai anggapan bahwa individu tidak mampu menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi dan akan mengelola emosinya ketimbang mengatasi masalahnya.

b. Jenis kelamin

Billings dan Moos (1984) perempuan memiliki sifat lemah lembut dan lebih sering menggunakan emosi nya dibanding laki – laki. Sehingga laki – laki dianggap lebih berani dan menggunakan pikiran saat menyelesaikan masalah.

- c. Individu dengan kesehatan mental yang kurang baik memilih strategi dalam menghadapi tekanan.

Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi *Problem focused coping*, yaitu:

- a. Keyakinan yang positif

Keyakinan positif yaitu individu peduli akan dirinya akan saat hidup dalam kegembiraan dan menikmati kehidupan yang telah diberikan dan selalu ikhlas dengan masalah.

- b. Kemampuan memecahkan masalah

Kemampuan individu untuk menganalisis masalah serta menemukan solusi yang efektif untuk memecahkan masalah.

- c. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial sangat bermanfaat atau sangat membantu individu untuk melakukan komunikasi dan pemahaman nilai sosial, individu mampu memecahkan untuk menciptakan  *coping*.

- d. Dukungan sosial

Yaitu informasi, atau *feedback* orang lain terhadap individu yang menunjukkan bahwa individu dihargai, dicintai dan dihormati.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas bahwa faktor yang berpengaruh pada strategi  *coping* yaitu fisik, keyakinan atau pikiran yang positif, keterampilan memecahkan masalah dan keterampilan sosial. Faktor lain yang mempengaruhi strategi  *coping* yaitu kontrol diri, dukungan sosial, optimisme dan penilaian positif terhadap diri sendiri. Faktor  *emotional focused coping* adalah usia, jenis kelamin dan individu dengan kesehatan mental yang kurang baik. Sedangkan faktor yang mempengaruhi  *problem focused coping* yaitu keyakinan yang positif, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial dan dukungan sosial.

#### 4. Aspek – Aspek Strategi Coping

Lazarus & Folkman, (1984) membagi dua strategi *coping* menjadi dua, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*.

##### a. Aspek – aspek *Emotional focused coping*

*Emotional focused coping* merupakan upaya yang bertujuan untuk mengubah fungsi emosi tanpa melakukan usaha dalam mengubah masalah secara langsung. Individu dapat menghapus emosi negatif yang mengacu pada situasi stres, meskipun situasi tersebut tidak dapat diubah individu berusaha mengendalikan respon emosinya dengan situasi yang menegangkan. *Emotional focused coping* terjadi ketika individu tidak mampu menghadapi masalah atau stres individu memfokuskan dirinya pada sisi emosinya. (Folkman dan Lazarus, 1998) menandai ada lima aspek *emotional focused coping* dari penelitiannya. Aspek - aspek tersebut meliputi:

##### 1) *Escape avoidance* (Melarikan diri)

Merupakan kondisi atau sebuah situasi yang sulit dihindari individu yang menimbulkan suatu imajinasi atau khayalan dengan cara merokok, minum, menggunakan obat-obatan dan menutup diri dengan orang lain. apabila masalahnya pergi individu tidak memikirkan masalah yang sedang melanda pada dirinya.

##### 2) *Positive reappraisal* (Penilaian secara positif)

Merupakan rencana yang diawali usaha untuk mencari makna yang positif dan memiliki tujuan yang menjadikan diri lebih baik dan melibatkan diri kedalam hal – hal yang bersifat agamis.

##### 3) *Accepting responsibility* (menerima tanggung jawab)

Merupakan rencana yang dimiliki seorang individu karena merasa memiliki peran penting pada masalah yang dihadapinya sehingga individu mampu menerima dengan baik dan mencoba memikirkan jalan keluar atas masalah yang dihadapinya. Contohnya ketika individu pertama kali masuk pondok individu akan belajar menyesuaikan diri di pondok.

4) *Distacing* (Menghindar)

Suatu upaya individu untuk menghapus masalah yang sedang dihadapi atau melepaskan diri dari masalah yang dihadapi dengan melakukan sebuah harapan yang positif. Contohnya individu memiliki masalah dalam penghafalan tetapi individu bersikap santai, tidak mau berusaha dan bersikap tidak peduli.

5) *Self-Control* (Kontrol diri)

Merupakan suatu usaha yang dapat dilakukan untuk mengontrol perasaan dirinya sendiri guna dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Contohnya ketika individu ada keinginan untuk membolos pelajaran, individu akan memikirkan kembali agar tidak mendapatkan hukuman. Kontrol diri yang baik pada individu dapat mempengaruhi individu guna mengurangi perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

b. Aspek – aspek *Problem focused coping*

*Problem focused coping* merupakan suatu tindakan yang diarahkan untuk dapat memecahkan masalah. Individu mampu focus terhadap masalah atau situasi tertentu yang sedang terjadi, dan mencari cara untuk mengubah atau menghindari dikemudian hari. Individu berupaya untuk meminimalisir stres dengan mengamati kebiasaan atau keterampilan baru yang dapat digunakan untuk mengubah keadaan, situasi atau akar dari masalah. Individu memakai strategi ini ketika mereka mampu mengubah situasi. (Folkman dan Lazarus,1984) menandai ada beberapa aspek *problem focused coping* dari penelitian, aspek - aspek tersebut yakni meliputi:

1) *Planful problem solving* (Memecahkan masalah yang berenca)

Individu mampu menganalisis situasi yang dapat menimbulkan masalah dan individu berusaha mencoba mencari solusi langsung permasalahan yang terjadi.

2) *Social support* (Mencari dukungan)

Individu berusaha mencari dukungan atau meminta bantuan orang lain, seperti guru, dokter ataupun psikologis yang berbentuk berita atau dukungan.

3) *Confrontive coping* (Mengetahui resiko)

Usaha yang bersifat agresif guna merubah situasi, termasuk bagaimana mengambil resiko. Hal ini dapat dilakukan individu dengan cara tetap bertahan pada apa yang diinginkan.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa aspek dari strategi *coping* dari *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. *Emosional focused coping* terdiri dari menghindari diri, penilaian secara positif, menerima tanggung jawab, menghindar dan mengontrol diri. Sedangkan, *Problem Focused Coping* terdiri dari memecahkan masalah berencana, mencari dukungan dan mengetahui resiko.

Carver (dalam Saptoto, 2010) menyatakan aspek – aspek strategi *coping*:

a. Keaktifan diri

Sikap yang dilakukan individu untuk mengelabui atau menghindari pemicu stres yang muncul pada individu dan dapat mengatasinya secara langsung.

b. Perencanaan

Individu memikirkan cara untuk mengatasi masalah stres yang sedang dihadapi dengan membentuk sebuah strategi, supaya individu memiliki peran untuk melangkah dan dapat menangani masalah yang sedang dialami.

c. Kontrol diri

Individu membatasi keikutsertaan dalam kegiatan yang menyulitkannya serta berhati-hati saat mengambil tindakan agar tidak mengambil sikap ceroboh.

d. Penerimaan

Suatu penerimaan diri seorang individu saat mengalami kondisi sulit baik pikiran maupun keadaan yang memaksanya untuk menyelesaikan masalah tersebut.

e. Religiusitas

Suatu kepercayaan diri seseorang terhadap agama yang di anut dan merupakan perilaku yang dilakukan individu untuk menenangkan pikiran serta menyelesaikan masalah secara keagamaan.

Santrock (Suhendra, 2009) menyebutkan lima aspek yang dapat mempengaruhi strategi *coping*, yaitu:

a. Agama

Merupakan kepercayaan individu terhadap Tuhan Yang Maha Esa berpedoman kitab suci yang dipimpin Nabi.

b. Optimisme dan *positif thinking*

Suatu anggapan diri individu yang muncul sebagai keyakinan atas segala suatu untuk meraih apa yang diinginkan, karena apapun yang kita inginkan ini semua harus dihadapi dengan berfikir positif.

c. Dukungan sosial

Individu dapat mengandalkan dukungan psikologis ataupun material untuk mengatasi stres secara efektif. Terdapat berbagai jenis dukungan sosial yang bisa ditawarkan ke orang lain, bisa dalam bentuk dukungan informasional, dukungan instrumental atau dukungan emosional.

d. Perilaku asertif

Yaitu perilaku yang menggambarkan individu dalam berkomunikasi dengan terbuka jujur terhadap diri sendiri dan menjaga perasaan orang lain.

e. Program manajemen masalah

Cara individu memperkirakan tekanan atau masalah yang dihadapi, untung mengembangkan strategi *coping*.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek – aspek strategi *coping* dapat lebih memiliki keaktifan diri, perencanaan, kontrol diri, perencanaan riligiutas, agama, optimisme *positif thinking*, dukungan sosial, perilaku asertif dan program menejemen masalah.

## **B. Kecerdasan Emosi**

### **1. Pengertian Kecerdasan Emosi**

Salovey & Meyer (2000) mengungkapkan bahwa bakat yang dimiliki individu dalam mengenali emosi diri sendiri maupun emosi orang lain untuk memecahkan masalah di lingkungan sekitar. (Goleman, 2003) kecerdasan emosi adalah mampu mengerti dan memahami orang lain, mampu mengelola dan mengontrol emosi sendiri, dan kemampuan memahami kesedihan atau kegembiraan dengan tepat, dan mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri hingga mampu mengendalikan cara berfikir dan berperilakunya. Jika kecerdasan emosi individu tumbuh dengan baik, maka individu dapat mengembangkan kecerdasan intelektualnya untuk bertambah berprestasi. (Dwijayanti, 2009) menambahkan jika sebaliknya jika individu tidak dapat mengembangkan atau mengendalikan emosionalnya maka individu akan mengalami gangguan dalam diri yang dapat menyebabkan perilaku belajar individu tidak stabil.

Nggermanto (2015) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi termasuk kemampuan individu guna mengenali perasaan diri sendiri ataupun orang lain, dan memotivasi diri sendiri untuk mengatasi emosi dengan baik dalam hubungan dengan orang lain. (Riyadi, 2015) kecerdasan emosi merupakan keterampilan individu untuk mengidentifikasi, memahami dan mengelola perasaan yang muncul serta membangkitkan perasaan untuk membantu individu terhadap pertumbuhan emosi dan intelektual.

Goleman (1995) adalah kemampuan emosi untuk mempertahankan diri sendiri, mampu mengendalikan suasana hati, memiliki pertahanan yang baik untuk menghadapi suatu masalah, mampu menghadapi tekanan, motivasi diri sendiri, dan mampu berkomunikasi dengan orang lain.

Dari paparan para ahli di atas, kecerdasan emosi yaitu kemampuan individu guna mengelola atau mengendalikan perasaan diri sendiri dan orang lain terhadap permasalahan yang sering muncul dalam kehidupan serta berguna untuk memotivasi diri sendiri dari pengalaman.

## 2. Kecerdasan Emosi Dalam Islam

Allah SWT menganugerahi setiap individu dengan bermacam emosi yang memungkinkan mereka menjalani kehidupannya. Al-Qur'an dan Hadits menyebutkan beberapa macam emosi yang dapat membantu individu untuk melanjutkan hidup dan tetap sehat untuk menjaga kesehatan jasmani maupun rohani. Emosi ini termasuk ketakutan, cinta, kegembiraan, marah, iri hati, kesedihan, penyesalan, dan penghinaan.

Kecerdasan emosi bukanlah suatu hal yang baru, Allah telah menjelaskan di dalam Al-Qur'an. (Darwis Hude, 2006) kecerdasan emosi sering dihubungkan dengan *qalbu*. Adapun *qalbu* yang positif dan *qalbu* negatif. *Qalbu* positif yaitu *qalbu* damai, *qalbu* bertaubat, *qalbu* tenang dan *qalbu* al-mukminin. Sedangkan *qalbu* negatif yaitu *qalbu* sewenang-wenang, *qalbu* yang sakit, *qalbu* yang melampaui batas, *qalbu* berdosa, *qalbu* yang terkunci dan *qalbu* yang terpecah – pecah. Sehingga dapat dipahami ada *qalbu* yang cerdas yang ditunjukkan oleh *qalbu* positif dan ada *qalbu* yang tidak cerdas yang ditunjukkan *qalbu* negatif.

Dalam Al-Qur'an kecerdasan emosi menunjukkan salah satu sifat yang dimiliki individu yang bertaqwa. Kemampuan individu bertaqwa dalam mengelola emosi negatif tercemin dalam kemampuannya dalam menahan amarah, Allah SWT menjelaskan dalam Surat Al-Imran ayat 134 yang berbunyi:

*“Yaitu orang yang berinfak, diwaktu yang lapang maupun diwaktu yang sempit dan orang-orang yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain (pada dirinya). Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.” (Q.S. Ali Imran: 134)*

Allah SWT menjelaskan dalam surat Al-Nisa ayat 148 yang berbunyi:

*“Allah tidak menyukai perkataan buruk (ketika diucapkan) secara terang-terangan kecuali bagi orang yang teraniaya. Allah maha mendengar Maha mengetahui.”*

Kesimpulan dari ayat diatas, yaitu diantar orang-orang bertaqwa memiliki kepekaan sosial yang tinggi terhadap orang lain. kebahagiaan orang lain adalah kebahagiaan dirinya penderitaan orang lain adalah penderitaan dirinya. Sehingga individu tidak memiliki rasa iri dengki, ria atau takabur. Seseorang yang mempunyai kecerdasan emosi pasti mampu mengendalikan amarahnya sehingga tidak mengucapkan kata-kata yang buruk, yang tentu saja ucapan – ucapan tersebut tidak disenangi oleh Allah SWT.

### 3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Patton (1998) mengungkapkan faktor yang mendukung kecerdasan emosi yakni:

#### a. Keluarga

Keluarga merupakan pelengkap yang menyatukan beberapa individu di dunia agar menjadi satu. Keluarga memberikan kasih sayang dan dukungan yang kita perlukan untuk mendapatkan kekuatan dan menanam kecerdasan emosi. Emosi dibentuk melalui orang tua sehingga berpengaruh di kehidupan yang akan datang.

#### b. Hubungan – hubungan pribadi (*Interpersonal*)

Keakraban seorang individu yang terdiri dari dua orang bahkan lebih yang saling menimbulkan integritas emosi pada individu serta menggunakan interaksi yang konsisten. Pasti dalam hubungan tersebut akan berpengaruh terhadap satu sama yang lainnya atau bisa dibilang sebagai hubungan yang bersifat timbal balik.

c. Hubungan dengan teman kelompok

Pembentukan emosi individu dapat dibangun melalui hubungan sosial antar teman sekelompok, misalnya saling memberi dukungan, saling peduli, dan saling menghormati. Teman sekelompok dapat bersosialisasi dengan baik satu dengan yang lainnya, melalui sosialisasi individu belajar menyesuaikan diri dengan kelompoknya sehingga dapat diterima oleh kelompok tersebut.

d. Lingkungan

Pola kehidupan seseorang dapat tumbuh di lingkungan mereka tinggal dan bercengkrama di tengah masyarakat yang memiliki norma - norma untuk saling berinteraksi.

Menurut Goleman (2009) Faktor - faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi, yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga adalah pendidikan pertama yang mempelajari emosi. Keterlibatan orang tua amat sangat diperlukan karena orang tua objek pertama yang perilakunya dikenali menjadi dari bagian dirinya dari karakter pada anak. Kecerdasan emosi dapat diajarkan dengan anak kecil, contohnya ekspresi, kehidupan emosional apa yang ada dalam keluarga sangat bermanfaat bagi anak di kehidupan yang akan datang. Contohnya melatih anak menjadi disiplin dan memiliki tanggung jawab, peduli dan kemampuan berempati. Anak lebih mudah menghadapi masalah dan menghadapi permasalahan, sehingga anak dapat bekonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki perilaku yang kasar dan negatif.

b. Lingkungan non keluarga

Tempat tinggal masyarakat serta warga sekitar. Kecerdasan emosi berkembang sesuai dengan pertumbuhan fisik serta psikis anak. Aktifitas bermain anak bisa ditunjukkan seperti pura - pura bertindak sebagai individu yang bukan diri sendiri menggunakan emosi, sehingga anak mau belajar untuk memahami situasi orang lain. Pengembangan

kecerdasan emosi dapat melalui bermacam bentuk pelatihan contohnya pelatihan ketegasan dan empati.

Walgito (2009) mengungkapkan beberapa faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi yaitu:

a. Faktor internal

Merupakan faktor yang berada didalam diri individu berasal yakni jasmani dan psikologis. Kondisi jasmani diukur terdapat kesehatan individu itu sendiri, ketika kesehatan yang baik, maka kecerdasan emosionalnya juga baik, dan kebalikannya. Sedangkan dari sudut psikologi mencakup pengalaman, kemampuan berfikir dan perasaan.

b. Faktor eksternal

Merupakan faktor berasal dari individu atau dari lingkungan. Jika terjadi kejenuhan maka akan mempengaruhi keberhasilan dari individu dalam kecerdasan emosional. Meskipun lingkungan atau situasi juga akan mempengaruhi terutama pada proses yang mendasari kecerdasan emosional.

Berdasarkan paparan dari ahli diatas bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi menurut (Patton, 1998) adalah keluarga, hubungan pribadi, hubungan kelompok dan lingkungan. Menurut (Goleman, 2009) adalah lingkungan keluarga dan juga lingkungan non keluarga. Sedangkan faktor kecerdasan emosi menurut walgito adalah faktor internal dan faktor eksternal.

#### 4. Aspek – Aspek Kecerdasan Emosi

Cerdas dalam emosi merupakan salah satu kondisi yang krusial bagi individu dalam melewati masa kritisnya. Salovey dan mayer (dalam Goleman, 2007) mengungkapkan bahwa terdapat lima aspek yang mempengaruhi kecerdasan emosi, yaitu :

a. Mengenali emosi diri

Merupakan kemampuan individu yang dapat menyadari dan mengontrol emosi sewaktu – waktu saat perasaan emosi itu muncul.

Dalam keadaan awal, pikiran yang mengamati dan mengeksplorasi pengalaman termasuk emosi. Kesadaran diri yang tidak larut secara emosi, bereaksi berlebihan dan melebih-lebihkan emosi yang diserap.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi adalah usaha individu yang berupa menguasai perasaan sendiri agar dapat melampiaskan maupun mengutarakan dengan baik serta mengurangi sikap angkuh dengan memakai emosi nya secara berlebihan. Mengatur emosi emosi seperti menyenangkan diri, menghilangkan cemas, kesedihan atau perbuatan yang muncul sebab sulitnya kemampuan dasar.

c. Memotivasi diri sendiri

Usaha yang dilakukan agar dapat bergerak maju ke tujuan yang akan dicapai dan siap menghadapi sebuah tantangan yang akan dihadapi mendatang dengan bersikap positif.

d. Mengenali emosi orang lain (empati)

Individu mengenali pribadinya sendiri dan perasaan orang lain seperti individu mehibur temannya saat bersedih, mendengarkan cerita dengan seksama dan memberikan perhatian penuh kepada orang lain. Kebanyakan orang yang memiliki empati lebih mampu menangkap sinyal – sinyal sosial yang tersembunyi yang menyiratkan apa yang dihendaki atau dibutuhkan orang lain.

e. Membina hubungan

Kemampuan individu untuk membuat suatu hubungan yang baik, agar individu dapat menilai emosi individu lain serta dapat memimpin mengorganisir di setiap kegiatan manusia.

Sedangkan menurut Cooper & Sawaf (2000) aspek yang mempengaruhi kecerdasan emosi, yaitu:

a. Kedalaman emosi (*emotional depth*)

Kemampuan menyesuaikan hidup dan karir dengan potensi serta berkat yang dimiliki. Komitmen yang berupa tanggung jawab pada

gilirannya memiliki potensi untuk memperbesar pengaruh tanpa perlu menggunakan kewenangan untuk memaksakan otoritas.

b. Alkimia emosi (*emotional alchemy*)

Kemampuan kreatif untuk memecahkan masalah dan tekanan yang mencakup terdapat kemampuan dalam bersaing individu. Hal ini termasuk keterampilan kompetitif menjadi lebih peka terhadap solusi yang terbuka dan kemungkinan terbuka, mengevaluasi masa lalu, menghadapi masa kini dan mempertahankan masa depan.

c. Kesadaran emosi (*emotional literacy*)

Bisa percaya diri pada diri sendiri melalui pengenalan dan kejujuran terhadap emosi yang disarankan. menyadari emosi yang baik terdapat pada diri sendiri dan juga menyadari emosi orang lain, serta dapat mengendalikan emosi yang diketahui memungkinkan seorang menyalurkan energi emosinya kedalam respons yang tepat dan konstruktif.

d. Kebugaran emosi (*emotional fitness*)

Kemampuan individu mengelola masalah dapat membrantas masalah dan kekuatan untuk mengatasi rintangan dan konflik.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi memiliki beberapa aspek, yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan, kedalaman emosi, alkimia emosi, kesadaran emosi dan kebugaran emosi.

### C. Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Strategi *Coping*

Strategi *coping* mengacu pada cara – cara untuk mengatasi stres dan kesulitan dalam beberapa keadaan. Strategi *coping* merupakan salah satu proses yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan situasi stres full (Khamida & Zulfa, 2019). Strategi *coping* adalah sebuah proses bagi seseorang untuk mengatasi konsekuensi emosional dari ancaman yang ada atau keadaan stres (Baron dan Bryne, 2005). Strategi *coping* juga sebuah upaya untuk mencegah,

menghilangkan dan mengurangi stres menoleransi efek stres seminimal apapun (Jannah et al, 2019).

Dalam menghadapi persoalan dalam kehidupan, individu selalu dihadapkan pada masalah yang dihadapi semua orang tanpa memandang umur, jenis kelamin, jabatan dan bisa dialami oleh bayi, anak – anak maupun orang dewasa. Kemampuan individu dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stres, kepribadian umur serta strategi yang dipilih. *Emosional focused coping* salah satu strategi yang membantu individu untuk mengontrol emosi terhadap situasi yang menekan.

Kecerdasan emosi yang dimiliki masing – masing santri mempunyai batasan yang berbeda – beda tergantung pada cara santri mengambil sikap untuk dirinya sendiri. Sebagai contoh, ada seorang santri yang mengikuti beberapa kegiatan di pondok, disisi lain santri juga berperan sebagai siswa yang memiliki banyak tugas sekolah yang wajib dikerjakan. Santri ini tergolong individu yang memiliki tanggung jawab yang baik, meskipun banyak tekanan yang dihadapi tetapi santri ini mampu mengontrol emosinya dengan baik. Santri mengaku bahwa kegiatan yang dilakukannya memberi pengaruh besar terhadap dirinya sendiri karena mampu mengontrol waktu, tanggung jawab, serta emosinya dengan baik. Perilaku tersebut bisa disebut sebagai *emosional focused coping*.

Berdasarkan uraian, dapat diambil kesimpulan santri memiliki strategi  *coping* yang baik, maka santri tersebut juga dapat mengontrol emosi dengan baik pula. Dapat diartikan strategi  *coping* mampu mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dan *strategi coping* pada santri di pondok pesantren. Artinya semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi maka akan semakin tinggi juga *strategi coping*. Begitu sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi, maka semakin rendah pula *strategi coping*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Variabel yaitu suatu karakteristik kelengkapan yang dapat diukur maupun diobservasi dari seorang atau suatu organisasi (Creswell, 2012). Penelitian ini mempunyai dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mungkin menyebabkan atau mempengaruhi hasil. Sedangkan variabel terkait yaitu variabel yang tergantung pada variabel bebas yang merupakan hasil dari pengaruh variabel bebas (Punch, 2005) berikut adalah variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Variabel Tergantung (Y) : Strategi *coping*
2. Variabel Bebas (X) : Kecerdasan Emosi

#### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan definisi dari variabel yang dirancang berlandaskan karakteristik – kataristik yang dapat diamati (Azwar, 2016). Tujuan dan definisi operasional yaitu mengubah konsep menjadi variabel yang masih bersifat abstrak dan teoritis menjadi suatu konsep yang dapat diukur secara nyata. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### **1. Strategi *Coping***

Strategi *coping* merupakan cara individu untuk mengatasi stres yang dapat menangani bahaya seperti ancaman atau keadaan yang tidak dapat diatasi individu (Lazarus Pentonye, 1992). Pengukuran strategi *coping* menggunakan skala *emotional focused coping* yang diambil berdasarkan aspek dari (Lazarus dan Folkman, 1998) yaitu melarikan diri, penilaian secara positif, menerima tanggung jawab, menghindar dan kontrol diri. Sedangkan pengukuran *strategi coping* menggunakan skala *problem focused coping* yang diambil berdasarkan aspek dari (Lazarus dan Folkman, 1984) yaitu memecahkan masalah yang berencana, mencari dukungan dan mengetahui resiko. Semakin tinggi skor yang didapatkan subjek maka semakin baik strategi *coping* yang dimiliki subjek. Sebaliknya, jika semakin

rendah hasil yang didapatkan subjek maka semakin rendah pula strategi *coping* subjek.

## 2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan individu mampu memahami orang lain, mampu mengelola emosi serta mengontrol emosi diri, menjalin dan memiliki relasi yang baik terhadap diri sendiri sehingga mampu mengendalikan akal pikirannya dan perbuatannya. Pengukuran kecerdasan emosional menggunakan skala yang disusun oleh Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2007) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Semakin tinggi skor yang didapatkan subjek maka semakin baik kecerdasan emosional yang dimiliki subjek. Sebaliknya, jika semakin rendah hasil yang didapatkan subjek maka semakin rendah pula kecerdasan emosi subjek.

### C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi yaitu kesatuan data yang menjadi kunci seseorang dalam ruang lingkup dan periode yang telah ditentukan (Margono, 2004). Populasi dalam penelitian ini menggunakan santri di Pondok Pesantren Al – Itqon Semarang.

**Tabel 1. Rincian data jumlah santri pondok pesantren Al-Itqon Semarang**

No	Usia	Jumlah
1	15 Tahun	7
2	16 Tahun	19
3	17 Tahun	12
4	18 Tahun	17
	<b>Total</b>	<b>55</b>

#### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh sebuah populasi (Sugiono, 2017). Sampel merupakan penggalan dari populasi yang diambil sebagai perwakilan dari penelitian yang hendak

diteliti (Arikunto, 2010). Sampel dari penelitian ini yaitu remaja yang tinggal di Pondok Pesantren. Kriteria atau ciri – ciri sampel yang dapat digunakan untuk subjek yaitu:

- a. Santri putri
- b. Santri berusia 15 – 18 tahun
- c. Santri tinggal atau menetap di pondok pesantren.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik *sampling* adalah teknik yang digunakan dalam pengembalian sampel penelitian (Sugiono, 2014). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan penelitian yaitu skala/kuesioner/angket. Skala yaitu metode yang pelaksanaannya melalui pemberian pertanyaan tertulis bagi respon guna untuk mendapatkan jawaban (Sugiono, 2014).

#### 1. Skala Strategi Coping (*Emotional Focused Coping and Problem Focused Coping*)

Aspek – aspek strategi *coping* digunakan sebagai acuan pembuatan skala strategi *coping*. *Emotional Focused Coping* menurut Lazarus & Folkman (1998) yaitu: Melarikan diri, penilaian secara positif, menerima tanggung jawab, menghindari, kontrol diri. *Problem Focused Coping* menurut Lazarus & Folkman (1984) memecahkan masalah, mencari dukungan dan mengetahui resiko.

Penelitian juga memberikan empat alternatif jawaban pada subjek dan meminta subjek untuk memilih salah satu jawaban yang sudah sedia dan memilih yang paling menggambarkan diri mereka sendiri. Empat pilihan jawaban tersebut yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan pemberian skor dimulai dari skor 4 pada

SS hingga 1 pada STS untuk *favorable* dan skor 1 pada SS hingga 4 pada STS untuk *unfavorable* seperti table berikut:

**Tabel 1. Penyekoran Instrumen**

Aitem	Nilai Aitem			
	SS	S	TS	STS
<b>Favorable</b>	4	3	2	1
<b>Unfavorable</b>	1	2	3	4

**Tabel 2. Blue Print Strategi Coping (Emotional Focused Coping and Problem Focused Coping)**

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Melarikan diri	2	2	4
2	Penilaian secara positif	2	2	4
3	Menerima tanggung jawab	2	2	4
4	Menghindar	2	2	4
5	Kontrol diri	2	2	4
6	Memecahkan masalah	2	2	4
7	Mencari dukungan	2	2	4
8	Mengetahui resiko	2	2	4
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

## 2. Skala Kecerdasan Emosional

Skala ini bertujuan untuk mengukur kecerdasan emosi pada santri di Pondok Al- Itqon Semarang. Skala kecerdasan emosional dibuat berdasarkan aspek – aspek kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer (Goleman, 2007) yang terdiri dari mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan.

Model penskalaan kecerdasan emosi adalah memberi empat alternatif jawaban pada subjek dan meminta subjek untuk memilih salah satu jawaban yang sudah sedia dan memilih yang paling menggambarkan diri mereka sendiri. Empat pilihan jawaban tersebut yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan pemberian skor dimulai dari skor 4 pada SS hingga 1 pada STS untuk *favorable* dan skor 1 pada SS hingga 4 pada STS untuk *unfavorable* seperti table berikut:

**Tabel 3. Penyekoran Instrumen**

Aitem	Nilai Aitem			
	SS	S	TS	STS
Favorable	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4

**Tabel 4. BluePrint Kecerdasan Emosi**

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1	Mengenal emosi diri	3	3	6
2	Mengelola emosi	3	3	6
3	Memotivasi diri sendiri	3	3	6
4	Mengenal emosi orang lain	3	3	6
5	Membina hubungan	3	3	6
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

### E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 1. Validitas

Validitas merupakan seberapa jauh pengungkapan oleh skala terkait rancangan atribut data guna pengukuran secara teliti dan akurat (Azwar, 2012). Validitas dalam skala ini menggunakan validitas muka yang merupakan salah satu bagian validitas isi. Validitas ini merupakan validitas yang ditegakkan atau revisi pada setiap butir pertanyaan maupun secara keseluruhan melalui para *professional judgement* (penelitian professional) Azwar (2016).

*Professional judgement* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi. Tujuan dari validitas ini adalah untuk mengetahui sejauh pernyataan aitem – aitem mewakili komponen dalam keseluruhan area isi objek yang hendak diukur (aspek representatif) dan sejauh mana pernyataan aitem – aitem mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur (aspek relevansi).

#### 2. Uji Daya Beda Aitem

Uji beda daya aitem yaitu berapa jauh aitem yang berada dalam sebuah alat ukur psikologi yang digunakan untuk memisahkan individu atau kelompok yang mempunyai variabel yang hendak diukur dengan individu

atau kelompok yang tidak mempunyai variabel yang hendak diukur dapat dibedakan dengan melaksanakan uji daya beda (Azwar, 2012).

Kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total dengan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$  yang artinya jika suatu aitem berada pada kriteria tersebut bisa dibidang mempunyai daya beda yang tinggi, sebaliknya jika suatu aitem tidak berada pada kriteria tersebut maka dapat dikatakan memiliki daya beda yang rendah. Apabila aitem belum memenuhi kriteria jumlah yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan dengan menurunkan batasan kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2015).

### 3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas sebagai keajangan suatu nilai yang diperoleh dari peneliti. Reliabilitas mengacu pada konsisten alat ukur, yaitu sejauh mana hasil dari pengukuran yang dilakukan oleh alat ukur sehingga dapat dipercaya Azwar (2016). Reliabilitas memiliki kisaran angka antara 0 sampai 1.00 untuk koefisien reliabilitasnya. Semakin tinggi koefisien yang mendekati 1.00 maka semakin tinggi reliabilitasnya, begitupun juga sebaliknya untuk angka yang koefisiennya mendekati angka 0 maka semakin rendah realibilitasnya.

Pengujian reliabilitas menggunakan teknik koefisien *Alpha* dari *Cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Service Solution*) ver 20. Alat penguji tingkat reliabilitas aitem alat ukur yang digunakan serta menghasilkan estimasi reliabilitas yang cermat (Azwar, 2013).

### F. Metode Analisis Data

Metode yang digunakan di dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan statistik. Metode statistik yang digunakan dalam analisis merupakan teknik kolerasi *product-moment* Karl Pearson. Analisis *product moment* digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel data apabila kedua bentuk rasio interval dan sumber data dari dua variabel yang sama (Sugiono, 2011). Metode analisis data dihitung dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Service Solution*) ver 20.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kencah Dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kencah Penelitian**

Orientasi kencah yaitu aktifitas menuju langkah yang harus dilaksanakan sebelum melakukan suatu penelitian. Hal tersebut memiliki tujuan mengetahui kencah penelitian secara rinci dan mendetail agar bisa membantu peneliti untuk mempersiapkan secara matang tentang penelitian yang dilakukan. Pertama kali peneliti harus menentukan lokasi dan mengobservasi tempat yang akan digunakan untuk penelitian yang telah sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

Tahapan awal tersebut yaitu menentukan lokasi penelitian, yaitu di Pondok Pesantren Al-Itqon Semarang yang berlokasi di Jalan KH. Abdurrosyod No 01 Bugen Tlogosari Pedurungan Semarang. Pondok pesantren ini lebih dikenal dengan Pondok pesantren Bugen dan sekarang berada dibawah asuhan KH. Ahmad Haris Shodaqoh. Ada beberapa lembaga pendidikan yang didirikan yaitu *Raudhotul Athfal*, Madrasah *Ibtidaiyah*, Madrasah *Tsanawiyah*, Madrasah *Aliyah* dan *Ma'had Aly*.

Mengenai kelompok yang akan digunakan pada penelitian yaitu santri yang sudah *Tsanawiyah*, *Aliyah* dan *Ma'had aly* yang berumur 15 tahun – 18. Pondok Pesantren Al-Itqon Semarang memiliki santri 150 santri perempuan, santri berumur 12 - 14 tahun berjumlah 90 santri dan santri berumur 15 – 18 tahun berjumlah 60 santri. Penelitian diawali dengan studi pendahuluan selanjutnya melakukan wawancara terhadap beberapa santri, sehingga peneliti bisa menemukan masalah pada santri tersebut yaitu bagaimana cara atau usaha santri untuk mengontrol mengelola emosi maupun menguasai situasi saat stres.

Peneliti memilih pondok pesantren Al-Itqon Semarang yang dijadikan tempat penelitian yaitu:

- a. Adanya izin untuk melakukan penelitian dari Pimpinan pondok pesantren.
- b. Peneliti menemukan permasalahan mengenai santri dalam kecerdasan emosi dan strategi *coping*.
- c. Karakteristik dan jumlah populasi yang ada di pondok pesantren tersebut memenuhi sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian.

## 2. Persiapan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan mengatur persiaan dan perencanaan terlebih dahulu secara matang agar peneliti berjalan dengan baik. Persiapan awal yang telah dilakukan yaitu dengan menyusun alat ukur. Langkah selanjutnya yaitu melakukan administrasi yaitu surat perizinan tempat penelitian. Persiapan yang dilakukan yaitu:

### a. Pembuatan Surat Izin

Perizinan penelitian yaitu langkah awal yang perlu dilaksanakan oleh seseorang peneliti apabila ingin melakukan penelitian di suatu tempat yang akan dituju. Peneliti meminta izin dengan menghubungi pihak yang mempunyai adil tinggi pada yayasan Pondok. Disini peneliti meminta izin terlebih dahulu dengan mendatangi pondok pesantren kemudian meminta surat dari Fakultas Psikologi Unissula dengan tujuan melakukan wawancara serta penelitian terhadap santri yang berada di pondok. Wawancara dilakukan pada tanggal 7 Desember 2022. Kemudian penelitian dilakukan pada tanggal 28 juli 2023. Permintaan izin dilakukan guna menyebarkan kuesioner atau angket yang harus diisi oleh santri, karena di dalam suatu instansi terdapan aturan atau rules yang harus dilakukan dipatuhi maka harus izin terlebih dahulu.

Saat menyerahkan surat permintaan penelitian ke pihak pondok menyetujui langsung pada hari itu bisa langsung melakukan penyebaran kuesioner atau angket serta meminta santri pondok untuk mengisinya.

**Tabel 5. Uraian Surat Perizinan**

No	Instansi	Tanggal Surat	Keperluan	Nomer Surat
----	----------	---------------	-----------	-------------

<b>Masuk</b>					
1.	Yayasan Pondok Pesantren Al-Itqon Semarang	29 November 2022	Permohonan Wawancara Penelitian	Izin dan	1161/C.1/Psi-SA/XI/2022
2.	Yayasan Pondok Pesantren Al-Itqon Semarang	12 Juli 2023	Permohonan Penelitian	Izin dan	764/C.1/Psi-SA/VII/2023

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur yaitu alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Adapun alat yang dipakai untuk pengumpulan data yaitu berupa skala. Skala yang dipakai untuk penelitian yaitu skala kecerdasan emosi dan strategi *coping*. Penjelasan mengenai skala yang akan dijadikan sebagai penelitian yaitu:

1) Skala Strategi *Coping*

Skala strategi *coping* yang digunakan pada penelitian ini yaitu menurut Folkman dan Lazarus (1998) terdiri dari melarikan diri, penilaian secara positif, menerima tanggung jawab, menghindar, kontrol diri, memecahkan masalah, mencari dukungan dan mengetahui resiko. Skala strategi *coping* sebanyak 32 aitem, yang meliputi 16 aitem *favorable* serta 16 aitem *unfavorable*. Di bawah ini merupakan hasil dari penyebaran aitem:

**Tabel 6. Distribusi aitem Strategi *Coping* (Emotional Focused Coping and Problem Focused Coping)**

No	Aspek	Nomer Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Melarikan diri	12, 14	13, 15	4
2.	Penilaian secara positif	16, 2	11, 17	4
3.	Menerima tanggung jawab	18, 20	21, 19	4
4.	Menghindar	24, 22	23, 9	4
5.	Kontrol diri	28, 10	25, 27	4
6.	Memecahkan masalah	1, 4	3, 29	4
7.	Mencari dukungan	26, 30	31, 32	4
8.	Mengetahui resiko	6, 8	5, 7	4
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

2) Skala Kecerdasan Emosi

Skala kecerdasan emosi menurut Salovey dan Mayer (Goleman, 2007) memiliki lima aspek terdiri dari mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Skala sebanyak 30 aitem meliputi 15 aitem *favorable* serta 15 aitem *unfavorable*. Bentuk aitem bisa dilihat pada tabel di bawah.

**Tabel 7. Distribusi Aitem Kecerdasan Emosi**

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Mengenali emosi diri	1, 3, 7	2, 4, 8	6
2.	Mengelola emosi	5, 13, 9	6, 12 10	6
3.	Memotivasi diri sendiri	11, 15, 17	30, 14, 18	6
4.	Mengenali emosi orang lain	21, 19, 23	20, 16, 22	6
5.	Membina hubungan	25, 27,29	24, 26, 28	6
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

### 3. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan Penelitian dimulai dari tanggal 14 – 17 juli 2023. Penelitian sudah meminta izin terlebih dahulu kepada pengurus pondok dan Pemilik pondok pesantren Al-itqon Semarang. Peneliti mendatangi pondok pesantren untuk membagikan kuesioner dan peneliti menggunakan teknik total *sampling* dengan responden sebanyak 55 subjek.

Pengisian skala tersebut telah di isi dengan prosedur baik dan benar sehingga dapat menghasilkan penelitian yang benar dan dapat dikatakan sah. Peneliti langsung menskoring serta menganalisis dengan SPSS (*Statistical Package for Service Solution*) ver 20.

### 4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Rehabilitas

Langkah selanjutnya peneliti akan melakukan skoring pada semua skala dan menguji kemampuan diskriminan aitem serta estimasi rehabilitas pada alat ukur skala kecerdasan emosi dan strategi *coping*. Kegunaan melakukan berbagai tes aitem adalah guna mengetahui mana aitem yang mungkin menjadi pembeda individu yang memakai atribut atau tanpa memakai atribut guna mengetahui mana aitem yang dapat sesuai dengan fungsi skala yang akan digunakan. Setelah itu daya beda aitem akan

dibilang baik jika mempunyai koefisien korelasi aitem dengan total  $\geq 0,3$ .

Hasil perhitungan uji beda aitem yaitu:

a. Skala Strategi *coping*

Penelitian yang digunakan pada skala strategi *coping* dengan menggunakan aspek – aspek dari Folkman dan Lazarus (1998). Dari uji 32 skala strategi *coping* yang diperoleh 24 aitem beda daya tinggi dengan korelasi 0,288 sampai 0,709 sedangkan 8 aitem beda daya rendah dengan korelasi -0,007 sampai 0,214. Koefisien reliabilitas skala strategi *coping* yang diperoleh dengan *Alp haCronbach* sebesar 0,897. Di bawah ini merupakan ulasan daya beda aitem tinggi dan rendah yaitu:

**Tabel 8. Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala *Emotional Focused Coping***

No	Aspek	Nomer Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		Favorable	Unfavorable		
1.	Melarikan diri	12, 14*	13, 15	3	1
2.	Penilaian secara positif	16*, 2*	11, 17	2	2
3.	Menerima tanggung jawab	18, 20	21, 19	4	0
4.	Menghindar	24, 22*	23*, 9	2	2
5.	Kontrol diri	28, 10	25, 27	4	0
6.	Memecahkan masalah	1*, 4	3, 29	3	1
7.	Mencari dukungan	26, 30	31, 32	4	0
8.	Mengetahui resiko	6*, 8	5, 7*	2	2
	<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>8</b>

Nomer yang diberi tanda (..) nomer penelitian.

b. Skala Kecerdasan Emosi

Dalam penelitian yang menggunakan skala kecerdasan emosi dengan menggunakan aspek dari Salovey dan Mayer (Goleman, 2007). Dari uji daya beda aitem pada 32 skala Kecerdasan Emosi mendapatkan 24 aitem skor daya beda tinggi 0,295 sampai 0,682 sedangkan 6 aitem berdaya rendah dengan korelasi 0,014 sampai 0,227. Koefisiensi reliabilitas skala kecerdasan emosi yang diperoleh dengan menggunakan *Alpha Cronbach* sebesar 0,869. Sebagai berikut merupakan ulasan daya beda aitem tinggi rendah yaitu:

**Tabel 9. Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Kecerdasan Emosi**

No	Aspek	Nomor Aitem		Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
		Favorable	Unfavorable		
1.	Mengenali emosi diri	1, 3, 7	2, 4, 8	6	0
2.	Mengelola emosi	5, 13*, 9	6, 12 10	5	1
3.	Memotivasi diri sendiri	11, 15, 17*	30, 14, 18*	4	2
4.	Mengenali emosi orang lain	21, 19*, 23	20, 16*, 22	4	2
5.	Membina hubungan	25*, 27,29	24, 26, 28	5	1
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>6</b>

Nomor yang diberi tanda (\*):daya beda rendah.

### B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Data yang sudah didapatkan pada pelaksana penelitian selanjutnya diujikan terlebih dahulu melalui normalitas dan uji lineritas. Pengujian asumsi dibuat menggunakan SPSS ( *Statistical Package for Service Solution* ) ver 20.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu uji untuk melihat variabel penelitian itu normal ataupun tidak normal. Proses uji normalitas memakai SPSS ( *Statistical Package for Solution* ) ver 20 untuk membatu dalam mengelola data dengan teknik *One Sample Kolmogorav Test*.

**Tabel 10. Hasil Analisis Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Std. Deviasi	K-SZ	Sig	Ket
Strategi Coping	72,27	10,619	0,886	0,413	Normal
Kecerdasan	65,67	9,320	0,889	0,394	Normal

## Emosi

---

Hasil ujian normalitas dilakukan pada penelitian ini untuk mengetahui data dari variabel strategi *coping* memiliki skor K-SZ sebesar 0,886 serta taraf signifikan 0,413 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data variabel strategi *coping* mempunyai distribusi yang normal.

Hasil uji yang sudah dilakukan pada peneliti ini diketahui dari variabel kecerdasan emosi memiliki skor K-SZ 0,889 serta taraf signifikan 0,394 ( $p > 0,05$ ). Hasil uji tersebut menunjukkan pendistribusi data variabel kecerdasan emosi mempunyai distribusi normal.

### b. Uji Linearitas

Uji normalitas dilakukan guna mengetahui hubungan variabel yang diteliti secara signifikan apakah mempunyai hubungan linear atau tidak. Pengujian tahap ini dilakukan memakai program SPSS (*Statistical Package for Service Solution*) ver 20.

Berdasarkan nilai F diperoleh nilai F hitung yaitu 25,903 serta taraf signifikan (sig) 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dari uji linearitas tersebut menunjukkan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel strategi *coping* terdapat hubungan yang linear.

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis diajukan ada tindakannya hubungan kecerdasan emosi dan strategi *coping* pada santri. Uji hipotesis penelitian dengan memakai teknik korelasi *product moment*. Uji hipotesis pada kecerdasan emosi dan strategi *coping* diperoleh hasil  $r_{xy}$  sebesar 0,573 serta signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotensisi yang diajukan peneliti dapat diterima. Hal itu mengungkapkan ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan strategi *coping* pada santri.

Hasil uji selanjutnya dari penelitian strategi *coping* dikelompokkan dua bagian antara lain *emotional focuse coping* dan *problem focuse coping*. Dari hasil uji analisis regresi yang didapatkan dari *emotional focus coping*

nilai  $r_{xy}$  sebesar 0,588 serta taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), hal ini mengungkapkan bahwa *emotional focuse coping* berkorelasi melalui kecerdasan emosi. *Problem focuse coping* mendapatkan nilai  $r_{xy}$  sebesar 0,502 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), hal ini menyatakan bahwa *problem focuse coping* berkorelasi dengan kecerdasan emosi.

### C. Diskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi dari penelitian ditata untuk pedoman skoring dari subjek penelitian dan sebagai informasi subjek yang akan diamati. Tingkat standar suatu deviasi akan dihitung dengan mencari rentang skor dari subjek dengan cara hasil maksimal dikurangi dengan hasil minimal yang diperoleh subjek dan skor tersebut dibagi menjadi enam (Azwar, 2012). Berikut merupakan tabel norma kategorisasi dipakai pada penelitian ini, yaitu:

**Tabel 11. Norma Katagori Skor**

Rentang Skor	Katagori
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan :  $\mu$  = Mean Hipotetik

$\sigma$  = Standar Deviasi Hipotetik

X = Perolehan Skor

#### 1. Deskripsi Data Strategi *coping*

Skala strategi *coping* meliputi 24 aitem dengan rentan nilai kisaran 1 sampai 4 skor untuk setiap aitemnya. Subjek akan memperoleh skor terkecil yang mungkin didapatkan oleh subjek 24 (1x24) dan subjek akan memperoleh skor yang terbesar apabila memperoleh skor 96 berasal dari (4x24). Rentang skor yang diperoleh skala strategi *coping* ini adalah 72 (96-24), dengan standar deviasi hipotetik mendapat 12 (72:6) dan mean hipotetik 60 ((96+24):2).

Dari hasil penelitian empirik skor yang didapatkan dari skala strategi *coping* adalah 43, skor tertinggi 96, mean sebesar 72,27 serta standar deviasi sebesar 10,619 deskripsi skor skala strategi *coping* yaitu:

**Tabel 12. Deskripsi data Strategi Coping**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	43	24
Skor Maksimum	96	96
Mean (M)	72,27	60
Stansard Deviasi (SD)	10,619	12

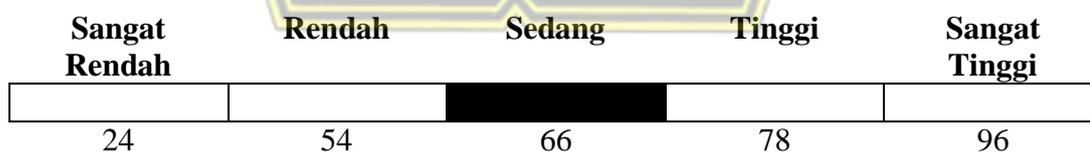
Norma katagori skor strategi *coping* menggunakan penelitian ini, yaitu:

**Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Strategi Coping**

<b>Norma</b>	<b>Katagorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
$78 < 96$	Sangat Tinggi	0	0
$66 < X \leq 78$	Tinggi	20	20 %
$54 < X \leq 66$	Sedang	78,2	78,2 %
$42 < X \leq 54$	Rendah	1,8	1,8 %
$24 \leq 42$	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas, diambil kesimpulan yang mempunyai strategi *coping* dengan katagori tinggi berjumlah 20 subjek dengan presentase sebesar 20 % dan katagori sedang berjumlah 78,2 subjek dengan presentase sebesar 78,2 %.

Nilai mean empirik skala strategi *coping* dalam penelitian ini sebesar 72,27. Dari data yang didapat diketahui bahwa rerata skor strategi *coping* berada pada katagori sedang gambaran rentang skor tiap katagori pada skala strategi *coping* ini bisa dilihat pada gambar dibawah ini:

**Gambar 1. Rentang Skor Strategi Coping**

## 2. Deskripsi Data Kecerdasan Emosi

Skala Kecerdasan emosi meliputi 24 aitem dengan rentan nilai kisaran 1 sampai 4 skor untuk setiap aitemnya. Subjek akan memperoleh skor terkecil yang mungkin didapatkan oleh subjek 24 (1x24) dan subjek akan memperoleh skor yang terbesar apabila memperoleh skor 96 berasal dari

(4x24). Rentang skor yang diperoleh skala kecerdasan emosi ini adalah 72 (96-24), dengan standar deviasi hipotetik mendapat 12  $(72:6)$  dan mean hipotetik 60  $((96+24):2)$ .

Dari hasil penelitian empirik yang didapatkan dari skoring skala kecerdasan emosi adalah 43, Skor tertinggi 86, mean sebesar 65,67 serta standar deviasi sebesar 9.320. Deskripsi skor skala kecerdasan emosi yaitu:

**Tabel 14. Diskripsi Data Kecerdasan Emosi**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	42	24
Skor Maksimum	86	96
Mean (M)	65.67	60
Standard Deviasi (SD)	9.320	12

Norma katagori skor kecerdasan emosi yang digunakan dalam penelitian ini:

**Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Kecerdasan Emosi**

<b>Norma</b>	<b>Katagorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
78 < 96	Sangat Tinggi	0	0
66 < X ≤ 78	Tinggi	20	20 %
54 < X ≤ 66	Sedang	78,2	78,2 %
42 < X ≤ 54	Rendah	1,8	1,8 %
24 ≤ 42	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Tabel di atas, kesimpulan bahwa subjek yang mempunyai kecerdasan emosi dengan katagori tinggi berjumlah 20 subjek dengan presentase sebesar 20 % dan katagori sedang berjumlah 78,2 subjek dengan presentase sebesar 78,2 %.

Nilai mean empirik skala kecerdasan emosi dalam penelitian ini sebesar 65,67. Dari data yang didapatkan dilihat bahwa rerata skor kecerdasan emosi berada di katagori sedang gambaran rentang skor tiap katagori pada skala kecerdasan emosi ini bisa dilihat pada gambar dibawah ini:



## Gambar 2. Rentang skor Kecerdasan Emosi

### D. Pembahasan

Tujuan dilakukan penelitian yaitu melihat adakah ada kaitan kecerdasan emosi dan strategi *coping* pada santri di pondok pesantren. Hasil dari analisis ini memperoleh korelasi sebesar 0,573 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan hubungan positif yang signifikan diantara kecerdasan emosi dan strategi *coping* pada santri di pondok pesantren Al-Itqon Semarang, semakin tinggi perilaku kecerdasan emosi semakin tinggi juga strategi *coping* begitupun sebaliknya. Maka hal ini dapat ditetapkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima. Berdasarkan nilai F diperoleh nilai F hitung yaitu 25,903 serta taraf signifikan (sig) 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dari uji linearitas tersebut menunjukkan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel strategi *coping* terdapat hubungan yang linear.

Hasil yang menyatakan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dan strategi *coping* sejalan dengan pendapat Salovey, dkk (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2002) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi memiliki kaitan dengan strategi *coping* dimana individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik karena individu tersebut dapat secara tepat dapat melihat dan menilai tingkat emosinya sendiri, tau kapan untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan dan dapat mengatur perasaan sendiri.

Penelitian yang diteliti oleh Sari (2021) menunjukkan ada hubungan kecerdasan emosi dan strategi *coping* pada pasangan berkerja. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Riau Pekanbaru dengan jumlah responden 100 subjek dari masyarakat di kelurahan Pujud Selatan. Metode yang digunakan yaitu korelasi *product moment*. Hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *coping* dilihat dari nilai sebesar 0,306 artinya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan strategi *coping*. Hal itu menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki semakin tinggi pula strategi *coping* pada pasangan pekerja dan sebaliknya jika kecerdasan emosi yang dimiliki pasangan pekerja rendah maka semakin rendah juga strategi *coping* yang dimiliki. (Sarafino, 2008) menyatakan individu yang mempunyai kecerdasan

emosi diharapkan mampu membuat strategi *coping* yang tepat, sehingga dapat meminimalkan stres yang dialami.

Siti Rofiah (2015) membuat penelitian tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan strategi *coping* pada *caregiver* formal lansia signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis antara hubungan kecerdasan emosi dengan strategi *coping* pada *caregiver* formal lansia diterima.

Penelitian ini dilakukan oleh (Anjani, 2023) untuk melihat hubungan kecerdasan emosi dengan strategi *coping* dalam belajar siswa kelas VIII SMPN 10 Kota Jambi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terhadap hubungan positif antara variabel tersebut. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi Pearson Correlation yang memperoleh  $0.000 < 0.05$  menunjukkan bahwa terhadap hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung serta  $R^{\text{square}}$  sebesar 0.672 yang diinterpretasikan positif kuat. Lazarus (dalam Tarsidi, 2008) salah satu aspek membidik dalam daya individu yaitu manfaat strategi *coping* yang pas untuk membakar permasalahan intelektual ataupun kecerdasan emosi. Sebaliknya menurut (Munandar, 1999) yang membuktikan salah satu aspek yang dipengaruhi oleh strategi *coping* intelektual. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan diketahui bahwa kecerdasan emosi tergolong tinggi yaitu 65.42%, dengan kata lain 110 siswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali emosi, mengelola emosi serta memotivasi dirinya. Jadi dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi pada siswa kelas VIII SMPN 10 Kota Jambi cukup tinggi.

#### **E. Kelemahan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, adapun kelemahan yaitu:

1. Teori yang digunakan penelitian ini menggunakan teori lama. Sehingga memungkinkan untuk ada pemberahuan yang lebih luas.
2. Peneliti kurang dapat membangun rapport yang baik.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian yang dilaksanakan pada santri di pondok pesantren Al-Itqon Semarang, bisa disimpulkan bahwa hipotesis dibuat oleh peneliti diterima. memiliki hubungan positif antara kecerdasan emosi dan strategi *coping* pada santri. Semakin tinggi kecerdasan emosi maka makin tinggi pula strategi *coping* yang dimiliki santri di pondok pesantren Al – Itqon Semarang.

#### **B. Saran**

Dari penelitian ini telah dilakukan, peneliti mampu membagi saran sebagai berikut:

##### **1. Saran bagi Santri di Pondok Pesantren**

Untuk santri yang berada di pondok pesantren Al-Itqon diharapkan mampu menentukan mana hal baik dan buruk untuk dirinya dengan memikirkan dampak yang akan diterima setelah melakukan. Selain itu santri diharapkan lebih mematuhi peraturan yang sudah ditetapkan di pondok dan menghormati sesama ustazah, pengurus pondok, sesama santri, sabar dan istiqomah dalam menuntut ilmu supaya nanti lulus dari pondok pesantren ilmu yang didapat bisa bermanfaat di masyarakat.

##### **2. Saran bagi Pengurus Pondok**

Bagi pengurus pondok sebaiknya senantiasa mengawasi santri baik di lingkungan pondok pesantren maupun di lingkungan sekolah. Adapun santri yang mendapat ta'zir atau hukuman diberikan perlakuan khusus. Bagi pengurus pondok tetap menjaga komunikasi antara pengurus dan juga dengan para santri agar tercapainya visi misi dan tujuan pondok pesantren secara bersama.

### 3. **Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Apabila peneliti berikutnya hendak memakai tema serupa atau ingin menganalisis yang berhubungan dengan kecerdasan emosi dan strategi *coping*, maka disarankan untuk mengawasi atau memantau saat pengambilan koefisien skala agar hasil didapat lebih baik. Selain itu peneliti kemudian berharap untuk melanjutkan dengan variabel lain yang memberi dampak kecerdasan emosi dan strategi *coping*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 6.
- Anjani, S., Sutja, A., & Sekonda, F. A. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Coping Stress Dalam Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 10 Kota Jambi. 06(01), 4950–4956.
- Azwar, (2012). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, (2016). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Golema, (2007). Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hapsari, A. W., & Urbayatun, S. (2022). Strategi Coping Stress Single Mother Di Kota Jambi. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 11–16.
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68.
- Keperawatan, J., Khusus, M. E., Muhammadiyah, J. K., Hardiyanti, R., Permana, I., Magister, M., Universitas, K., & Yogyakarta, M. (n.d.). *Strategi Coping Terhadap Stress Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit: Literatur Review*.
- Kusumaning Dyah, R. (2021). Analitika Jurnal Magister Psikologi UMA Strategi Coping Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Populasi Umum Coping Strategies to Face Covid-19 Pandemic in General Population. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(1), 2502–4590.
- Linayaningsih, M. V. I. W. F. (2016). Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Sebagai Strategi Coping Stress. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18, 251–259.
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). Emotional Intelligence: Science & Myth. London: The MIT Press
- M. Darwis Hude, Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an, 2002, Jakarta: Erlangga
- Purnama, R. (2017). Rahmad Purnama, Penyelesaian Stress Melalui Coping Spiritual. *Al-AdYan*, 12, 70–83.
- Raihana Hamdan, S. (n.d.). Kecerdasan emosional Dalam Al-Qur'an. In *SCHEMA-Journal of Psychological Research*.

- Rustini, S. A., Widyastuti, M., Sari, N. A., & Nurhayati, C. (2021). Hubungan Strategi Koping Dengan Kepuasan Hidup Lansia Di Panti Bhakti Luhur Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 16(2), 138–143. -0000
- Rofiah, S. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Strategi Coping Pada Caragiver Formal Lansia. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Shaputra, A. W. (2021). Hubungan Antara Strategi Coping dengan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 30701700004.
- Sugiyono. (2011). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2014). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. Bandung: Alfabeta
- Syarifah, P., & Darmawanti, I. (2023). Gambaran Strategi Coping Pada Santri Penghafal Al- Qur ' an di Pondok Pesantren X The Description of Coping Strategies for Students Who Memorize the Al- Qur ' an at Islamic Boarding School X Abstrak. 10(02), 145–157.
- Ta. (2021). Hukum dalam perspektif santri dan pendidikan pondok pesantren (Vol. 10, Issue 1).
- Tahali, U. I., & Purnamaningsih, E. H. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Koping pada Gamer. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 59.
- Wulan Noviyanti, D., Author, C., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2021). Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Dalam Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1679–1684.
- Yudiani, F. &. (2015). Hubungan Antara Kematangan beragama Dengan Strategi Coping Pada Santriwati Do Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathifiyyah Palembang. *Jurnal Psikologi Islam* , Vol. 1 No. 1.
- Zulaikha, A. (2021). Strategi Coping Stress Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3545–3551.
- Zulfikar, H., & Nurhayati, S. rohmah. (2020). Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Pemadam Kebakaran Rosa. *Acta Psychologia*, 2(2), 80–91.