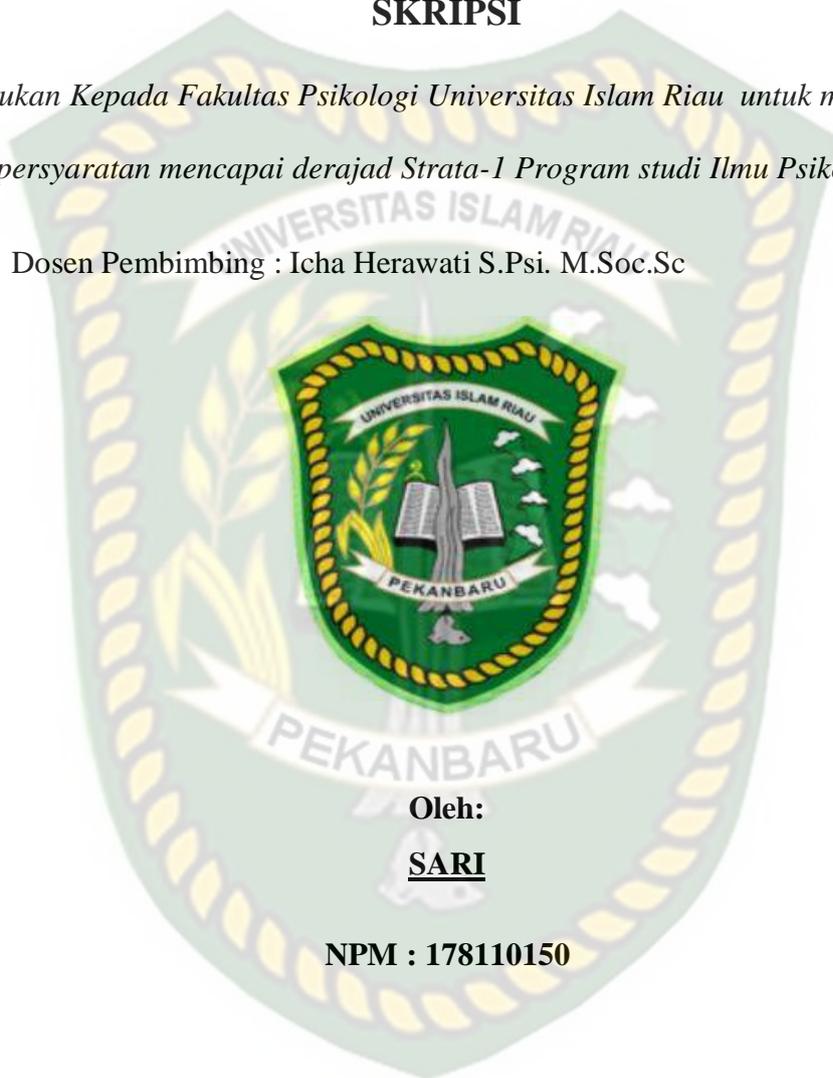


**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL  
DENGAN STRATEGI KOPING PADA PASANGAN BEKERJA  
SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau untuk memenuhi  
persyaratan mencapai derajat Strata-1 Program studi Ilmu Psikologi*

Dosen Pembimbing : Icha Herawati S.Psi. M.Soc.Sc



Oleh:

**SARI**

**NPM : 178110150**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UIVERSITAS ISLAM RIAU**

**PEKANBARU**

**2021**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

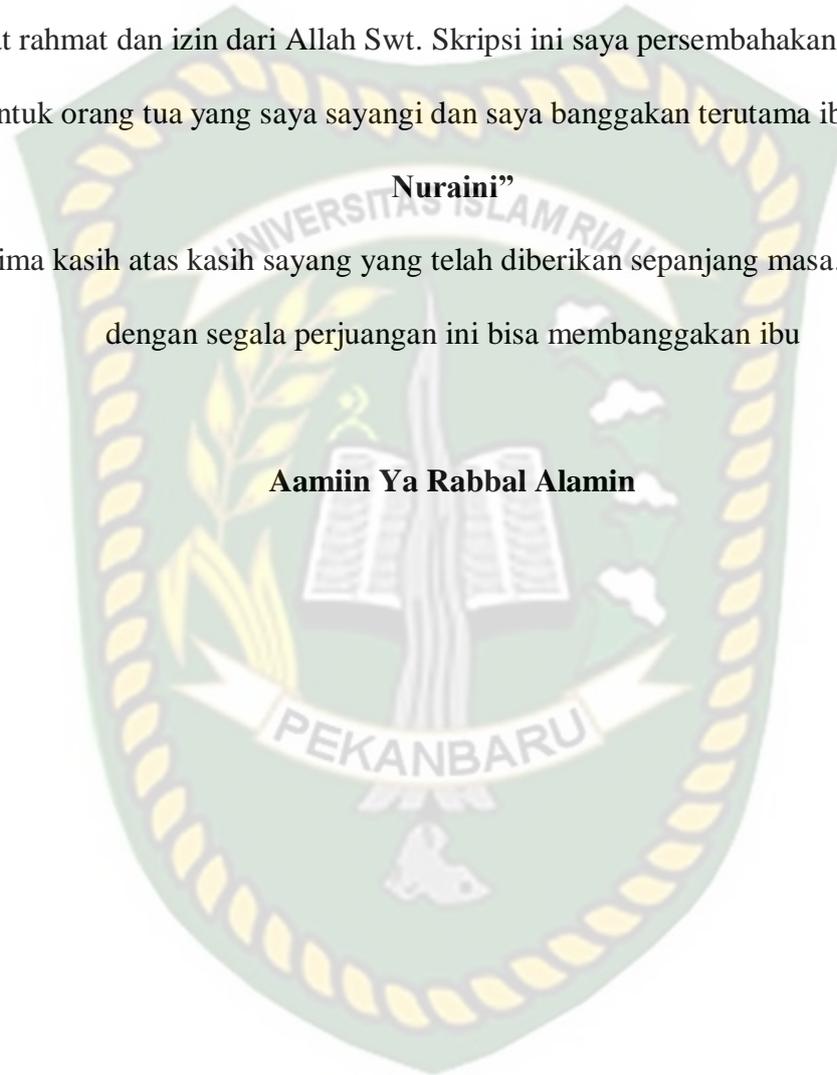
### **Bismillahirrahmannirahiim**

Berkat rahmat dan izin dari Allah Swt. Skripsi ini saya persembahkan khususnya untuk orang tua yang saya sayangi dan saya banggakan terutama ibu saya

**Nuraini”**

Terima kasih atas kasih sayang yang telah diberikan sepanjang masa. Semoga dengan segala perjuangan ini bisa membanggakan ibu

**Aamiin Ya Rabbal Alamin**



## MOTO

Jangan berkecil hati dengan kekuranganmu, dan janganlah pula kamu sombong dengan kelebihanmu, karena semua itu milik Allah

(Habib Umar Bin Hafidz)

Apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu  
Dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu

(Umar Bin Khattab)

Bumi mungkin Lebih besar dari pada manusia  
Tapi takdirnya tetap dibawah injakan kaki manusia  
Jangan lagi menghamba pada dunia karena akan menyiksa kau sampai akhir hayat.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT dimana telah melimpahkan rahmat beserta hidayah –nya, Sholawat beriring salam tak bosan bosannya tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Koping Pada Pasangan Bekerja**” skripsi ini dibuat guna memenuhi syarat gelar sarjana psikologi Universitas Islam Riau, Pekanbaru.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini penulis banyak memperoleh bantuan baik berupa semangat, dorongan, maupun sumbangan pikiran dari berbagai pihak, untuk itu penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof Dr H Syafrinaldi, SH, MCL selaku rector Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr Fikri, Spsi, Msi selaku wakil dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
4. Ibu Lisfarika Napitupulu spsi, Mpsi selaku wakil Dekan 11 Fakultas psikologi Universitas Islam Riau
5. Ibu Yulia Herawati, Spsi, MA selaku wakil dekan 11 Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku ketua program Studi Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.

7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku wakil program Studi Ilmu Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Ibu Icha Herawati S.Psi. M.Soc.Sc selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan,dan bimbingan yang sangat berarti dengan segenap kesabarannya, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan maksimal. Terimakasih atas masukan dan saran yang telah diberikan.
9. Ibu Dr.Syarifah Farradinna, S.Psi.,M.A selaku dosen penguji ujian skripsi saya, terimakasih saya ucapkan atas masukan dan saran yang telah diberikan kepada saya sebagai penulis.
10. Bapak Bahril Hidayat, M.Psi.,Psikolog selaku dosen penguji ujian skripsi saya, terimakasih atas masukan dan arahan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis bisa lebih bisa memahami penelitiannya.
11. Bapak Ahmad Hidayat, S,Th.I, M.Psi.,Psi selaku dosen pembimbing akademik saya yang telah membimbing saya selama perkuliahan.
12. Bapak dan Ibu seluruh dosen fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah membekali peneliti dengan segala wawasan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat, dan terima kasih atas bimbingan dan pembelajaran yang diberikan selama ini
13. Segenap pengurus tata usaha fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang telah membantu dalam proses pengadmintasian serta hal –hal lainnya.
14. Teruntuk ibu dan adik adik ku terima kasih atas kasih sayang yang tiada habisnya serta kepercayaan yang telah diberikan sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

15. Teruntuk keluarga ku, uwoknik, amai, buima, pak nuri, oom satria, init ante nisa, ngah helmi, teteh terima kasih atas semua dorongan dan semangatnya dalam mendidik aku.
16. Teruntuk teman seperjuangan Istigh vany, Givania Bungan Andini, Elsa Fatma Sandra, Alifta Nursabrina, Mardayani Siagian, Tia Armayani, Novia Hermawati, Elvida, dan Fitri Mustika yang telah memberikan saran, motivasi, dukungan serta dorongan kepada penulis.
17. Teruntuk MTT terima kasih atas support dan dukungan dan kasih sayang selama perkuliahan dan terima kasih atas semua kebaikan dan pelajaran hidup yang telah diberikan.

Pekanbaru September 2021  
Penulis

Sari

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	9
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.4.2 Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Defenisi Strategi koping .....	10

2.1.1 Strategi koping .....	10
2.1.2 Jenis Strategi koping .....	11
2.2 Aspek-aspek Strategi koping .....	15
2.3 Faktor-Faktor Mempengaruhi Strategi koping .....	16
2.4 Defenisi Kecerdasaan Emosional.....	17
2.5 Aspek-Aspek Kecerdasaan Emosional.....	18
2.6 Faktor-Faktor Mempengaruhi Kecerdasaan Emosional.....	20
2.7 Faktor-Faktor Kecerdasaan Emosional .....	23
2.8 Hubungan Kecerdasaan Emosional dan Strategi .....	24
2.9 Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 JENIS PENELITIAN .....	27
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	27
3.3 Defenisi Operasional Variabel.....	28
3.3.1 Kecerdasaan Emosional .....	28
3.3.2 Strategi koping .....	28
3.4 Subjek Penelitian .....	28
3.4.1 Populasi Penelitian.....	29

3.4.2 Sampel Penelitian.....	29
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	29
3.5.1 Skala Kecerdasaan Emosional.....	31
3.5.2 Skala Strategi koping.....	32
3.6 Pengembangan Alat Ukur.....	35
3.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	35
3.7.1 Validitas.....	36
3.7.2 Reliabilitas.....	36
3.8 Metode Analisis Data.....	37
3.8.1 Uji Normalitas.....	38
3.8.2 Uji Lineritas.....	38
3.8.3 Uji Hipotesis.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>40</b>
4.1 Persiapan Penelitian.....	42
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.3 Data Demografi.....	41
4.4 Kategorisasi Data Penelitian.....	42
4.5 kategori Variabel Penelitian.....	43

4.6 Hasil Penelitian ..... 45

4.7 Pembahasan ..... 48

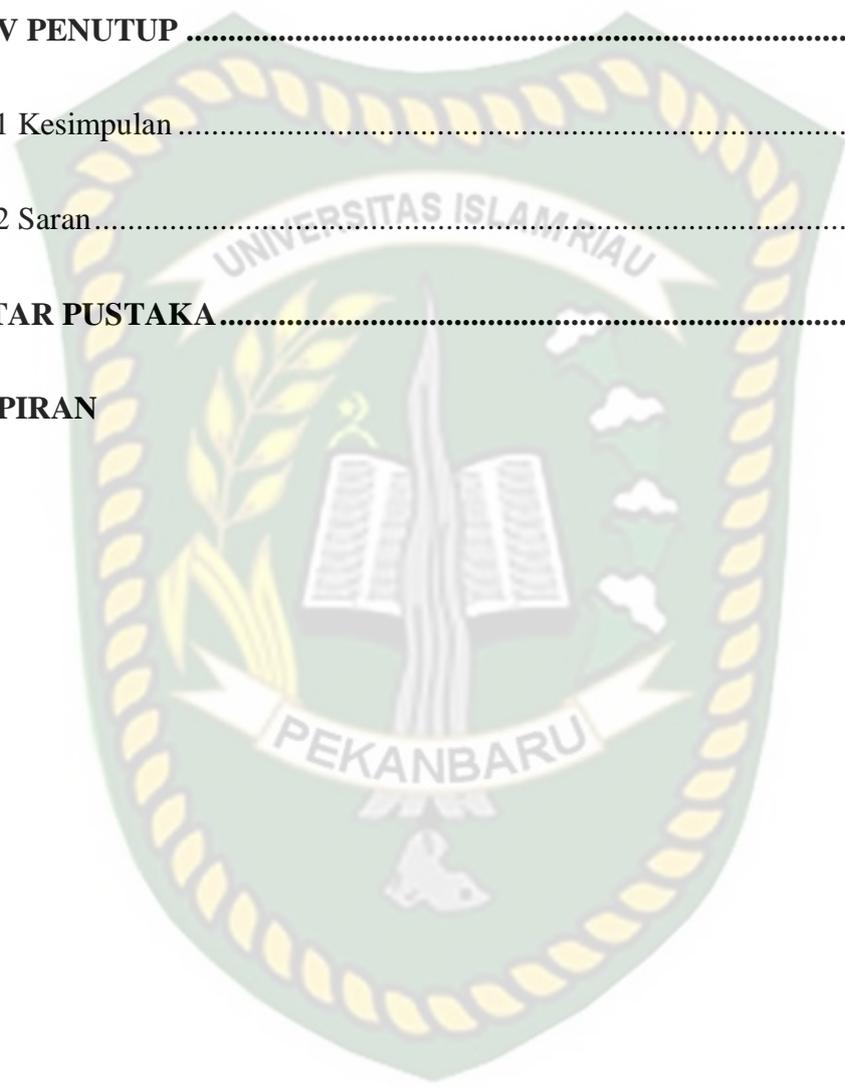
**BAB V PENUTUP ..... 52**

5.1 Kesimpulan ..... 53

5.2 Saran ..... 55

**DAFTAR PUSTAKA ..... 56**

**LAMPIRAN**



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Item Skala Kecerdasan Emosional sebelum <i>tryout</i> ...	31.
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Item Skala Kecerdasan Emosional setelah <i>Tryout</i> ....	32.
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Strategi sebelum diuji coba .....	33.
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Strategi koping setelah <i>Tryout</i> .....	34.
Tabel 4.1 Data Demografi.....	41.
Tabel 4.2 Rentang Skor Penelitian Variabel Kecerdasaan Emosional dan Strategi <i>koping</i> .....	43.
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi Variabel .....	44.
Tabel 4.4 Kategori Variabel Kecerdasaan Emosional .....	44
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Strategi <i>koping</i> .....	45
Tabel 4.6 Hasil perhitungan <i>Kolmogorov-Smirnov</i> Test.....	46.
Tabel 4.7 Uji Linearitas.....	47.
Tabel 4.8 Uji Hipotesis .....	48.

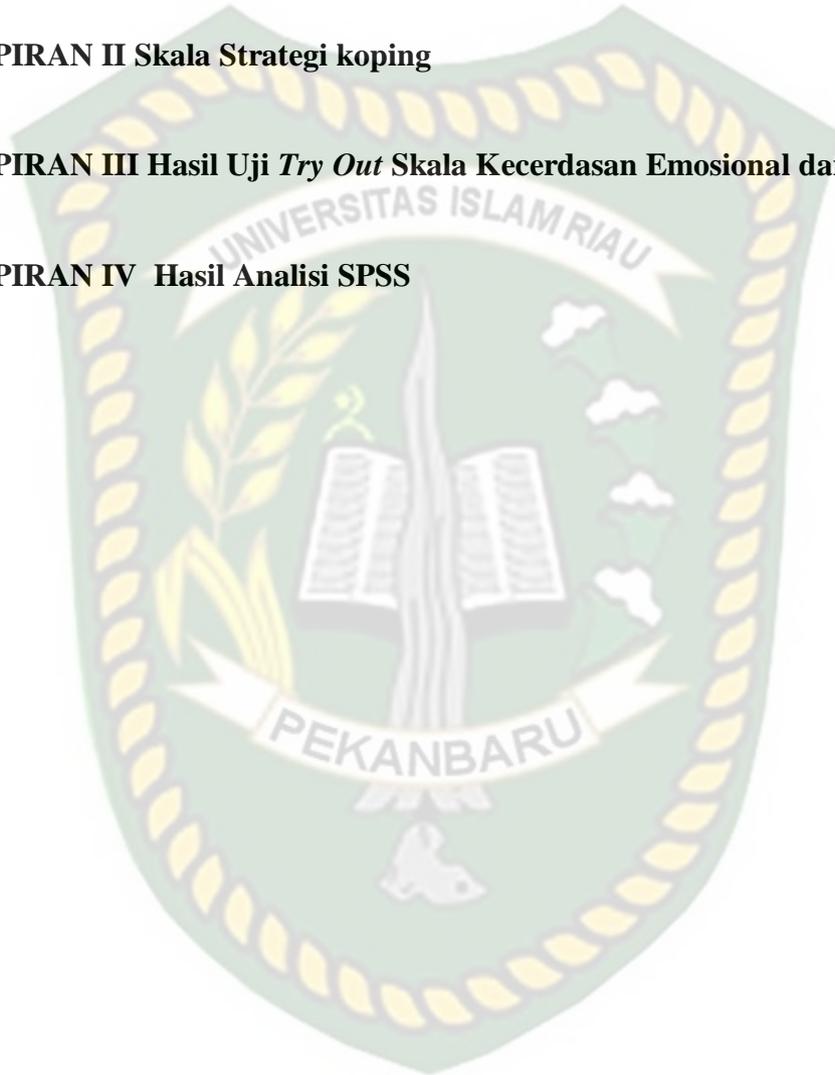
## DAFTAR LAMPIRAN

**LAMPIRAN I Skala Kecerdasan Emosional**

**LAMPIRAN II Skala Strategi koping**

**LAMPIRAN III Hasil Uji *Try Out* Skala Kecerdasan Emosional dan Strategi**

**LAMPIRAN IV Hasil Analisis SPSS**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRATEGI KOPING PADA PASANGAN BEKERJA

SARI

178110150

### ABSTRAK

Pernikahan adalah sesuatu proses yang sangat dinanti nantikan oleh banyak orang untuk menyempurnakan hidupnya. Memelihara hubungan pernikahan sangat penting bagi suami istri apalagi suami istri yang bekerja, pasangan suami istri yang sangat berperan penting atau aktif mengejar karir dan kehidupan keluarga secara bersamaan. Kepentingan atau kebutuhan setiap harinya dalam rumah tangga menjadikan hal yang penting. Saat pandemi Covid-19 melanda Indonesia membawa situasi yang berbeda dan tidak terprediksi dalam kehidupan keluarga. Permasalahan ekonomi dan psikis serta bertambahnya beban pekerjaan domestik akibat terpusatnya aktivitas di rumah menjadi stresor dalam kehidupan pernikahan suami istri selama pandemi Covid-19. Berbagai permasalahan yang muncul dalam pasangan bekerja harus mampu diselesaikan dengan baik dan dibutuhkan strategi yang tepat. Oleh karena itu diperlukan kecerdasan emosi yang baik dan strategi yang tepat. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan kecerdasan emosional dengan strategi pada pasangan pasangan bekerja. Subjek penelitian berjumlah 100 orang masyarakat kecamatan pujud selatan kabupaten Rokan Hilir Riau. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling. Metode pengambilan data menggunakan skala kecerdasan emosional yang disusun oleh lamien, 1997) dikembangkan oleh Rembulan (Anggi, 2021) dengan berjumlah aitem 25 dan skala strategi disusun oleh Kumala (2013) dengan berjumlah 30 aitem. Data analisis dengan menggunakan korelasi Spearman dimana hasilnya menunjukkan nilai koefisien korelasi yang signifikan dengan nilai 0,306 ( $p < 0,01$ ). Dari hasil tersebut disimpulkan terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan strategi. Sesuai dengan ketentuan penerimaan atau penolakan hipotesis seperti yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis diterima.

**Kata Kunci :** *Kecerdasaan Emosional, Strategi , Pasangan Bekerja.*

## **THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH STRATEGIES COPING IN WORK PARTNER**

SARI

178110150

### **ABSTRACT**

*Marriage is a process that many people look forward to to perfect their life. Maintaining a marital relationship is very important for husband and wife, especially husband and wife who work, husband and wife who play an important role or actively pursue career and family life simultaneously. The interests or needs of every day in the household make it important. When the Covid-19 pandemic hit Indonesia, it brought a different and unpredictable situation in family life. Economic and psychological problems as well as the increasing burden of domestic work due to the concentration of activities at home are stressors in married life during the Covid-19 pandemic. Various problems that arise in work partners must be able to be resolved properly and appropriate strategies are needed. Therefore, good emotional intelligence and appropriate strategies are needed. The purpose of this research is to find out whether there is a relationship between emotional intelligence and strategies for working partners. The subjects of this study were 100 people from the southern pujud sub-district, Rokan Hilir district, Riau. The sampling technique in this study used purposive sampling method. The data collection method uses an emotional intelligence scale compiled by Lamén, 1997) developed by Rembulan (Anggi, 2021) with a total of 25 items and a strategy scale compiled by Kumala (2013) with a total of 30 items. Data analysis using Spearman correlation where the results show a significant correlation coefficient with a value of 0.306 ( $p < 0.01$ ). From these results, it can be concluded that there is a positive relationship between emotional intelligence and strategies. In accordance with the terms of acceptance or rejection of the hypothesis as stated above, the hypothesis is accepted.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Strategic , Working Partners.*

## علاقة الذكاء العاطفي باستراتيجيات المواجهة في شريك العمل

ساري

178110150

كلية علم النفس

الجامعة الإسلامية الرياوية

الملخص

، يمكن استنتاج أن هناك علاقة إيجابية بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة. وفقاً لشروط قبول أو رفض الفرضية كما هو مذكور أعلاه ، يتم قبول الفرضية.

الكلمات المفتاحية الزواج هو عملية يتطلع إليها الكثير من الناس لإتقان حياتهم. يعد الحفاظ على العلاقة الزوجية أمراً مهماً جداً للزوج والزوجة ، وخاصة الزوج والزوجة اللذين يعملان والزوج والزوجة اللذين يلعبون دوراً مهماً أو يتابعون بنشاط الحياة المهنية والأسرية في وقت واحد. الاهتمامات أو الاحتياجات اليومية في المنزل تجعلها مهمة. عندما ضرب جائحة Covid-19 إندونيسيا ، أحدث وضعا مختلفاً وغير متوقع في الحياة الأسرية. تعد المشاكل الاقتصادية والنفسية بالإضافة إلى العبء المتزايد للعمل المنزلي بسبب تركيز الأنشطة في المنزل من الضغوطات في الحياة الزوجية خلال جائحة كوفيد-19. يجب أن تكون المشاكل المختلفة التي تنشأ في شركاء العمل قادرة على حلها بشكل صحيح وهناك حاجة إلى استراتيجيات المواجهة المناسبة. لذلك ، هناك حاجة إلى ذكاء عاطفي جيد واستراتيجيات مناسبة للتكيف. الغرض من هذا البحث هو معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة لشركاء العمل. كان موضوع هذه الدراسة 100 شخص من منطقة بوجود الجنوبية ، مقاطعة روكان هيلير ، رياو. استخدمت تقنية أخذ العينات في هذه الدراسة طريقة أخذ العينات هادفة. تستخدم طريقة جمع البيانات مقياس ذكاء عاطفي تم تجميعه بواسطة (Lamen، 1997) ، تم تطويره بواسطة (Anggi، Rembulan، 2021) بإجمالي 25 عنصراً ومقياس إستراتيجية المواجهة الذي تم تجميعه بواسطة (Kumala، 2013) بإجمالي 30 عنصراً. تحليل البيانات باستخدام ارتباط سبيرمان حيث أظهرت النتائج معامل ارتباط معنوي بقيمة 0.306 ( $p > 0.01$ ). من هذه النتائج: الذكاء العاطفي ، التأقلم الاستراتيجي

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pernikahan adalah sesuatu proses yang sangat dinanti nantikan oleh banyak orang untuk menyempurnakan hidupnya. Pernikahan merupakan jalan untuk setiap manusia yang ingin memiliki teman hidup yang memahami, dan mencintai hingga tua. Pernikahan merupakan babak baru dalam kehidupan, tidak hanya jalan mulia untuk mengatur kehidupan rumah tangganya dan keturunan, tetapi juga satu jalan perkenalan antara satu kaum dengan kaum yang lainnya.

Pada umumnya pasangan suami dan istri memiliki tugas dan peran masing-masing dalam pernikahan. Peran, suami atau ayah dalam pernikahan adalah mencari nafkah, sedangkan istri atau ibu dalam pernikahan memiliki peran mengurus pekerjaan rumah, mengurus keperluan anak-anak, dan mengurus keperluan suami. Untuk hal itu tentu ada pencapaian sebuah kebahagiaan pernikahan pasangan suami istri harus memiliki komitmen yang harus tercapai dalam mendapatkan kebahagiaan pernikahan mereka. Memelihara hubungan pernikahan sangat penting bagi suami istri apalagi suami istri yang bekerja, pasangan suami istri yang sangat berperan penting atau aktif mengejar karir dan kehidupan keluarga secara bersamaan. Berbagai keuntungan dan kerugian dirasakan oleh pasangan bekerja yang memberikan makna kepuasan dalam pernikahan. Banyak juga suami istri yang mereka memang komitmen dari awal tentang sama sama bekerja setelah menikah.

Perempuan yang sudah menikah memutuskan untuk bekerja dan berbagai alasan mengapa harus bekerja setelah menikah, salah satunya pasangan yang memang dari awal punya impian dan keinginan terhadap sesuatu dan memutuskan untuk bekerja, ada juga membantu perekonomian suami yang kurang berpenghasilan dan istri ikut andil dalam bekerja untuk memenuhi kebutuhan setiap harinya, dan pasangan suami istri yang bekerja juga mereka harus memperhatikan kondisi rumah tangga nya juga. Menurut Novvi (2019), menyatakan saat ini banyak wanita menikah yang tetap memilih bekerja di luar rumah. Hal ini terlihat dari banyaknya wanita yang bekerja di berbagai bidang seperti bidang kesehatan, politik dan ekonomi. Terdapat beberapa hal yang melatarbelakangi wanita ingin bekerja meskipun telah menikah. Tidak hanya untuk memenuhi kebutuhan ekonomi tapi wanita menikah yang bekerja ingin berprestasi, mengaktualisasikan diri, mengisi waktu luang dan pengalaman.

Kepentingan atau kebutuhan setiap harinya dalam rumah tangga menjadikan hal yang penting. Karena banyaknya kebutuhan dan kepentingan yang harus dipenuhi maka timbul konflik yang terjadi dalam rumah tangga. Ketika pasangan suami istri memilih untuk tidak saling membantu tugas di rumah, maka banyak timbul permasalahan. Karena tidak paham dengan situasi pekerjaan tanggung jawab terhadap tugas masing-masing. Banyak hal yang harus mereka korbakan, baik itu waktu kebersamaan dengan anak, istri ataupun suami dan pekerjaan rumah. Begitu juga istri yang memiliki tanggung jawab terhadap anak dan suami, harus bisa membagi waktunya. Windarini (2019) menyatakan ibu yang bekerja masih diharapkan untuk bertanggung jawab dengan tugas-tugas rumah.

Ibu bekerja yang mendapat sedikit bantuan dari suami, menganggap tugas utama suami dalam keluarga terbatas untuk mencari nafkah dan perlindungan keluarga.

Seorang suami yang mengizinkan istri bekerja setelah menikah maka suami harus mengerti dan memahami bahwa istri juga membagi waktu untuk keluarga dan pekerjaan. Suami diharapkan dapat membantu istri dalam mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurus anak. Kerjasama antara suami istri akan membuat hubungan keduanya semakin baik. Hubungan suami istri yang saling memahami dapat bermanfaat untuk menjaga keselarasan fungsi keluarga, terutama dalam hal pembagian peran, tugas, dan pekerjaan (Puspitawati, 2012).

Istri yang bekerja memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri, kelebihanannya wanita yaitu lebih mandiri dari segi ekonomi dan memiliki harga diri yang tinggi, dan sedangkan kekurangannya pada wanita adalah kurang memiliki hubungan dekat dengan suami dan anak –anak jika dibandingkan dengan wanita yang tidak bekerja atau ibu rumah tangga. kondisi istri bekerja yang lebih mementingkan pekerjaan dari pada keluarga, akan cenderung kurang optimal melakukan manajemen stres serta kesehatan mental yang kurang, sehingga menghabiskan waktu lebih banyak untuk melakukan kegiatan personal, seperti tidur, guna untuk melepaskan segala beban yang ditanggung istri, terutama beban pekerjaan (Herawati, 2018).

Saat pandemi Covid-19 melanda Indonesia membawa situasi yang berbeda dan tidak terprediksi dalam kehidupan keluarga. Selama pembatasan sosial, perubahan rutinitas di dalam keluarga terjadi karena semua aktivitas yang biasa dilakukan di luar rumah dipindahkan ke dalam rumah. Terutama pasangan suami

istri harus mampu berbagi peran untuk menyelesaikan tuntutan, baik yang datang dari luar maupun dari dalam rumah. Sementara itu, pandemi Covid-19 juga telah menyebabkan terganggunya stabilitas finansial keluarga (Winurini, 2020). Menurut Fauziah, *et al.* (2020) dalam analisisnya memaparkan bahwa selama pandemi COVID-19 angka perceraian di Indonesia akibat kesulitan ekonomi meningkat sebesar 5 persen. Konflik ini banyak dialami oleh kaum perempuan disebabkan karena bertambahnya beban perempuan selama pandemi, ketidakstabilan emosional perempuan, dan kekerasan dalam rumah tangga (Hutabarat, *et al.*, 2020; Bakhtiar, 2020), (Trisanto, 2020).

Permasalahan ekonomi dan psikis serta bertambahnya beban pekerjaan domestik akibat terpusatnya aktivitas di rumah menjadi stresor dalam kehidupan pernikahan suami istri selama pandemi Covid-19. Dampak ekonomi akibat pandemi ini sangat terasa dan mempengaruhi ketahanan keluarga. Dengan kondisi tersebut, kepala keluarga masih dituntut untuk tetap memenuhi kebutuhan ekonomi, mempertahankan kualitas keluarga, dan juga menjaga kesehatan dan pendidikan anak-anaknya. Tentunya ini menjadi tugas yang berat bagi mereka. Karenanya perlu untuk menjaga ketahanan keluarga dan memenuhi berbagai kebutuhannya.

Pasangan yang bekerja juga menghadapi tuntutan tambahan waktu dan tenaga, konflik antara kerja dan keluarga, memungkinkan adanya persaingan antara pasangan suami istri, kecemasan dan rasa bersalah tentang memenuhi kehidupan anak (Nurrohmi Yunita, 2015). Peran ganda dapat menyebabkan masalah apabila keluarga tidak dapat menyeimbangkan baik masalah pekerjaan

maupun masalah keluarga. Masalah yang sering muncul adalah kurangnya waktu bersama anak, sakit, sulit mengerjakan pekerjaan rumah tangga, dan stress. Untuk menyelesaikan stress dan masalah yang timbul perlu adanya strategi yang tepat. Strategi bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dirasa menekan, menantang, membebani dan melebihi sumberdaya (*resources*) yang dimiliki. Kemampuan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi strategi yang dilakukan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan (Maryam, 2017)

Strategi dapat berubah sesuai kondisi dan tingkat masalah yang dihadapi dan strategi ini adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengurangi stress. Pasangan suami istri harus memilih strategi untuk memecahkan, masalah dan mengurangi stress yang mereka dapat dari pekerjaan kantor ataupun dalam rumah tangga.

Satu kasus sebagai contoh Ami telah menikah selama 10 tahun, menikah pada usia 37 tahun dan suaminya 33 tahun, telah memiliki seorang anak. Di awal pernikahan yang menjadi kendala adalah masalah ekonomi. Namun dengan berjalannya waktu hal itu dapat diatasi dengan baik. Suaminya tidak rapi, tidak perhatian, tidak romantis dan sangat perhitungan. Masalah saat ini yang sering muncul adalah perbedaan pengasuhan anak, perbedaan pendapat, kebiasaan suami yang pergi tanpa pamit serta kebiasaan baik istri. Keadaan yang penuh stress dan berusaha mengubah lingkungan dan bisa menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan baik secara fisik maupun psikologis dan bagaimana seseorang

mengidentifikasi dan menyelesaikan masalah. Suami atau istri harus mampu memilih strategi yang tepat dalam menyelesaikan masalahnya. Strategi koping dalam penerapannya dapat digunakan dengan sebaiknya.

Untuk memenuhi aspek kesepakatan dalam hubungan tidak hanya strategi koping saja yang dibutuhkan tetapi juga kecerdasan emosi. Pandangan individu dan keputusan dalam menyelesaikan masalah dengan satu metode atau mengkombinasikan strategi koping yang ada tidak terlepas dari pengaruh kecerdasan emosional bagi kedua pasangan. Dibutuhkan kecerdasan emosi untuk mengatasi masalah-masalah yang timbul karena hal-hal tersebut. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik diketahui dapat memahami, menghormati dan memiliki empati terhadap pasangannya sehingga berdampak pada kehidupan pernikahannya. Karena itu dibutuhkan kecerdasan emosi yang baik agar istri dan suami dapat mengatur dan mengendalikan emosi sesuai kondisi yang dialaminya. Sehingga tidak mudah terpengaruh emosi atau marah yang disebabkan karena lingkungan kerja, beban pekerjaan, dan tanggung jawab di rumah.

Pasangan yang bekerja dengan kecerdasan emosi yang tinggi memiliki kemampuan mengevaluasi diri dan mengontrol diri di berbagai situasi, hal ini sangat berpengaruh terhadap hubungan dengan pasangan. Kecerdasan emosional (Emotional Quotient) adalah Kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain menurut Goleman (Yenti, 2014).

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat mencapai tingkat keberhasilan yang tinggi di tempat kerja mereka. Kecerdasan

emosional menjadi hal penting dalam kesuksesan pribadi, fungsi keluarga dan keberhasilan dalam tempat kerja. Kecerdasan juga dapat menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dan keluarga, sehingga dapat mengurangi hambatan atau konflik yang akan perencanaan karir pun akan lebih mudah tersusun.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengatur perasaan dan emosi sendiri, membedakan dan menggunakan informasi untuk mengarahkan pemikiran dan tindakan seseorang (Salovey & Mayer, Dalam Lukman, 2018). Dalam pernikahan kecerdasan emosi harus di miliki oleh keduanya baik suami maupun istri agar tercapainya kepuasan pernikahan dan kesepakatan.

Kecerdasan emosional menuntut kita untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan pada diri kita, orang lain dan untuk menanggapi dengan tepat, menerapkannya dengan efektif informasi dan energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari (Yenti, 2014). Sebaliknya juga suami dan istri yang bekerja harus saling menghargai pasangan masing-masing agar terhindar dari permasalahan dan stress yang timbul dari beban bekerja serta situasi dalam rumah.

Pemilihan strategi koping dan kecerdasan emosi dalam permasalahan pasangan bekerja sangat tepat. Strategi koping termasuk dalam rangkaian dari kemampuan untuk bertindak pada lingkungan dan mengelola gangguan emosional kognitif, serta reaksi psikis (Rofiah, 2015). Kecerdasan emosi bermanfaat untuk semua orang di golongan umur dan di semua srata kehidupan, diantaranya adalah dapat membuat orang menjadi tidak depresi, tidak mudah putus asa, tidak berikap impulsif dan agresif, tidak cepat merasa puas, tidak egois, terbuka pada kritikan, trampil dalam membina hubungan dengan orang lain, tidak lekas marah, dan

semua itu tentu saja akan berdampak positif untuk mengurangi permasalahan dalam pekerjaan (Rofiah, 2015).

Berbagai permasalahan yang muncul dalam pasangan bekerja harus mampu diselesaikan dengan baik dan dibutuhkan strategi yang tepat. Oleh karena itu diperlukan kecerdasan emosi yang baik dan strategi yang tepat. Untuk mencapai sebuah kebahagiaan dan kepuasan dalam pernikahan. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul: Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Strategi koping pada pasangan bekerja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka peneliti mengajukan rumusan masalah yaitu apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi koping pada pasangan bekerja?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi koping pada pasangan pasangan bekerja?

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan terhadap bidang psikologi, terutama psikologi keluarga, psikologi positif dan psikologi perkembangan , penelitian berharap dapat dijadikan sebagai salah satu untuk

melakukan penelitian terkait kecerdasan emosional dan strategi koping pada pasangan bekerja.

#### 1.4.2 Manfaat praktis

Secara praktis, diharapkan individu dapat memperoleh informasi mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi koping pada suami istri bekerja sehingga dapat terciptanya kondisi yang lebih baik untuk pasangan suami istri yang bekerja.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Definisi Strategi coping

##### 2.1.1 Strategi Coping

Strategi Coping Menurut Lazarus dan Folkman dalam Maryam (2017) secara umum membagi strategi coping menjadi dua macam yakni: (1) Strategi coping berfokus pada masalah. Strategi coping berfokus pada masalah adalah suatu tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini bila dirinya menilai masalah yang dihadapinya masih dapat dikontrol dan dapat diselesaikan. (2) Strategi coping berfokus pada emosi adalah melakukan usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah stressor secara langsung. Perilaku coping yang berpusat pada emosi cenderung dilakukan bila individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumberdaya yang dimiliki tidak mampu mengatasi situasi tersebut.

Menurut Rahmawati (2019) strategi *coping* adalah upaya baik secara mental dan perilaku untuk menguasai, mentoleransi dan mengurangi atau meminimalisasi suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Strategikoping juga merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stress yang menekan akibat masalah yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif dan perilaku untuk memperoleh rasa

aman dalam dirinya. Strategi koping pada dasarnya adalah salah satu jenis pemecahan masalah. Prosesnya melibatkan mengelola situasi yang berlebihan, meningkatkan usaha untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan kehidupan, dan mencari cara untuk mengalahkannya stres atau menguranginya (A. King, 2014).

Strategi koping adalah kemampuan mengelola emosi. Kemampuan mengelola emosi yang dimiliki oleh seseorang akan menjadi faktor penentu yang akan mengarahkan seseorang pada cara dan upaya penyelesaian masalah (Rofiah, 2015). Strategi koping adalah cara penyelesaian masalah yang digunakan oleh individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan situasi yang menekan supaya mampu beradaptasi terhadap stress (Rofiah, 2015). Strategi koping adalah semua bentuk perilaku dan pikiran (negatif atau positif) yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres (Maryam, 2017) .

Menurut nurhayati, Strategi koping pada umumnya digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres dengan tingkah laku individu dalam menghadapi berbagai tuntutan yang menekan dari lingkungan (Arya, 2018). strategi koping adalah suatu bentuk dari suatu tekanan dengan menggunakan instrument atau cara tertentu yang berhubungan dengan pengetahuan seseorang dalam menghadapi atau mengatur tekanan dan stres (Arya, 2018).

Strategi koping merupakan kemampuan individu atau seseorang untuk mengendalikan amarah, emosi dan stress. Seseorang yang mampu menggunakan strategi yang baik akan mampu mengarahkan dirinya ke hal yang positif dan mampu menyelesaikan masalah tanpa stress dalam lingkungan kehidupan atau sekitarnya.

### 2.1.2 Jenis Strategi koping

Menurut Carlson (2007), strategi koping adalah rencana yang diikuti, sebagai antisipasi dari situasi yang menimbulkan stress atau sebagai respon terhadap stress yang sedang terjadi sehingga efektif dalam mengurangi level stresnya. Usaha untuk mengolah, mengelola, dan meminimalisir tekanan baik yang datang dari dalam maupun dari luar individu disebut dengan strategi yang berorientasi pada emosi ( Anggarani, 2009).

Menurut Lazarus dalam Andriyani (2019) menghadapi stress, terdapat dua jenis strategi koping yang biasa digunakan individu yaitu sebagai berikut:

#### A. *Problem-focused*

*Problem- focused* adalah usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan cara menghadapi masalah yang menjadi penyebab timbulnya stress secara langsung. *probelem –focused* individu secara aktif mencari penyesuain dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stress. Ada lima dimensi dalam *problem-fosud* yaitu sebagai berikut:

- a. Perilaku aktif mengatasi stress ( *active* ) adalah proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber stress sehingga mengurangi akibatnya.

- b. Perencanaan (*planning*) melibatkan pemikiran ke masa depan dengan strategi tindakan tentang langkah yang akan diambil untuk mengatasi masalah.
- c. Penekanan kegiatan lain (*suppression of competing activities*) adalah pembatasan ruang gerak atau aktivitas diri yang tidak berhubungan dengan masalah agar dapat berkonsentrasi penuh pada masalah yang sedang dialami.
- d. Pengendalian perilaku mengatasi stress (*restrain*) adalah latihan mengendalikan dengan menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak, menahan respon individu atau tidak bertindak terlalu cepat.
- e. Mencari dukungan sosial berupa bantuan (*seeking support for instrumental reason*) dengan lansia mendapatkan cara mengatasi masalah.

#### B. *Emotion-focused*

*Emotion-Focused* adalah usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stress yang dirasakan dengan menghadapi secara langsung, tetapi lebih pada usaha untuk mempertahankan keseimbangan afeksi.

*Emotion-focused* merujuk pada berbagai upaya mengurangi berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif terhadap stress. *Emotion-focused* individu melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosi dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Ada lima Dimensi dalam *emotion-focused* sebagai berikut :

- a. Mencari dukungan sosial untuk alasan untuk alasan emosional ( *seeking support for emotion reason*) adalah mendapatkan dukungan moral, simpati dan pemahaman.
- b. Interpretasi kembali secara positif dan pendewasaan diri ( *positive reinterpretation and growth*) yang bertujuan untuk lebih bisa mengendalikan emosi yang tidak menyenangkan daripada menghadapi sumber stress secara langsung.
- c. Penolakan ( *denial*) sebagai ketidakmauan untuk mempercayai adanya sumber stress atau mencoba untuk bertindak seolah olah sumber stress tidak nyata.
- d. Penerimaan ( *acceptance*) adalah sesuatu yang harus diterima namun belum tentu pada keadaan dimana sumber stress tersebut mudah diubah.
- e. Pendalaman atau pemantapan pada agama ( *turning to religion*) yaitu agama merupakan sumber dukungan emosi.

Lazarus dalam Ratna Wulandari (2015) menyatakan bahwa ketika individu menggunakan kedua strategi koping ini mengatasi berbagai masalah yang menekan dalam ruang lingkup kehidupan sehari-hari. Prporisi penggunaan kedua strategi ini relative bervariasi tergantung pada bagaimana penilaian individu terhadap situasi yang dihadapinya. Individu akan merasa yakin dengan sumber daya yang dimiliki dan menilai situasi yang dihadapinya dapat dikendalikan dan diatasi, maka akan cenderung menggunakan *problem-focused* .

Individu yang merasa tidak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak

cukup untuk menghadapi situasi tersebut, akan memilih menggunakan *emotion-focused* . Lazarus dalam Ratna Wulandari (2015) juga menyatakan bahwa individu pada umumnya menggunakan *problem-focused* jika menghadapi masalah yang berkaitan dengan pekerjaan.

*Emotion focused* jika menghadapi masalah yang berkaitan dengan kesehatan. diartikan sebagai tuntutan baik eksternal maupun internal yang timbul akibat situasi yang mengancam. Strategi koping tidak hanya meliputi bentuk dorongan dan cara-cara dalam menghadapi masalah yang tidak realistis dan diluar kesadaran individu, mulai dari bentuk usaha dalam menghadapi masalah-masalah secara positif, patologis dan tidak efektif.

Lazarus dan Folkman (Ratna Wulandari, 2015) mendefinisikan strategi koping sebagai usaha untuk keluar serta mencoba mencari solusi dari setiap permasalahan yang ada, intinya, apabila kita dapat mengatasi setiap masalah yang ada dapat mengevaluasi kembali inti dari setiap permasalahan yang ditemui, kita akan dapat memberikan penilaian secara sederhana setelah mengamati setiap perbedaan permasalahan yang terjadi, apakah kita dapat mentoleransi atau menerima suatu ketakutan serta ancaman, dan apakah kita akan menghindari dan menolak setiap permasalahan yang hadir.

## **2.2 Aspek Aspek Strategi koping**

Menurut Lazarus dan Folkman (Rofiah, 2015) bahwa terdapat perbedaan antara strategi *problem-focused* dengan *emotion-focused* yang menjadi konseptualisasi yang paling berpengaruh dan banyak digunakan dalam penelitian.

Adapun aspek – aspek dari *problem-focused* dan *emotion-focused* dapat dilihat berikut ini:

- a. Kehati- hatian  
yaitu cara individu memikirkan dan mempertimbangkan secara tidak terburu buru dalam memecahkan masalah dengan meminta solusi kepada orang lain tentang masalah yang sedang di hadapi.
- b. Negosiasi  
yaitu cara individu dengan melibatkan orang lain atau penyebab masalah yang sedang dihadapinya untuk ikut memikirkan atau menyelesaikan masalah tersebut.
- c. Pelarian dari masalah  
*Oping Individu* berkhayal seandainya ia berada dalam situasi dan saat yang menyenangkan untuk menghindari masalah yang ada
- d. Menyalahkan diri sendiri  
Cenderung menyalahkan dan menghukum diri sendiri serta menyesali apa yang sudah terjadi.
- e. Mencari arti  
Seseorang berusaha mencari arti kegagalan yang di alaminya bagi dirinya sendiri serta melihat pada segi segi yang lebih yang lebih penting dalam hidupnya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan aspek- aspek strategi koping menurut Lazarus dan Folkman (Rofiah, 2015) yakni terdiri dari kehati – hatian, negosiasi, pelarian dari masalah, menyalahkan diri sendiri, dan mencari arti.

### **2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Strategi koping**

Menurut Mutadin (dalam Saptoto, 2010) cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu yang meliputi:

- a. Kesehatan fisik, kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stress individu dituntut untuk mengarahkan tenaga yang cukup besar.
- b. Keterampilan memecahkan masalah, Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan menghasilkan alternative tindakan, kemudian mempertimbangkan alternative tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana melakukan suatu tindakan yang tepat.
- c. Keyakinan atau pandangan positif, keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan atau nasib yang mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi coping .
- d. Keterampilan social, keterampilan ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.
- e. Dukungan sosial, dukungan ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, dan keluarga lain, saudara, teman dan lingkungan masyarakat sekitarnya.
- f. Materi, dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang, serta layanan yang biasanya dapat dibeli.

#### 2.4. Definisi Kecerdasan Emosional

A few authors are very well known. One very well known model is that of Bar-On (1988). According to the Bar-On model, emotional intelligence consists of interrelated emotional and social competencies, skills and facilitators that determine how well we understand and express ourselves, understand others and relate with them, and cope with daily demands, challenges and pressures. The emotional and social competencies, skills and facilitators included in this broad definition of the construct are based on the 5 meta-factors: intrapersonal EQ, interpersonal EQ, Stress management EQ, Adaptability EQ and General Mood EQ. (Furnham, 2001).

A Goleman (2009) menyatakan kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain (Furnham, 2001)

Slameto (2013) menjelaskan kecerdasan emosi dapat digunakan dalam pengambilan keputusan dan tindakan. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan mengambil keputusan dan melakukan tindakan yang tepat saat situasi kritis dan mendesak. Selain itu kecerdasan emosi juga berguna dalam penyesuaian diri dan membina hubungan yang baik dengan orang lain. Mereka yang memiliki kecerdasan emosi mengetahui perasaan dirinya dan orang lain merasa nyaman, tenang, dan senang bergaul dengannya. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah lebih terlihat menarik diri dari pergaulan atau

masalah sosial seperti lebih suka menyendiri dan kurang bersemangat, sering cemas dan depresi dan agresif.

Menurut Jahja ( 2011) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain( empati) dan kemampuan untuk membina hubungan ( kerjasama) dengan orang lain. Dimana orang cenderung menganut gaya –gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka ketika mengalaminya dapat dimengerti bila orang orang ini memiliki kepintaran tersendiri dalam kehidupan emosi mereka. Kejernihan pikiran mereka, misalnya mereka mandiri, yakin akan batas batas yang mereka bangun, kesehatan jiwa bagus dan cenderung berpendapat positif akan kehidupan, tengelam dalam permasalahan adalah mereka orang orang yang sering kali dikuasai oleh emosi dan tak berdaya untu melepaskan diri, seolah olah suasana hati mereka telah mengambil alih kekuasaan. Akibatnya mereka kurang berupaya mengendalikan atas kehidupan emosi mereka, pasrah adalah meskipun sering kali orang orang ini peka akan apa yang mereka rasakan mereka juga cenderung menerima begitu saja suasana hati mereka, sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya. Pendapat Goleman (Yenti, 2014) mengatakan bahwa yang dimaksud dengan kecerdasan emosi di dalamnya termasuk kemampuan mengontrol diri, memacu, tetap tekun, serta dapat memotivasi diri sendiri.

Berdasarkan berbagi penejelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu perasaan ( afek) yang mendorongin individu untuk

merespon atau bertingkah laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

## **2.5 Aspek –aspek kecerdasan Emosi**

Goleman (2009) menyatakan bahwa secara umum ciri-ciri seseorang memiliki kecerdasan emosi adalah mampu memotivasi diri sendiri, 14 bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir serta berempati dan berdoa.

Lebih lanjut Goleman (2009) menyatakan aspek-aspek kecerdasan emosi secara khusus sebagai berikut:

Sedikit berbeda dengan pendapat Goleman, menurut Tridhonanto (2009) aspek kecerdasan emosi adalah:

### **a. Kesadaran Diri**

Kesadaran seseorang akan emosinya sendiri memiliki makna terhadap suasana hati. Hal ini merupakan dasar kecerdasan emosi, yaitu mampu memantau perasaan dari waktu ke waktu yang menjadi hal penting dalam pemahaman diri. Ketidakmampuan individu untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat individu berada dalam kekuasaan perasaan. Individu yang mempunyai keyakinan lebih tentang perasaannya memiliki kepekaan tinggi dalam perasaan dan proses pengambilan keputusan masalah pribadi yang dimilikinya.

b. Pengaturan diri

Pengaturan diri merupakan kemampuan untuk menangani emosi sedemikian rupa, sehingga berdampak positif dalam pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan mampu menunda kenimatan sebelum tercapainya sasaran. Kemampuan menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat, tergantung pada kesadaran sendiri seperti kemampuan untuk diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dan akibat akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosi.

c. Motivasi diri

Motivasi diri adalah kemampuan untuk menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

d. Empati

Empati merupakan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam macam prang.

e. Keterampilan sosial

Membina hubungan merupakan salah satu kemampuan mengelola emosi orang lain. Serta menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan cermat membaca situasi dan jaringan sosial.

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini menggunakan aspek-aspek dalam kecerdasan emosi dari Goleman yang meliputi: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

## **2.6 Faktor –faktor yang mempengaruhi kecerdasan Emosi**

Menurut Goelman (2015) faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi sebagai berikut:

- a. Lingkungan keluarga, merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Kecerdasan emosi dapat diajarkan pada saat masih bayi melalui ekpresi. Peristiwa emosional yang terjadi pada masa anak-anak akan melekat dan menetap secara permanen hingga dewasa. Kehidupan emosional yang di pupukdalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak dikemudian hari.
- b. Lingkungan non Keluarga adalah lingkungan masyarakat dan pendidikan. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditujukan dalam suatu aktivitas bermain peran sebagai seseorang diluar dirinya dengan emosi yang menyertai kedaan orang lain.

Menurut Mayer, Salovey & Caruso (2012) Kecerdasan emosional atau intelegensi emosional adalah seperangkat keterampilan mendasari pengukuran, evaluasi. Ekpresi dan regulasi yang akurat dari emosi. Salovey (Goleman, 2009), menempatkan kecerdasan pribadi dari Gardner sebagai definisi dasar dari kecerdasan emosional.

Kecerdasan yang dimaksud adalah kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intrapribadi. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik.

Menurut Feldman (2012) intelegensi emosional adalah dasar dari empati kepada orang lain, kesadaran diri dan keterampilan sosial. Intelegensi tersebut meliputi dapat bergaul secara baik dengan orang lain. Intelegensi memberikan pemahaman kepada kita mengenai perasaan dan pengalaman orang lain, yang memudahkan kita dalam memberi respon yang tepat terhadap kebutuhan orang lain. Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energy, emosi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.

Emosi dapat timbul setiap kali individu menfapat rangsangan yang dapat memengaruhi kondisi jiwa dan menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagi bidang karena pada waktu energy muncul. Individu memiliki energy lebih dan mampu memengaruhi individu lain segala sesuatu yang dihasilkan emosi tersebut bila dimanfaatkan dengan benar dapat diterapkan sebagai sumber energy yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, memengaruhi orang lain dan menciptakan hal-hal baru ( Cooper dan Sawaf, 2014).

Individu yang memiliki kecerdasan emosi mampu merasakan dan memahami kondisi perasaan serta, memanfaatkannya sebagai dasar dalam membina hubungan. Individu yang memiliki kecerdasan emosi mempunyai daya kepekaan

terhadap emosi diri sendiri dan orang lain, serta mampu memanfaatkannya dengan cepat (Cooper dan Sawaf, 2014). Goelman (2015) berpendapat bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan, kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dikatakan kecerdasan emosi adalah seseorang yang memiliki motivasi terhadap diri kecerdasan emosi adalah seseorang yang memiliki motivasi terhadap diri sendiri, memiliki pertahanan dan ketahanan dalam menghadapi kegagalan dapat mengendalikan emosi, memiliki kesadaran terhadap diri sendiri dan memiliki keterampilan sosial.

Menurut Mikarsa, (2007) mendefinisikan kecerdasan emosi atau EQ sebagai “himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan kepada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan. Menurut King,(2010) definisi kecerdasan emosi adalah sebagai serangkaian kemampuan kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Kecerdasan emosisangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa remaja sangat mempengaruhi dalam pembentukan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali perasaan diri kita sendiri dan perasaan orang lain serta mampu mengendalikan diri dan memotivasi diri sendiri dan orang lain. Kemudian kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang penting yang seharusnya dimiliki oleh remaja agar dapat memahami orang lain dan lingkungan sekitarnya.

### **2.7 Faktor faktor Kecerdasan Emosi**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman (2009), yaitu:

- a. Lingkungan keluarga. adalah kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

- b. Lingkungan non keluarga adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

### **2.8 Dinamika Psikologis Hubungan Antara kecerdasan emosional dengan strategi koping**

Kecerdasan emosi adalah kecakapan emosi yang meliputi kemampuan mengendalikan diri, memiliki daya tahan dalam menghadapi rintangan, mampu mengendalikan keinginan dan tidak mudah merasa puas (Goleman, 2004). Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, menyadari, dan mengelola serta mengekspresikan emosi orang lain dengan cara yang efektif baik pada diri sendiri maupun orang lain, sehingga dapat membantu keberhasilan individu dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.

Individu yang mempunyai kecerdasan emosi diharapkan mampu membuat strategi yang tepat, sehingga dapat meminimalkan stres yang dialaminya (Sarafino, 2008). Menurut Cooper dan Sawaf (2010), kecerdasan emosi berperan membantu kecerdasan intelektual pada saat individu perlu menemukan solusi, melakukan pemecahan masalah dan membuat keputusan penting dalam waktu

yang singkat. Goleman (2004) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi dapat membantu individu dalam mengatasi gangguan emosi. Kecerdasan emosi sangat membantu individu dalam mengontrol emosi yang cenderung tidak stabil, tidak terkendali dan irrasional, membantu individu agar dapat memecahkan permasalahan yang dihadapinya dengan bijaksana. Individu yang memiliki kecerdasan emosi akan mampu memandang suatu permasalahan dari berbagai sudut dan mampu mengambil keputusan yang tepat serta melakukan strategi dalam memecahkan permasalahannya.

Dalam menghadapi berbagai macam persoalan dalam kehidupan, manusia dihadapkan dengan sesuatu yang menimbulkan stress. Stress sendiri dapat dialami oleh setiap orang tanpa melihat umur, jenis kelamin, jabatan dan dapat dialami oleh bayi, anak anak, sampai dengan orang yang sudah dewasa.

Kemampuan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti strategi yang dipilih dalam melakukan , emosi, kepribadian, umur dan lain sebagainya salah satu faktor yang mempengaruhi yang hubungan dalam pemilihannya salah satu strategi . Yaitu *emotional focused* dimana dengan memerhatikan emosi seseorang. Dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan strategi pada pasangan suami istri yang bekerja.

## 2.9 Hipotesis

Pada penelitian ini, peneliti mengajukan sebuah hipotesis yaitu ada hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan strategi pada pasangan bekerja artinya bahwa hipotesis nya semakin tinggi kecerdasan emosional maka

semakin tinggi strategi nya, dan jika sebaliknya nya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah strategi koping.



Dokumen ini adalah Arsip Miitik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

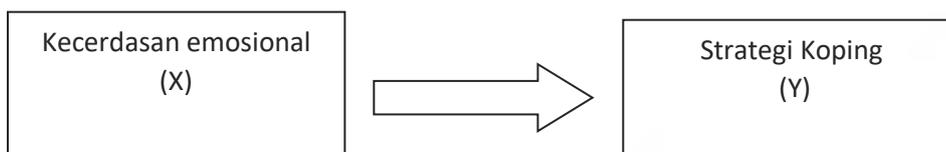
Penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional yakni metode yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data berupa angka, untuk mengetahui kekuatan atau bentuk arah dari hubungan diantara dua variabel dan besarnya hubungan yang disebabkan oleh variabel bebas terhadap variabel terkait (Siregar, 2012). Oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti bermaksud untuk menggambarkan hubungan kecerdasan emosional dengan strategi pada pasangan bekerja.

#### 3.2 Identifikasi Variabel penelitian

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun didalam penelitian ini, terdapat dua variabel, diantaranya variabel bebas dan terikat.

A. Variabel bebas (X) :Kecerdasan emosional

B. Variabel terikat (Y) : Strategi



### 3.3 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variable yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variable tersebut yang dapat diamati (Azwar, 2003). Hal ini dimaksud untuk menghindari adanya kesalahan dalam menafsirkan hal-hal berkaitan dengan masalah yang diteliti.

#### A. Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional adalah cara diri kita mengenali sesuatu yang atau perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain. Dan memotivasi diri sendiri dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan kita dengan orang lain. Kecerdasan emosi juga memahami, mengatur dan mengarahkan pikiran dan tindakan seseorang, lingkungan dan keluarga adalah faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi.

#### B. Strategi

Strategi adalah cara penyelesaian masalah yang digunakan oleh seseorang dalam menghadapi berbagai situasi dan keadaan yang menekan seseorang agar mampu beradaptasi dengan stress.

### 3.4 Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah sumber data penelitian yang mengenai variabel yang diteliti dan akan dikenai kesimpulan akhir penelitian (Sugiyono, 2015). Adapun subjek dalam penelitian ini adalah pasangan yang bekerja di Kelurahan Pujud Selatan Kabupaten Rokan Hilir.

### 3.4.1 Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) populasi merupakan suatu wilayah yang generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti, hal ini berguna untuk dipelajari kemudian dapat ditarik kesimpulannya.

Sesuai dengan masalah peneliti, maka yang menjadi populasi penelitian adalah masyarakat dikelurahan Pujud Selatan dengan kriteria tertentu yaitu suami-istri yang bekerja berjumlah 694 Kepala Keluarga.

### 3.4.2 Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Karena populasi dalam penelitian ini cukup besar, maka peneliti menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 10% didapatkan sampel sebanyak 87 orang dari masyarakat dikelurahan Pujud Selatan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Metode *purposive sampling* merupakan metode penelitian dengan pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan yang diperlukan (Sugiyono, 2016). Adapun syarat yang diperlukan dalam penelitian ini :

- a. Subjek telah menikah dan memiliki anak
- b. Subjek memiliki pekerjaan.
- c. Subjek bersedia menjadi responden.

### 3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu pelaksanaan pengumpulan data secara primer dan sekunder. Data primer didapatkan dengan melibatkan

partisipasi aktif dari peneliti. Biasanya, data primer dikumpulkan melalui kegiatan survei, dan kuesioner yang digunakan untuk memperoleh data lapangan. Sedangkan Data sekunder adalah data yang sudah ada, yang dikumpulkan oleh lembaga dan organisasi penyelidik sebelumnya, dalam penelitian ini datanya adalah jumlah masyarakat pujud selatan yang diminta ke kelurahan. Setelah data diperoleh dan dikumpulkan sebagai pemecah masalah bagi peneliti dan diuji hipotesis yang telah dirumuskan (Siregar, 2012). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan skala, yaitu sekumpulan pertanyaan atau pernyataan yang telah disusun untuk mengungkap atribut melalui respon dari pertanyaan atau pernyataan tersebut (Azwar, 2015). Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecerdasan emosional dan skala *strategi*.

Metode yang digunakan di penelitian ini adalah metode skala yang terdiri dari kecerdasan emosional dan *strategi Koping*. Dengan digunakan skala ini akan didapatkan pendapat atau hasil dari subjek penelitian, sebab acuan tersebut berdasarkan pada laporan diri, keyakinan diri dan pengetahuan. Dasar penggunaan dalam metode ini karena subjek adalah individu atau seseorang yang sangat mengerti tentang dirinya sendiri, apa yang dikemukakan subjek benar, dapat dipercaya, serta interpretasi subjek tentang hal-hal yang menjadi pertanyaan-pertanyaan yang diajukannya mempunyai hal yang sama dengan yang dimaksud oleh pembuat skala. Skala yang digunakan merupakan skala *Likert*. Menurut (Sugiyono, P, 2008) Skala *Likert* ialah memuat aitem pernyataan yang wajib dijawab oleh subjek dengan cara dipilihnya satu pernyataan dari sejumlah

alternative jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) , serta sangat tidak setuju (STS).

Skala penelitian meliputi dua pernyataan sikap, yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Menurut (Azwar, 2012) pernyataan *favorable* yaitu pernyataan atau jawaban yang menyetujui ataupun mendukung keadaan seubjek serta pernyataan yang tidak mendukung keadaan subjek. Setiap jawaban mempunyai skor dengan nilai yang berbeda-beda dimulai dari 1 hingga 4. Skor untuk pernyataan *favorable* sangat setuju: 4, setuju: 3, , tidak setuju: 2, serta sangat tidak setuju: 1. Sebaliknya, untuk respon pernyataan *unfavorable* sangat tidak setuju: 4, tidak setuju: 3, setuju:2, dan sangat setuju: 1.

### **3.5. 1 Skala Kecerdasaan emosional**

Skala kecerdasan emosional adalah skala yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional. Skala ini diadaptasi oleh Rembulan ( Like Pratika , 2021) menggunakan skala yang disusun oleh (Goleman, 1997) berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional yang meliputi : 1) kesadaran diri 2) pengetahuan diri 3) motivasi 4) empati 5) keterampilan sosial. Total jumlah aitem dalam skala kecerdasan emosional sebelum diadaptasi adalah 30 aitem. Penyebaran aitem skala kecerdasan emosional dapat dilihat pada tabel 3.1. berikut ini:

**Table 3.1**

**Blue Print Item Skala Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba**

No	Dimensi Kecerdasan Emosional	Aitem		Jumlah
		<i>Favorabele</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kesadaran diri	1,3,4,5,6,7	2,8	8
2	Pengaturan diri	10,11,12,14	9	5
3	Motivasi	17,18,20,21,22	16, 19	7
4	Empati	23,24,25	13, 26,	5
5	Keterampilan sosial	28,29,30	15, 27	5
<b>Jumlah</b>		21	9	30

Namun setelah dilakukan try out oleh peneliti terdapat 5 aitem yang gugur, sehingga tersisa 25 aitem karena 5 aitem skala kecerdasan emosional tidak memiliki nilai daya beda aitem  $\geq 0,25$ . Setelah dilakukan seleksi aitem dinyatakan valid indeks realibilitas alpha cronbach's didapat 0,754.

**Tabel 3.2**

**Blue Print Item Skala Kecerdasan Emosional setelah Tryout**

No	Dimensi Kecerdasan Emosional	Aitem		Jumlah
		<i>Favorabele</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kesadaran diri	1,3,4,5,6,7	2,8	8
2	Pengaturan diri	10,11,12,14	9	5
3	Motivasi	17,18,20,21,22	19	6
4	Empati	23,24,25		3
5	Keterampilan sosial	28,29,30		3
<b>Jumlah</b>		21	4	25

**3.5.2 Skala Strategi**

Skala strategi yang dipilih peneliti didasarkan pada pendapat Santrock yang dibuat oleh Nur Kumala (2013), yaitu tipe *problem focused* dan *emotion focused* indikator yang terdapat pada *problem focused* yaitu tindakan secara langsung,

kehati-hatian dan negoisasi. Sedangkan indikator pada *emotion focused* adalah pelarian dari masalah, meringankan beban masalah dan mencari arti. Aitem pada Skala strategi disusun menggunakan pendapat Santrock yang dibuat oleh Nur Kumala (2013) yang terdiri dari 42 aitem dan dikelompokan menjadi aitem *favoreble* dan *unfavoreble*. Untuk menentukan aitem *favoreble* dan *unfavoreble* dalam Skala strategi , maka dapat melihat aspek dan indikator yang sudah dicantumkan dalam tabel *blueprint* 3.3 berikut ini;

**Tabel 3.3**  
**Blue Print Strategi sebelum diuji coba**

***Problem Focused***

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Instrument Action (Tindakan secara langsung)	Usaha menyelesaikan masalah	17, 24,39	20, 30, 35	6
2	Cautiousness (kehati- hatian)	Mempertimbangkan Beberapa alternatif pemecahan masalah	21, 29, 40	5, 9, 15	6
3	Negotiation (Negoisasi)	Mencari penyelesaian dengan orang lain.	1, 33, 38	18, 23,36	6
Jumlah					18

***Emotion Focused***

No.	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Escapism (pelarian dari masalah)	Usaha yang dilakukan dengan cara berkhayal.	13, 42	3, 8, 26, 32	6
2	Minimization (meringankan beban masalah)	Menolak untuk memikirkan suatu masalah dan menganggap seakan-akan masalah tidak ada.	4, 27, 41	12, 19, 34	6

3	Self Blame (menyalahkan diri sendiri)	Menghukum dan menyalahkan diri sendiri.	7, 16, 37	11, 22, 31	6
4	Seeking Meaning (mencari arti)	Mencari makna atau hikmah dari kegagalan.	6, 14, 28	2, 10, 25	6
<b>JUMLAH</b>					<b>24</b>

Berdasarkan tabel blueprint yang sudah dijelaskan diatas, total jumlah aitem dalam skala Strategi sebelum diadaptasi adalah 42 aitem. Namun setelah dilakukan try out oleh peneliti terdapat 12 aitem yang gugur, tersisa 30 aitem karena tidak memiliki nilai daya beda aitem  $\geq 0,25$ . Setelah dilakukan seleksi aitem dinyatakan valid indeks realibilitas alpha cronbach's didapat 0,837 sehingga aitem yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 butir aitem. Distribusi penyebaran aitem dapat dilihat pada tabel 3.4 dibawah ini :

**Tabel 3.4**  
**Blue Print Strategi setelah Tryout**

No	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Instrument Action (Tindakan secara langsung)	Usaha menyelesaikan masalah	17, 24,39	20, 30, 35	6
2	Cautiousness (kehati-hatian)	Mempertimbangkan Beberapa alternatif pemecahan masalah	21, 29, 40	5, 9, 15	6
3	Negotiation (Negoisasi)	Mencari penyelesaian dengan orang lain.	1, 33, 38	18, 23,36	6
Jumlah			9	9	18

### *Emotion Focused*

No.	Aspek	Indikator	No. Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Escapism (pelarian dari masalah)	Usaha yang dilakukan dengan cara berkhayal.	13, 42	26	3
2	Minimization (meringankan beban masalah)	Menolak untuk memikirkan suatu masalah dan menganggap seakan-akan masalah tidak ada.	4, 41	12, 19	4
3	Self Blame (menyalahkan diri sendiri)	Menghukum dan menyalahkan diri sendiri.	7, 16		2
4	Seeking Meaning (mencari arti)	Mencari makna atau hikmah dari kegagalan.	6, 28	25	3
JUMLAH			8	4	12

### **3.6 Pengembangan Alat Ukur Penelitian**

Tahap selanjutnya yang dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian mempersiapkan alat ukur kecerdasan emosional dan strategi yaitu uji coba skala (*try out*), analisis daya beda aitem dan reliabilitas skala.

#### **1) Uji coba (*Try Out*)**

Uji coba penelitian ini dilakukan pada hari Kamis, 10 Juni 2021. Subjek uji coba pada penelitian ini adalah masyarakat kelurahan pujud selatan yang berstatus telah menikah dan memiliki anak berjumlah 50 orang. Skala uji coba ini disebarkan dengan cara online dengan menggunakan media Google Form dengan menyebarkan Link.

## 2) Analisis Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala

Analisis daya beda item mempunyai tujuan untuk melihat kemampuan aitem yang membedakan subjek dengan trait tinggi dan trait rendah. Aitem yang baik memiliki koefisien daya beda  $\geq 0,25$ , dalam (Azwar, 2021). Daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur dapat diketahui dengan menggunakan rumus alpa Croanbach's dengan bantuan perangkat lunak SPSS 26 *for windows*.

### 3.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

#### 3.7.1 Validitas

Validitas dalam suatu penelitian sangat penting perannya, hal ini disebabkan karena suatu tes atau instrumen pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya dengan tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Suatu alat ukur yang valid tidak sekedar harus mampu mengungkapkan data dengan tepat melainkan juga harus memberikan gambaran yang cermat mengenai data tersebut.

Pengukuran disebut memiliki validitas yang tinggi apabila mempunyai hasil data yang akurat dalam memberikan gambaran mengenai variabel yang akan diukur seperti diinginkan tujuan pengukur (Azwar, 2017). Pengujian validitas isi untuk skala Kecerdasaan emosional dan strategi telah dilakukan oleh pengembangan alat ukur tersebut dimana keduanya menunjukkan validitas yang baik sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

### 3.7.2 Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrument (alat ukur) didalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Menurut Sugiyono (2019) reliabilitas instrument yaitu suatu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. Hasil pengukuran yang memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi akan mampu memberikan hasil yang terpercaya. Tinggi rendahnya reliabilitas instrument ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas.

Untuk menguji reliabilitas instrument dalam penelitian ini, menggunakan koefisien reliabilitas Alfa Cronbach, yang mengacu pada nilai alpha yang terdapat dalam table output SPSS. Perhitungan dalam pengujian reliabilitas menggunakan bantuan SPSS. Hasil uji reliabilitas Alfa Cronbach berpedoman pada dasarnya pengambilan keputusan yang telah ditentukan oleh para pakar (ahli) yaitu jika nilai reliabilitasnya mendekati 1 maka semakin tinggi reliabilitasnya, sedangkan nilai reliabilitasnya yang mendekati angka 0 maka semakin rendah reliabilitasnya.

Pada skala kecerdasan emosional dan skala strategi peneliti menggunakan formula Alpha Cronbach. Dari hasil reliabilitas yang dilakukan peneliti sebelumnya terdapat nilai alpha crounbach dari skala kecerdasan emosional dengan skor nilai 0,954 yang termasuk kedalam kategori tinggi. Sedangkan hasil reliabilitas dari peneliti sebelumnya terdapat hasil skala strategi dengan skor nilai berjumlah 0,947. Kedua alat ukur tersebut juga telah diuji reliabilitasnya dengan metode konsistensi internal menggunakan Alpha Cronbach

dengan nilai reliabilitas yang didapatkan dari skala kecerdasan emosional nilai koefisien reliabilitas berjumlah 0,724. Sedangkan hasil reliabilitas dari skala strategi dengan nilai koefisien reliabilitas berjumlah 0,837.

### **3.8 Metode Analisis Data**

Menurut Sugiyono (2019) analisis data adalah kegiatan setelah data dari seluruh responden maupun data dari sumber lainnya terkumpul. Metode statistik deskriptif merupakan statistik yang dipakai untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan maupun menggambarkan data yang sudah dikumpulkan.

Karena penelitian ini bersifat kuantitatif maka Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif Teknik analisis potret data. Potret data merupakan perhitungan frekuensi suatu nilai dalam suatu variabel nilai biasa disajikan sebagai jumlah absolut atau persentase dari keseluruhan. Proses analisis data dibantu dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS statistik 26. Hasil analisis nantinya akan disajikan dalam bentuk tabel untuk menyajikan kecenderungan hasil temuan penelitian apakah termasuk dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi.

#### **3.8.1 Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah nilai variabel yang akan diteliti mengikuti distribusi normal atau sebaliknya. Perhitungan uji normalitas dilakukan menggunakan aplikasi Statistic Product and Service Solution (SPSS) versi 26.0 for windows. Metode yang digunakan untuk dapat mengetahui normal

atau tidaknya sebaran data dapat dilihat jika  $P > 0,01$  maka sebaran normal namun jika sebaliknya  $p < 0,01$  maka sebaran data tidak normal (Azwar, 2012).

### 3.8.2 Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu uji hubungan secara linear antara dua variabel terikat (Strategi ) dan variabel bebas (Kecerdasaan Emosional). Metode yang digunakan untuk menentukan data linear atau tidak dapat melihat nilai P dari nilai F ( Deviation Fromm Linearity). Jika nilai  $p > 0,05$  maka dapat dikatakan hubungan linier, tetapi apabila  $p < 0,05$  maka hubungannya tidak linier.

### 3.8.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment (r). Korelasi ini digunakan oleh Karl Perason tahun 1900. Kegunaannya untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel bebas (independen) dengan varibel terikat (dependen). Teknik analisis korelasi Pearson Product MomentI (r) termasuk teknik statistik parametik yang menggunakan interval dan ratio dengan persyaratan tertentu dan dengan bantuan program SPSS. Pengujian ini dapat melihat hubungan kecerdasan emosional dengan strategi koping. Tahap penyelesaian analisis akan dilakukan dengan menggunakan hasil uji hipotesis ini, untuk melihat apakah hipotesis diterima atau ditolak yang kemudian akan dikemukakan didalam penelitian.

Product Moment Correlation Adalah Salah Satu Teknik Untuk Mencari Korelasi Antar Dua Variabel Yang Kerap Kali Digunakan. Teknik Korelasi Ini Dikembangkan Oleh Karl Pearson, yang karenanya sering dikenal dengan istilah

teknik korelasi Pearson. Disebut dengan Product Moment Correlation karena koefisien korelasinya diperoleh dengan cara mencari hasil perkalian dari momen-momen variabel yang dikorelasikan (Sudijiono, 2012). Teknik ini dapat digunakan apabila kenyataan data sebagai berikut:

- a. Pengambilan dari populasi harus random (acak)
- b. Data yang dicari korelasinya harus berskala interval atau ratio.
- c. Variasi skor dari kedua variabel yang akan dicari korelasinya harus sama.
- d. Hubungan antara variabel X dan Y hendaknya linier (Irianto, 2007).

Asumsi yang mendasari pada analisis Product Moment adalah distribusi data kedua variabel adalah normal. Sedangkan pada korelasi Kendall's tau spearman tidak mensyaratkan distribusi data normal. Oleh karena asumsi tersebut tidak terpenuhi sebelum melakukan uji korelasi Product Moment, maka asumsi tersebut disebut sebagai uji prasyarat. Jika uji prasyarat terpenuhi, maka analisis dapat dilanjutkan, akan tetapi jika tidak terpenuhi, maka peneliti akan berpindah pada uji nonparametric dengan menggunakan uji korelasi Kendall's tau dan Spearman, karena analisis ini tidak memerlukan uji prasyarat. (Priyatno, 2009).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Persiapan Penelitian

Tahap pertama yang dilakukan oleh peneliti ialah menentukan lokasi atau tempat dimana peneliti akan melakukan penelitian serta mempersiapkan seluruh keperluan dalam penelitian. Peneliti mendapatkan subjek penelitian berdasarkan dengan kriteria atau karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu masyarakat kelurahan Pujud Selatan, Kabupaten Rokan Hilir, dengan kategori suami dan istri bekerja.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Metode *purposive sampling* merupakan metode penelitian dengan pengambilan sampel secara sengaja sesuai dengan persyaratan yang diperlukan. Persyaratan yang diperlukan yaitu, Subjek telah menikah dan memiliki anak, Subjek memiliki pekerjaan, dan Subjek bersedia menjadi responden. Karena populasi dalam penelitian ini cukup besar, maka peneliti mengambil 100 orang dari masyarakat di kelurahan Pujud Selatan.

#### 4.2 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 07 Juli 2021 sampai 17 Juli 2021 dengan jumlah sampel 100 orang masyarakat kelurahan Pujud Selatam yang berstatus telah berkeluarga dan pasangan bekerja. Sebelum skala diisi oleh subjek, peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan dari skala tersebut, serta

memberikan tata cara untuk pengisian skala tersebut. Skala disebarakan secara *online* melalui media sosial *Whatsapp* dan *Offline* melalui print out skala.

### 4.3 Data Demografi

Berdasarkan data sampel perolehan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memperoleh sejumlah tanggapan terhadap identitas subjek sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Data Demografi**

<b>Kategori Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentasi</b>
Perempuan	52	52%
Laki-laki	48	48%
<b>Usia</b>		
20-30	44	44%
31-35	37	37%
36-45	19	19%
<b>Pendidikan</b>		
Strata 1	23	23%
SMA	56	56%
SMP	13	13%
SD	8	8%
<b>Pendapatan</b>		
1-5 Juta	54	54%
5,1 – 10 Juta	43	43%
10 Juta Keatas	3	3%
<b>Usia Pernikahan</b>		
1-5 Tahun	43	43%
6-10 Tahun	54	54%
11-20 Tahun	3	3%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.1 diperoleh bahwa jumlah responden terbanyak menurut jenis kelamin yaitu perempuan dengan Jumlah sebanyak 52 atau 52%. Pada kategori umur, responden yang paling banyak yaitu berusia 20-35 tahun dengan

frekuensi paling banyak 44 atau 44%. Pada kategori Pendidikan, responden yang paling banyak yaitu Sekolah Menengah Atas dengan frekuensi paling banyak 56 atau 56%. Kategori Pendapatan rumah tangga yaitu 1- 5 juta dengan frekuensi paling banyak 54 atau 54%, dan terakhir kategori usi pernikahan yaitu 6-10 tahun dengan frekuensi paling banyak 54 atau 54%.

#### 4.4 Kategorisasi Data Penelitian

Skor dalam penelitian belum memberikan gambaran yang jelas dalam menggambarkan subjek penelitian yang bermakna diagnostik. Sisi diagnostik pengukuran atribut psikologi adalah interpretasi terhadap skor skala. Skor skala dalam pengukuran kuantitatif adalah angka yang membutuhkan sebuah norma perbandingan agar dapat diinterpretasi secara kuantitatif. Skala psikologi selalu bersifat normatif, artinya memiliki skor yang telah dicantumkan pada skor dalam sebuah kelompok yang sudah dibatasi (Azwar, 2012).

Skala Kecerdasan emosional dikelompokkan dalam 5 kategori yakni kategori sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah. Skor penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas dengan menggunakan sebuah norma. Skala Kecerdasaan emosional terdapat 25 aitem dengan skor yang diberikan dari 1,2,3 serta 4. Sehingga skor minimum yang diperoleh subjek adalah  $1 \times 25 = 25$  serta skor maksimal yang diperoleh subjek adalah  $4 \times 25 = 100$ . Skor *mean* yaitu  $(100 + 25) / 2 = 62,5$  untuk standar deviasi  $(100 - 25) / 6 = 12,5$ .

Skala Strategi Koping diikelompokkan dalam 5 kategori yakni kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Skor penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas dengan menggunakan

sebuah norma. Skala Startegi Koping terdapat 30 aitem dengan skor yang diberikan dari 1,2,3 serta 4. Sehingga skor minimum yang diperoleh subjek adalah  $1 \times 30 = 30$  serta skor maksimal yang diperoleh subjek adalah  $5 \times 30 = 150$ . Skor *mean* yaitu  $(150 + 30)/2=90$  untuk standar deviasi  $(105- 30)/6= 20$ . Berikut penjabaran data hipotetik dan data empiric Kecerdasaan emosional dan kualitas Startegi Koping :

**Tabel 4.2**  
**Rentang Skor Penelitian Variabel Kecerdasaan Emosional dan Strategi Koping**

Variabel penelitian	Skor X yang dimungkinkan (Empirik)			
	Minimum	Maksimal	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi (SD)
Kecerdasaan Emosional	25	100	63	13
Strategi	30	150	90	20

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa nilai *mean* untuk Kecerdasaan Emosional adalah 63, nilai minimum 25, nilai maksimal 100, dan standar deviasi sebesar 13, sedangkan nilai rata- rata yang diperoleh untuk variabel Strategi Koping sebesar 90, nilai minimum 30, nilai maksimal 150 dan standar deviasi 20.

#### 4.5 Kategori Variabel Penelitian

Berdasarkan dari tabel diatas, skor Kecerdasan emosional dan strategi Koping dibuat kategorisasi. Pengelompokan ini dilakukan berdasarkan pada data dari tabel 4.2. adapun rumus kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat pada table di bawah ini :

**Tabel 4.3**

**Rumus Kategorisasi Variabel**

Rumus	Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

Keterangan :

M= Mean (Rata-rata)

Sd = Standar Deviasi

Dilihat dari tabel diatas, maka untuk variabel Kecerdasaan emosional dan startegi Koping dalam penelitian ini terbagi menjadi 5 bagian kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

**Tabel 4.4**

**Kategori Variabel Kecerdasaan Emosional**

Kategori	Rumus	F	Persen
SangatTinggi	$X > 103$	0	0%
Tinggi	$96 < X \leq 103$	43	43%
Sedang	$89 \leq X \leq 96$	31	31%
Rendah	$82 \leq X < 89$	9	9%
SangatRendah	$X < 82$	17	17%

Berdasarkan Tabel 4.4, dapat dilihat bahwa responden yang mempunyai kecerdasan emosional pada kategori sangat tinggi 0%, kategori Tinggi sebesar 43%, ketagori sedang sebesar 31%, rendah sebesar 9%. Sedangkan responden

yang mempunyai kecerdasan emosional pada kategori sangat rendah 8%.Maka dapat ditarik kesimpulan jika kategorisasi pada variable kecerdasan emosional adalah “Tinggi”.

**Tabel 4.5**

**Kategorisasi Variabel Strategi**

Kategori	Rumus	F	Persen
SangatTinggi	$X > 125$	1	1%
Tinggi	$117 < X \leq 125$	30	30%
Sedang	$105 \leq X \leq 117$	56	56%
Rendah	$101 \leq X < 105$	3	3%
Sangat Rendah	$X < 101$	10	10%

Berdasarkan Tabel 4,5, dapat dilihat bahwa responden yang menggunakan strategi Koping jika dilihat dari kategori sangat tinggi 1%., kategori tinggi 30%, kategori sedang 56%, kategori rendah 3%, dan kategori sangat rendah 10%. Di simpulkan bahwa kategori pada variable strategi Koping paling banyak adalah adalah “sedang”.

**4.6 Hasil Penelitian**

**Analisis Asumsi**

Analisis data ini dilakukan untuk menguji hipotesis, tetapi sebelumnya dilakukan uji prasyarat dulu, yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

**1. Uji Normalitas**

Pada variabel kecerdasan emosional (Y) dan variabel strategi Koping (X) untuk mengetahui data normal atau tidaknya digunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan program IBM SPSS Release 26.0. hasil perhitungan uji normalitas pada variabel

Kecerdasaan emosional dan variabel strategi Koping dapat di lihat pada tabel 4.6 berikut:

**Tabel 4.6**

**Hasil perhitungan Kolmogorov-Smirnov Test**

Variabel	Asymp.Sig (2-tailed)	Indikasi
Kecerdasaan emosional	0,405	normal
Startegi	0,310	Normal

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, pada variabel kecerdasan Emosional (Y) dan variabel Strategi (X) dengan jumlah sampel 100 diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,405 dan 0,310 lebih besar dari nilai alfa ( $\alpha = 0,05$ ). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi dengan normal.

## 2. Uji Linier

Uji Linieritas digunakan untuk mengetahui linear atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat pada suatu penelitian. Hubungan antar variabel dikatakan linear apabila *sig.* Lebih besar atau sama dengan 0,05. Perhitungan uji linieritas pada penelitian ini menggunakan program SPSS Release 26.0. adapun hasil perhitungan uji linearitas dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut ini :

**Tabel 4.7**

**Uji Linearitas**

<b>Variabel</b>	<b>F (Linearity)</b>	<b>Signifikansi</b>	<b>Keterangan</b>
Kecerdasaan Emosional * Strategi Koping	<b>1,017</b>	<b>0,456</b>	<b>Linear</b>

Analisis Output :

Dari tabel di atas diperoleh nilai F 1.017 dengan tingkat signifikansi 0,456. Tingkat signifikansi akan dibandingkan dengan 0,05, untuk mengambil keputusan maka menggunakan kriteria pengujian sebagai berikut :

- Jika nilai sig.  $< \alpha$  maka  $H_0$  ditolak
- Jika nilai sig.  $> \alpha$  maka  $H_0$  diterima

Berdasarkan perolehan nilai sig. dari dua variable tersebut menunjukkan bahwa  $0,456 > 0,05$  maka  $H_0$  diterima artinya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat atau hubungan keduanya linear ataupun searah.

**C. Uji Hipotesis**

Setelah dilakukan uji asumsi terhadap data variabel yang telah diperoleh, maka dilakukannya analisis lebih lanjut untuk menjawab hipotesis dalam penelitian. Tujuannya untuk mengetahui Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Strategi koping yang dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi product moment dengan bantuan program SPSS 26.0 *for windows*. Adapun ketentuan diterima atau ditolak sebuah hipotesis apabila signifikansi lebih kecil atau sama dengan 0,05 ( $p \leq 0,01$ ) maka hipotesis penelitian tersebut diterima. Adapun hasil analisisnya ialah:

**Tabel 4.8**

**Uji Hipotesis**

		<b>Strategi Koping</b>	<b>Kecerdasaan Emosional</b>
Strategi Koping	Correlation	1	0,103
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)		0,306
	N	100	100
Kecerdasaan Emosional	Correlation	0,103	1
	Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	0,306	
	N	100	100

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kecerdasan emosional dengan strategi koping dilihat dari nilai sebesar 0,306 yang artinya terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan strategi . Sesuai dengan ketentuan penerimaan atau penolakan hipotesis seperti yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis diterima.

**4.7 Pembahasan**

Setelah peneliti melakukan analisis korelasi dengan menggunakan program SPSS 26.0, maka didapatkan koefisien korelasi dan juga nilai signifikansi. Koefisien korelasi digunakan untuk mengetahui kekuatan hubungan dan arah hubungan yang terjadi antara variabel, sedangkan nilai signifikansi digunakan untuk mengetahui apakah variabel itu terjadi berarti atau tidak. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan strategi koping . Penelitian ini menemukan bahwa kecerdasan emosional dengan strategi koping memiliki korelasi yang signifikan

dengan nilai 0,306 ( $p < 0,01$ ). Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka makin bagus pula *strategi* coping digunakan dan sebaliknya.

Hasil pengujian normalitas menggunakan teknik *One Sampel Kolmogorov-smirnov test* menunjukkan bahwa data yang didapat berdistribusi dengan normal. Hal ini menunjukkan bahwa untuk uji hipotesis menggunakan analisis non parametrik. Hasil analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis non parametrik dengan teknik analisis korelasi product moment, artinya adanya hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan strategi coping pada pasangan bekerja yang menjadi subjek pada penelitian ini.

Hasil analisis pada 100 pasangan bekerja bekerja di kelurahan Pujud Selatan, Kabupaten Rokan Hilir, peneliti menemukan sebesar 43% subjek memiliki Kecerdasan emosional dengan kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwasanya setengah subjek dalam penelitian ini memiliki Kecerdasan emosional atau pengendalian emosi yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Jahja (2011) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

Hasil analisis untuk variabel Strategi coping subjek berada di kategori sedang dengan nilai 56%, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini mampu menerapkan strategi dalam kehidupan dengan baik atau sedang. Artinya, sebagian besar subjek penelitian mampu menerapkan strategi coping dengan baik atau sedang dan menghindarkan diri dari Namanya stress.

Hal ini sesuai dengan pernyataan, Strategi koping adalah cara penyelesaian masalah yang digunakan oleh individu dalam menghadapi berbagai tuntutan dan situasi yang menekan supaya mampu beradaptasi terhadap stress (Rofiah, 2015).

Hasil analisis data demografi jenis kelamin diketahui bahwa lebih banyak perempuan yang mampu mengendalikan emosi atau kecerdasan emosional dan strategi koping, yaitu sebesar 52%. Sedangkan laki- laki yang mampu mengendalikan emosi atau kecerdasan emosional dan strategi koping sebesar 48%. Artinya perempuan lebih membutuhkan kecerdasan emosional dan strategi koping yang baik dibandingkan dengan laki- laki.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini sebagian besar merupakan perempuan yang berusia 31-35 tahun berpendidikan sekolah menengah atas memiliki pendapatan 1 sampai 5 juta dan usia pernikahan 6-10 tahun, memiliki kecerdasan emosional dan strategi koping yang sangat tinggi.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kecerdasana emosional atau kemampuan mengendalikan emosi mempunyai hubungan yang positif dengan strategi koping. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Individu yang mempunyai kecerdasan emosi diharapkan mampu membuat strategi koping yang tepat, sehingga dapat meminimalkan stres yang dialaminya (Sarafino, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan hubungan yang signifikan antara Kecerdasan emosi dengan strategi koping pada pasangan bekerja. Dengan adanya kecerdasan yang dimiliki oleh pasangan

bekerja dapat mengurangi masalah dan stress serta penerapan strategi koping dalam masalah bias terselesaikan. Goleman (2004) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi dapat membantu individu dalam mengatasi gangguan emosi. Kecerdasan emosi sangat membantu individu dalam mengontrol emosi yang cenderung tidak stabil, tidak terkendali dan irrasional, membantu individu agar dapat memecahkan permasalahan yang dihadapinya dengan bijaksana. Individu yang memiliki kecerdasan emosi akan mampu memandang suatu permasalahan dari berbagai sudut dan mampu mengambil keputusan yang tepat serta melakukan strategi dalam memecahkan permasalahannya.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang dilakukan tentang Hubungan antara Kecerdasan Emosional Dengan Strategi Koping Pada Pasangan Bekerja, maka di peroleh kesimpulan hubungan yang signifikan antara *kecerdasan emosional* dengan strategi koping pada pasangan bekerja. Adapun arah yang ditunjukkan dalam penelitian ini adalah positif, artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi strategi koping nya, dan jika sebaliknya nya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah strategi koping.

Penelitian ini masih banyak kekurangan, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Salah satunya ialah hanya sedikit dapat memberikan secara langsung serta tidak dapat berinteraksi langsung dengan masyarakat Pujud Selatan Rohil, hal ini disebabkan karena jaringan ponsel, masyarakat yang bekerja susah meluangkan waktunya, ditambah lagi masa pandemic covid-19 adanya penyekatan jalan dan tidak bisa langsung pulang ke kampung untuk melakukan penelitian secara langsung, harus secara daring.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada:

1. Untuk pasangan bekerja penggunaan strategi koping dan kecerdasan emosional untuk menghadapi permasalahan agar tidak stress merupakan hal yang positif dan baik agar rumah tangga menjadi lebih baik. Pasangan bekerja dapat menyelesaikan masalah yang timbul mau dari pekerjaan atau lingkungan keluarga dengan baik dan bijak tanpa stress yang mendalam dan pengendalian masalah menjadi lebih terarah.
2. Peneliti selanjutnya agar menggunakan sampel yang lebih banyak lagi serta mengaitkan variabel lainnya yang memiliki hubungan dengan variabel kecerdasan emosional maupun strategi koping .

## DAFTAR PUSTAKA

- Al, T. (2009). *Melejitkan Kecerdasan Emosi (EQ) Buah Hati*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* Vol. 2 No 2.
- Anggarani, P.D. (2009) Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Pada Penderita Pasca Stroke. *Thesis*. Univerversitas Muhammadiyah Surakarta.
- Apollo.,& Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Widya Warta*, 02, 255-271.
- Atmawijaya, A.R. & Gde, I. (2018). Pengaruh Strategi *Coping* Terhadap Stress Pada Perempuan Bali Yang Menjalani *Triple Roles* Di Intansi Militer Denpasar. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Azwar, S. (2003). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat , (2020). Pedoman Pendataan Survei Angkatan Kerja Nasional Tahun 2020. Jakarta Pusat : Badan Pusat Statistik.

- Bakhtiar, Y. (2020). Penelantaran Rumah Tangga Sebagai Bentuk Kekerasan Dalam Rumah Tangga Yang Menjadi Alasan Perceraian Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pengadilan Agama Siak). *Legitimasi: Jurnal Hukum Pidana dan Politik Hukum*, 9(2), 281-294.
- Cooper, R.K., & Sawaf, A. (2014). *Executive EQ Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta : Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Cooper, R.K., & Sawaf, A. (2010). *Executive EQ Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi (terjemahan oleh Widodo)*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Feldman, R.S., (2012). *Pengantar Psikologi: Understanding Psychology edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fauziah, A.S.N., & Ainayah, U. (2020). Analisis Maraknya Perceraian Pada 303 Perceraian Di Masa Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Ilmu Sosial, Masa Covid 19. *Mizan: Journal of Islamic Law*, 4(2).
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligenc*: Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2004). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*, Terjemahan oleh T. Hermaya. 2004. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Goleman, D. (1997). *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional)*; Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

- Herawati, T., Zubairi, B.K., Musthofa, M., & Tyas, F.P.S. (2018). Dukungan Sosial, Interaksi Keluarga, Dan Kualitas Perkawinan Pada Keluarga Suami Istri Bekerja. *Jurnal Jur. Ilm. Kel. & Kons*, Vol. 11, No.1.
- Hutabarat, J.S., Krismonika, G., & Lofa, E. (2020). Perempuan di Tengah Konflik dan Upaya Membangun Perdamaian Yang Berkelanjutan di Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Kajian Lemhannas RI*, 8(3), 349- 358.
- King, L.A. (2014). *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Aspresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Like, P.A. (2021). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan Pada Toko Rotte Bakery*. Universitas Islam Riau.
- Lukman1. (2018). *Kecerdasan Emosi dan Strategi Penyelesaian Masalah Pada Orang Tua Tunggal*. Psikoborneo, Vol 6, No 3.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*. Jurnal Konseling Andi Matappa Volume 1 Nomor 2.
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (2014). *What Is Emotional Intelligence?.* New York: Basic Books.
- Mikarsa, H.L., Taufik, A., & Prianto, P.L. (2007). *Pendidikan Anak di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nurrohmi, Y.S. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Konflik Peran Ganda Pada Ibu Yang Bekerja Di Pt. Rajawali Nusindo Dan Pt. Phapros Tbk Jakarta. *Skripsi* : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

- Kumala, A.N. (2013). Hubungan Antara Strategi Coping Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Di Ma'had Sunan Ampel Al- Aly Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi* Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Puspitawati, H. (2012). *Gender dan Keluarga: Konsep dan Realita Di Indonesia*. Bogor : Kampus IPB Taman kencana Bogor.
- Rahmawati, N. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *thesis*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Wulandari, I.R. (2015). Hubungan antara coping stress (PFC&EFC) Dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi*. Salatiga: Universitas Kristen Setya Wacana.
- Rofia, S. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Strategi Coping Pada Caregiver Formal Lansia. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Jurnal Psikologi*. Vol. 37. No. 1, (13-22).
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Sixth Edition*. USA: The College of New Jersey.
- Siregar, S. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. Jakarta : Prenadamedia Group.

- Slameto. (2013). *Belajar Dan Factor-Faktor Yang Mempengaruhi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Trisanto, A. (2020) Analisis Maraknya Perceraian Pada 303 Perceraian Di Masa Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Ilmu Sosial, Masa Covid 19. Mizan: *Journal of Islamic Law*, 4(2).
- Vonika, R., & Ricca. A. (2018). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Istri Yang Bekerja. Marwah: *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender* (p-ISSN: 1412-6095/e-ISSN: 2407-1587) Vol. 17, No. 1.
- Windarini, I.W., & Santi, S. (2019) Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri Yang Bekerja. *Thesis*, Universitas muhammadiyah surakarta.

- Winurini, S. (2020). Bencana Covid-19: Stresor bagi Pasangan Suami Istri di Indonesia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial | Volume 11, No. 2.*
- Yanti, N. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial Pasangan Terhadap Work Family Conflict Pada Karyawan Bank. *Jurnal Universitas Negeri Padang. Vol 2019, No 3 .*
- Yenti, N., Machasin., & Amsal, C. (2014). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Intelektual, Dan Disiplin Terhadap Kinerja Perawat Pada R.S Pmc Pekanbaru. *Jom FEKON Vol. 1 No. 2.*
- Yudrik, J. (2011). *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama.
- Zhang, H., Li, R., & Liu, W. (2011). Effects of Chitin and Its Derivative Chitosan on Postharvest Decay of Fruits: A Review. *International Journal of Molecular.*