

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN MEKANISME KOPING  
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM STUDI ILMU  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh  
Derajat Sarjana Keperawatan  
pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:  
RAHMAWATI  
20120320073**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2016**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

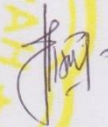
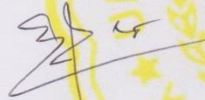
**HUBUNGAN Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

Disusun oleh:  
**RAHMAWATI**  
**20120320073**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 26 Agustus 2016

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji



**Akrim Wasniati S. Kep. Ners., MPH**

**Lisa Musharyanti, Ns., M. Med. Ed**  
**19801125201104173152**

Mengetahui

Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat., HNC.**  
**NIK: 19770313200104173046**

*The relationship of emotional brightness with koping meccanism towards the first grade students of PSIK UMY.*

## **Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tahun Pertama PSIK UMY**

Rahmawati<sup>1</sup>, Akrim Wasniati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, <sup>2</sup>Dosen PSIK FKIK UMY

### **Abstract**

*First grade students of university have to feel various stresses such as physical, biological or psychological stress. Having high stress moment could harm students' academic achievements, competency, professionalism, health and influence the growth of indication towards diseases and health for these reasons a koping meccanism or an individual effort to overcome stress is needed. The level of students' emotional brightness highly influences a good koping meccanism. If students have high emotional brightness they would be able to control themselves when facing any problems. A research is needed to find a relation between emotional brightness with koping meccanism towards the first grade students of university.*

*This research uses a correlative descriptive design along with the use of cross sectional and contingency coefficient analysing data method. The sample of this research will include around 99 students who is picked by simole random sampling technique. This research is conducted towards students PSIK UMY on May 2016.*

*The emotional brightness of PSIK UMY first grade students is dominated by middle category as big as 74 students (74,7%), while koping meccanism of PSIK UMY first grade students is dominated by adaptive category is as high as 50 students (52,5%). This research shows value of significance (p-Value) as big as  $0,000 < 0,05$  so  $H_a$  is accepted, it means that it has positive relation between emotional brightness with koping meccanism. It means that the more high students' emotional brightness the more adaptive their koping meccanism. By the value  $r = 0,452$  which means the middle range of close relationship.*

**Key words:** *Emotional brightness, stress, koping meccanism*

## **Abstrak**

Mahasiswa tahun pertama tidak terlepas dari berbagai macam stress baik stress fisik, biologis maupun psikologis. Kejadian stres yang tinggi pada mahasiswa dapat merugikan dalam hal prestasi akademik, kompetensi, profesionalitas, kesehatan dan dapat mempengaruhi perkembangan gejala penyakit dan kesehatan sehingga diperlukan adanya mekanisme koping atau usaha individu untuk mengatasi stress. Mekanisme koping yang baik dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan emosional mahasiswa. Apabila mahasiswa memiliki kecerdasan emosional tinggi maka mereka akan mampu untuk mengendalikan diri ketika ada masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping mahasiswa tahun pertama.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain deskriptif korelasional dengan menggunakan metode *cross sectional* dan metode analisa data menggunakan *Contingency Coefficient*. Sampel penelitian ini terdiri dari 99 mahasiswa yang ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan di Mahasiswa PSIK UMY pada bulan Mei 2016.

Kecerdasan emosional pada mahasiswa PSIK UMY tahun pertama didominasi oleh kategori sedang yakni sebanyak 74 orang (74,7%), sedangkan mekanisme koping mahasiswa PSIK UMY tahun pertama didominasi oleh kategori adaptif yaitu sebanyak 50 orang (52,5%). Penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi (p-Value) yang besarnya  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  diterima, artinya ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan dengan mekanisme koping. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional maka mekanisme koping semakin adaptif. Dengan nilai  $r = 0,452$  yang berarti keeratan hubungan sedang.

**Kata Kunci:** Kecerdasan emosional, stress, mekanisme koping.

## PENDAHULUAN

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal lebih tinggi dibandingkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, karena mahasiswa tingkat awal mengalami masa adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, sedangkan pada mahasiswa tingkat akhir sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan dan kegiatan perkuliahan sehingga membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran<sup>2</sup>

Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menjelaskan salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah stres. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa stres menjadi penghalang bagi performa akademik mereka. Prevalensi stres pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 78,7%, hasil asil ini merupakan angka tertinggi dibandingkan dengan angkatan tahun di atasnya<sup>1</sup>.

Stres merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut<sup>18</sup>. Adanya kejadian stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran dapat merugikan dalam hal prestasi akademik, kompetensi, profesionalitas, kesehatan dan dapat mempengaruhi perkembangan gejala penyakit dan kesehatan<sup>22</sup>. Respon individu terhadap stres bergantung pada cara mereka memandang dan mengevaluasi dampak dari stresor, dukungan saat mengalami stres, dan mekanisme koping yang digunakan<sup>19</sup>

Koping adalah usaha-usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi stres psikologis<sup>21</sup>. Individu yang mempunyai pengendalian diri yang baik, maka akan dapat mengelola emosi yang dirasakan dengan baik. Seseorang yang memiliki emosi baik, akan mengambil tindakan cukup simpatik ketika dihadapkan pada situasi yang menegangkan, sehingga ketika

menghadapi masalah seseorang dapat mengendalikan emosi dengan menggunakan mekanisme koping yang efektif<sup>9</sup>

Kemampuan koping adaptif seseorang dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, dengan kecerdasan emosional seseorang mampu untuk mengendalikan diri, bertahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, mampu memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati, dan membina hubungan dengan orang lain<sup>9</sup>.

## METODE

Desain yang digunakan adalah desain deskriptif korelasional dengan menggunakan metode *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan di Mahasiswa PSIK UMY pada bulan Mei 2016.

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama PSIK UMY. Jumlah populasi dari penelitian ini adalah 117 mahasiswa.

Kecerdasan emosional menggunakan kuesioner yang di modifikasi dari penelitian Ahdan (2014) yang mengacu pada teori kecerdasan emosional menurut Goleman, yang dikembangkan oleh Cooper & Syawaf (2001). Kuesioner ini terdiri dari 31 soal yang digolongkan berdasarkan 5 dimensi kecerdasan emosional yaitu mengenali emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan, dan mengelola emosi.

Mekanisme koping pada penelitian ini diukur dengan kuisisioner yang di buat sendiri oleh peneliti sesuai dengan model mekanisme koping menurut Stuart 2009 yaitu mekanisme koping berfokus pada masalah, mekanisme koping berfokus pada kognitif, dan mekanisme koping berfokus pada emosi. Kuesioner ini terdiri dari 20 soal.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Responden

Karakteristik demografi responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Distribusi presentase karakteristik mahasiswa tahun pertama PSIK UMY (N=99)

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
<b>Usia</b>		
a. 17	3	3%
b. 18	33	33,3%
c. 19	53	53,5%
d. 20	8	8,1%
e. 21	2	2,0%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
a. Perempuan	75	75,8 %
b. Laki-Laki	24	24,2%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Suku</b>		
a. Jawa	72	72,2%
b. Luar Jawa	27	27,3%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>
<b>Tempat Tinggal</b>		
a. Rumah	20	20,2%
b. Kos/Kontrakan	79	79,8%
<b>Total</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun (53,5%). Sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 75 orang (75,8%). Suku/ ras responden sebagian besar berasal dari Daerah Jawa yaitu 72 orang (72,2) dan 27 orang berasal dari luar Jawa. Tempat tinggal mahasiswa mayoritas kos/ kontrakan di sekitar kampus UMY.

### Analisa Deskriptif

#### 1. Kecerdasan emosional

Tabel 2 Distribusi Kecerdasan Emosional mahasiswa tahun pertama PSIK UMY (N=99).

Variabel	Interval	Frekuensi	Persentase
----------	----------	-----------	------------

Interval	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	5	5,1%
Sedang	74	74,7%
Rendah	20	20,2%
<b>Jumlah</b>	<b>99</b>	<b>100%</b>

Sumber: data primer

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecerdasan emosional dengan kategori sedang yakni sebanyak 74 orang (74,7%), kategori rendah 20 orang (20,2%), dan kategori kecerdasan emosional tinggi 5 orang (5,1%).

#### 2. Mekanisme koping

Tabel 3 Distribusi Mekanisme Koping Mahasiswa Tahun Pertama PSIK UMY (N=99)

Variabel	Interval	(f)	(%)
Adaptif	50-80	52	52,5%
Maladaptive	0-49,9	47	47,5%
<b>Jumlah</b>		<b>99</b>	<b>100%</b>

Sumber: data primer

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa mekanisme koping mahasiswa sebanyak 50 orang (52,5%) berada dalam kategori adaptif dan 47 orang (47,5%) dalam kategori maladaptif.

### Analisa Inferensial

Tabel 4 Distribusi Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama PSIK UMY (N=99).

Kategori	Mekanisme Koping	r	p	N
<b>Kecerdasan Emosional</b>		0,452	0,000	99

Sumber: data primer

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan mekanisme koping dengan nilai p=

0,000 dengan keeratan korelasi sedang (0,452) dan arah korelasi positif.

## PEMBAHASAN

### A. Kecerdasan Emosional

Berdasarkan tabel 2, persentase responden yang memiliki kecerdasan emosional dengan kategori sedang yakni 74 orang (74,7%). Responden yang memiliki kecerdasan emosi dalam tingkat sedang menunjukkan bahwa responden sudah memiliki kematangan emosi yang baik, mereka telah mampu mengelola atau mengatur emosi yang dimilikinya dengan baik, dapat memberikan tanda pada setiap emosi yang sedang dirasakan secara cepat, dapat memotivasi diri agar tidak mudah mengeluh atau menyerah, mengerti emosi orang lain, sehingga dapat memperlakukan orang lain dengan baik, mampu membina hubungan yang baik dengan lingkungan. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain untuk memotivasi diri kita sendiri serta dapat mengelola emosi dengan baik dalam diri kita dan hubungan kita<sup>10</sup>.

Kematangan emosi sangat penting untuk diperhatikan khususnya bagi para mahasiswa karena dengan kematangan emosi yang tinggi mahasiswa akan mampu mengontrol perilaku yang menyimpang<sup>13</sup>. Terdapat 5 dimensi kecerdasan emosional yang akan membuat seseorang mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari yaitu mengenali emosi, mengelola emosi, motivasi diri, empati, dan kemampuan dalam membina hubungan dengan orang lain<sup>9</sup>.

Maturasi emosi ini biasa dipengaruhi oleh faktor internal seperti kasih sayang dari orang tua, pengalaman, dan tingkat pengetahuan dari responden<sup>4</sup>. Kecerdasan emosional seseorang dipengaruhi oleh karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan suku. Usia berhubungan dengan tingkat kematangan atau tingkat kedewasaan seseorang individu yang memiliki usia lebih tua pengalaman hidup lebih lama umumnya memiliki kecerdasan emosional lebih baik

<sup>8</sup>. Studi menelusuri tingkat kecerdasan emosional seseorang selama bertahun-tahun menunjukkan bahwa semakin lama semakin baik sejalan dengan terampilnya diri dalam menangani emosi sendiri, memotivasi diri, mengasah empati serta kecakapan emosinya<sup>8</sup>.

Perempuan yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung asertif, mampu mengekspresikan perasaan secara langsung, memiliki perasaan yang positif terhadap diri sendiri<sup>8</sup>. Menurut Leslie Brody dan Judith Hall yang meringkas penelitian tentang perbedaan emosi antara pria dan wanita, menyebutkan bahwa karena anak perempuan lebih cepat terampil berbahasa daripada anak laki-laki, maka mereka lebih berpengalaman dalam mengutarakan perasaan.

Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa yang berasal dari suku Jawa memiliki kecerdasan emosional lebih baik dibandingkan mahasiswa yang berasal dari luar suku Jawa. Tingkat regulasi emosi mahasiswa bersuku Jawa lebih tinggi daripada mahasiswa bersuku Karo<sup>19</sup>. Regulasi emosi merupakan proses seseorang mengatur emosinya, mengalaminya, dan bagaimana mengungkapkannya<sup>11</sup>. Hal ini terbukti karena pada suku Jawa diajarkan untuk bersikap sedemikian rupa agar tidak menimbulkan konflik, dan cara bicara serta pembawaan diri menunjukkan sikap hormat terhadap orang lain<sup>17</sup>. Prinsip yang diajarkan ini membuat mahasiswa yang bersuku Jawa terbiasa dengan menjaga sikap dalam bersosial yang dalam artian diajarkan untuk meregulasi emosi. Dasar utama sabar, nrima, dan ikhlas juga menjadi bagian dalam regulasi emosi yaitu sama dengan perubahan kognitif sehingga regulasi emosi nyatanya telah diajarkan dalam budaya Jawa sejak turun temurun.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa mahasiswa yang tinggal di kos memiliki kecerdasan emosional lebih baik dibandingkan mahasiswa yang tinggal di rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan Fitri yang salah satu penelitiannya menyatakan bahwa lingkungan berperan dalam menstimulasi seluruh potensi kecerdasan emosional<sup>7</sup>.

Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memiliki lebih besar kemungkinan untuk merasa bahagia dan berhasil dalam hidupnya, dan ditandai juga adanya kemampuan untuk menguasai pikiran dan emosinya yang dapat mendorong produktifitas mereka<sup>9</sup>. Sedangkan individu dengan kecerdasan emosi sedang mempunyai karakteristik yang kuat seperti kreatif, interaksi social yang cukup, memiliki rasa empati, mempunyai semangat bekerja dan belajar yang bagus, namun individu dengan kategori ini membutuhkan dorongan yang kuat untuk dapat memaksimalkan potensinya.

### **Mekanisme Koping**

Berdasarkan table 3, persentase responden yang tergolong adaptif yaitu sebanyak 52 responden (52,5%). Sebagian besar mahasiswa baru yang masih tergolong kedalam remaja akhir, lebih banyak menggunakan mekanisme koping konstruktif atau positif. Responden yang berada dalam rentang usia 18-20 digolongkan kedalam remaja akhir. Berdasarkan tugas perkembangan, remaja akhir sudah mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan meninggalkan tingkah kekanak-kanakan<sup>12</sup>.

Mekanisme koping adaptif yang digunakan oleh responden dapat mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan belajar untuk mencapai tujuan dimana dapat ditandai dengan mampu berbicara dengan orang lain, dapat memecahkan masalah dengan efektif, dan dapat melakukan aktifitas konstruktif dalam menghadapi stressor, sedangkan mekanisme koping maladaptif dapat menghambat fungsi integrasi, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai seperti halnya bekerja berlebihan, menghindar atau kehilangan kendali<sup>25</sup>. Proses yang dilalui oleh individu dalam

menyelesaikan situasi *stressful*, koping merupakan respon individu yang muncul dan dapat digunakan saat situasi mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik<sup>25</sup>.

Mahasiswa yang bereaksi negatif (maladaptif) cukup banyak 47 responden (47,5%). Hal ini karena mahasiswa berada pada situasi lingkungan yang baru yaitu masa transisi dari masa sekolah menengah atas menuju masa perkuliahan sehingga mahasiswa belum mampu beradaptasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Augesti yang menyatakan mahasiswa tingkat awal mengalami masa adaptasi dari lingkungan sekolah ke lingkungan universitas, terkait dengan jadwal perkuliahan seperti tugas, kuliah, tutorial dan clinical skill lab yang padat dan baru dirasakan pertama kali setelah memasuki dunia perkuliahan, sedangkan pada mahasiswa tingkat akhir sudah mampu beradaptasi dengan lingkungan dan kegiatan perkuliahan sehingga membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran<sup>5</sup>.

Mekanisme koping seseorang dipengaruhi oleh karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, tempat tinggal, dan suku. Perkembangan remaja terbagi dalam 3 tahap yaitu: remaja tahap awal (usia 12-15 tahun), remaja tahap menengah (usia 15-18 tahun), remaja tahap akhir (19-22 tahun), dan perkembangan dewasa awal berkisar antara umur 21-40 tahun. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa remaja yang menjadi responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 19 tahun yaitu pada tahap remaja akhir. Pada tahap remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa (Menurut Jahja 2011). Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang<sup>16</sup>. Semakin bertambah usia semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik, sehingga dalam proses berfikir individu lebih memungkinkan untuk menggunakan koping yang positif<sup>14</sup>.



Mekanisme koping berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak menggunakan mekanisme koping adaptif, sedangkan responden laki-laki lebih banyak menggunakan koping maladaptif. Responden perempuan lebih banyak menggunakan mekanisme koping konstruktif (positif) sedangkan responden laki-laki lebih banyak menggunakan mekanisme koping destruktif (negatif)<sup>15</sup>. Hal ini dipengaruhi oleh responden laki-laki atau perempuan ketika dihadapkan pada suatu masalah atau ketika mengalami stress. Ketika stress atau masalah datang, laki-laki cenderung menutup diri dan berusaha menyelesaikan masalah sendiri tanpa meminta bantuan<sup>20</sup>. Perempuan memiliki kebiasaan untuk mencari dukungan social ketika sedang mengalami masalah atau stres. Perempuan akan merasa lega ketika selesai membicarakan masalah, walaupun tidak mendapatkan solusi yang kongkrit<sup>20</sup>.

Mekanisme koping berdasarkan tempat tinggal menunjukkan bahwa responden yang tinggal kos atau tidak tinggal bersama keluarga memiliki mekanisme koping adaptif sedangkan yang tinggal di rumah memiliki mekanisme koping maladaptif. Hal ini sesuai dengan penelitian Indra yang menyatakan individu yang tidak tinggal bersama orang tua, selain mendapatkan dukungan dari orang tua, responden juga mendapatkan dukungan dari teman-teman<sup>15</sup>. Lingkungan merupakan cover dalam suatu penentuan mekanisme koping, hal penting karena merupakan pencetus terbentuknya mekanisme koping ialah satu kesatuan yang ada didalam lingkungan itu sendiri sehingga orang dapat terhindar dari stres atau depresi<sup>24</sup>.

Mekanisme koping berdasarkan suku menunjukkan bahwa responden yang berasal dari suku luar jawa memiliki mekanisme koping adaptif, sedangkan responden yang bersuku jawa memiliki mekanisme koping maladaptive. Sejauh yang diketahui peneliti, belum ada

pembahasan mengenai pengaruh ras terhadap mekanisme koping seseorang.

### **Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Mekanisme Koping**

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan mekanisme koping dengan nilai  $p= 0,000$  dengan keeratan korelasi sedang  $r= (0,452)$  dan arah korelasi positif. Seseorang yang memiliki emosi yang baik, akan mengambil tindakan yang cukup simpatik ketika dihadapkan pada situasi yang menegangkan, sehingga ketika menghadapi masalah seseorang dapat mengendalikan emosi dengan menggunakan mekanisme koping yang efektif<sup>11</sup>.

Kemampuan koping adaptif seseorang dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, karena dengan kecerdasan emosional seseorang mampu untuk mengendalikan diri, bertahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, mampu memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati (kegembiraan, kesedihan, dan kemarahan), kemampuan berempati, dan membina hubungan dengan orang lain<sup>9</sup>. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka tindakan yang dapat merusak, membahayakan dan melanggar hak-hak individu lain serta menyakiti individu baik fisik maupun mental akan menurun<sup>6</sup>.

Sedangkan pada hasil yang lain menunjukkan 19 (19,2%) mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah dan mekanisme koping maladaptive. Mereka yang memiliki kecerdasan emosional baik akan mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang tepat saat situasi kritis dan mendesak. Mereka yang memiliki kecerdasan emosional baik mengetahui perasaan dirinya dan orang lain, dapat menahan diri, dan bersikap simpatik sehingga membuat orang lain merasa nyaman tenang dan senang bergaul dengannya. Individu yang memiliki kecerdasan emosional rendah lebih terlihat

menarik diri dari pergaulan atau masalah social<sup>23</sup>.

Pengelolaan kecerdasan emosional yang benar, akan menjadikan mahasiswa mempunyai kemampuan untuk mengetahui dan merasakan emosi orang lain, dan juga memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, sehingga mahasiswa dengan kecerdasan emosional baik mampu untuk selalu optimis dalam menghadapi tugas-tugas yang berat, tugas-tugas yang tidak disukai, selalu mencari pemecahannya, dan selalu mencari pemecahannya serta mampu untuk beradaptasi dengan keadaan apapun, sehingga akan mengahilkan mekanisme koping yang adaptif.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada mahasiswa PSIK UMY 2015. Dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecerdasan emosional mahasiswa PSIK UMY 2015 sebagian besar memiliki kategori sedang yaitu 74 (74,7), kategori rendah 20 (20,2), dan kategori tinggi 5 (5,1%).
2. Mekanisme koping mahasiswa PSIK UMY 2015 sebagian besar memiliki kategori adaptif 52 (52,5%) responden, dan mekanisme koping kategori maladaptive yaitu 47 (47,5%).
3. Adanya hubungan yang bermakna antara kecerdasan emosi dengan mekanisme koping pada mahasiswa PSIK UMY angkatan 2015, dengan signifikansi 0,452 dan korelasi 0,000.

### SARAN

1. Saran untuk mahasiswa  
Mahasiswa mampu mengaplikasikan kecerdasan emosional seperti mengenali emosi, mampu mengendalikan emosi, mampu memotivasi diri, mampu berempati dengan orang lain, serta dapat membina hubungan baik dengan orang lain.

2. Saran untuk PSIK  
Peneliti mengusulkan diadakannya program pelatihan seperti *soft skill*, training tentang kecerdasan emosional, pelatihan emotional spiritual and quotient ESQ dan motivasi pada mahasiswa tahun pertama PSIK UMY.
3. Saran untuk peneliti lain  
Hendaknya melakukan penelitian yang berhubungan dengan pengaruh antara kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada mahasiswa tahun pertama serta factor- factor yang mempengaruhi hubungan antara variabel tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Abdulghani, H. M., Alkanhal, A. A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma G. G., Alfari, E. A. (2011). Stress And Its Effects On Medical Students: A Cross-Sectional Study At A College Of Medicine In Saudi Arabia. *J Health Popul Nutr.* 29 (5), 516-522. Diakses 4 Januari 2015, dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3225114/>
2. Agustin, A.G. (2009). *ESQ Power*. Jakarta. Publishing.
3. Ahdan, Suharmi HI. (2014). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Komunikasi Terapeutik Perawat Di Rumah Sakit PKU*. Tesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
4. [Ali, Muhammad dan Muhammad Asrori. \(2008\). \*Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik\*. Jakarta: Bumi Aksara](#)
5. Augusti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., Nisa, K. (2015). Differences In Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students In Medical Faculty of Lampung University. *J Majority.* 4 (4), 50-56. Diakses 27 Desember 2015 dari, [https://www.google.co.id/?gws\\_rd=cr,ssl&ei=5P6YVuz-OcOQaKTXu9gE#q=%29.+Differences+In+Stress+Level+Between+First+](https://www.google.co.id/?gws_rd=cr,ssl&ei=5P6YVuz-OcOQaKTXu9gE#q=%29.+Differences+In+Stress+Level+Between+First+)

6. Dewi., T., T., U. (2012). *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Agresi Remaja di Jakarta*. Skripsi strata satu, Fakultas Humaniora Universitas Bina Nusantara Jakarta.
7. Fitriyani, L. (2015). Peran pola asuh orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosi anak. *Lentera*. Vol(XVIII), No (1). Hal 93-110. Juni 2015
8. Goleman, D. (2005). *Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Terjemahan Alex Tri Kantjono. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
9. Goleman, Daniel. (2009). *Emtional Intlligence "kecerdasan Emosional EL lebih penting dari pada IQ"*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
10. Goleman, Daniel. dkk. (2006). *Kepemimpinan Berdasarkan Kecerdasan Emosi*, Ahli Bahasa Susi Purwko. Jakarta: Gramedia Pustaka.
11. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
12. Gunarsa, S. D. (2004). *Bunga rampai psikologi perkembangan dari anak sampai usia lanjut*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
13. Guswani, A. M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Vol (1), No (2), 86-92.
14. Hurlock, E. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
15. Indra, S., F. (2012). *Perbedaan Mekanisme Koping Mahasiswa Baru FKM UI Reguler 2011 yang Tinggal Bersama Orang Tua Dengan yang Tidak Tinggal Bersama Orang Tua*. Skripsi Strata Satu, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
16. Lukman. (2009). *Ansietas Pada Fraktur*. Jakarta: Salemba Medika.
17. Magnis-Suseno, F. (1984). *Etika Jawa: Sebuah Analisa Falsafi Tentang Kebijakanaksanaan Hidup Jawa*: PT. Gramedia
18. Nasir, A., dan Abdul., M. (2011). *Dasar- Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
19. Natalia, A. E. (2015). *Perbedaan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Bersuku Karo Dan Bersuku Jawa*. Skripsi strata satu, Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Santa Darma Yogyakarta.
20. Pease, Alan dan Barbara Pease. (2006). *Why men don't listen and woman can't read maps: mengungkap perbedaan fikiran pria dan wanita agar sukses membina hubungan*. Australia: Pease International PTY.PTD. Australia
21. Potter dan Perry. (2010). *Fundamental keperawatan*. Buku 2. Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika
22. Prasetyo, A, dan F. Wurjaningrum. (2008). Pengaruh Stres terhadap Komitmen Mahasiswa-Mahasiswa Universitas Airlangga untuk Menyelesaikan Pendidikan Mereka dengan Faktor Kecemasan sebagai Variabel Moderator. *Majalah Ekonomi*.18 (3), 257-270.
23. Rahmawati, Fika Dewi dan Sri Hartati RS. (2007). Penyesuaian Sosial Remaja Dalam Menjalin Hubungan Persahabatan. *Gifted Review Journal-UI*. Vol 01, No (01).
24. Saporino EP. *Health Psychology Among: Biopsychosocial Intraction*. USA. Jhon Willey and Sons; 2008
25. Stuart, G. W., and Sundeen, S., J. (2002). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing. Sixth Edition*. St. Louis: Mosby Year Book.
26. Stuart, Gail W. (2009). *Principles and practice of psychiatric nursing*, Edisi 7. USA: Mosby A Harcourt Health Sciences Company.