

PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

Elisabet Putri Daeli¹, Nancy Naomi Aritonang²

Email : elizabethputridaily@gmail.com

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja. Pada hasil penelitian ini, akan dipaparkan kesimpulan berupa rangkuman dari penelitian yang telah dilakukan: Hasil penelitian ini menunjukkan analisis korelasi data terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja di kota Medan. Berdasarkan hasil uji Mann Whitney Test antara variabel yang satu dengan variabel kedua menunjukan hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah coping stress pada mahasiswa yang bekerja di kota Medan. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi, maka semakin tinggi coping stress yang dilakukan mahasiswa. Berdasarkan hasil kategorisasi subjek penelitian, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja di kota Medan berada dalam kategori sedang. Pada variabel kecerdasan emosi paling banyak pada kategori sedang adalah aspek penguasaan diri dan pengenalan diri, sedangkan pada coping stress menunjukan bahwa problem focused coping paling banyak pada kategori rendah.

Kata Kunci: Pengaruh, Kecerdasan Emosi, Coping Stress, Mahasiswa Yang Bekerja

Abstract

This research aims to determine the influence of emotional intelligence and coping with stress on working students. In the results of this research, conclusions will be presented in the form of a summary of the research that has been carried out: The results of this research show that data correlation analysis shows that there is a significant influence between emotional intelligence and stress coping in students who work in the city of Medan. Based on the results of the Mann Whitney Test between one variable and the second variable, it shows that the research hypothesis is accepted. This means that the higher the emotional intelligence, the lower the coping stress for students who work in the city of Medan. On the other hand, the lower the emotional intelligence, the higher the stress coping carried out by students. Based on the results of the categorization of research subjects, it can be seen that the majority of students who work in the city of Medan are in the medium category. In the emotional intelligence variable, the most in the medium category is the aspect of self-mastery and self-knowledge, while in stress coping, it shows that problem focused coping is mostly in the low category.

Keywords: Influence, Emotional Intelligence, Coping with Stress, Working Students

Pendahuluan

Pentingnya manfaat yang diperoleh dari aktivitas bekerja selama berkuliah menimbulkan konsekuensi lain berupa tantangan yang dihadapi mahasiswa-mahasiswi untuk memilih kondisi tersebut. Tantangan tersebut dapat berupa keharusan menyelesaikan tugas yang lebih banyak, keharusan mengatur waktu dengan baik, kemampuan membagi perhatian dan tenaga untuk menyelesaikan tugas di tempat kerja atau di kampus, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda. Banyaknya tuntutan dari dunia kerja maupun dunia akademis seringkali menimbulkan stres bagi individu yang mengalaminya (Nanik et al., 2022).

Stres merupakan suatu peristiwa yang berbobot sehingga seseorang berada dalam keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif seperti pusing, darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan meningkat, sulit tidur maupun merokok terus. Stres digambarkan sebagai gaya yang menciptakan tekanan dengan sendirinya, dalam hal ini ketegangan terjadi ketika tekanan yang tercipta melebihi batas optimal (Sarina, 2018).

Stres merupakan fenomena kesehatan yang banyak ditemui orang dalam kehidupan sehari-hari. Stres diartikan sebagai respon fisik atau psikologis seseorang terhadap perubahan lingkungan berupa tantangan atau ancaman yang memerlukan adaptasi (Wati et al., 2021). Cornelli menyatakan bahwa stres adalah gangguan fisik dan mental yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun faktor eksternal serta cara individu bertindak di lingkungan tersebut (Budiarti & Hanoum, 2019).

Stres dapat dirasakan siapa saja dan dimana saja, termasuk di lingkungan kerja hal itu dapat terjadi. Sehingga dapat dikatakan dengan stres kerja. Stres kerja itu sendiri merupakan yaitu ketegangan yang sering dialami oleh karyawan yang dapat mengganggu keadaan dan tempat kerja dalam konsentrasi menangani tugas tertentu. Ketegangan – ketegangan ini muncul karena ada tiga faktor yang mempengaruhi situasi yang dihadapi. Contohnya sebagai masalah organisasi di dalam tempat kerja, faktor faktor individu dan faktor lain yang berhubungan kontak dengan masyarakat umum. Stres kerja dapat disebabkan karena lingkungan fisik yang terlalu menekan, kurangnya kontrol yang dirasakan, kurangnya hubungan interpersonal, kurangnya pengakuan terhadap kemajuan kerja.

Menurut Stranks (Pelupessy et al., 2020) Stres kerja dapat menyebabkan keadaan psikologis seseorang berperilaku tidak tepat dalam bekerja, sehingga mengakibatkan respon seseorang terhadap orang lain menjadi tidak seimbang antara tuntutan tugas dan kemampuannya. Pada dasarnya stres kerja terjadi ketika seseorang berusaha menangani tugas, tanggung jawab atau pekerjaan lain, namun menghadapi kesulitan yang membuatnya terlalu banyak berpikir.

Menurut Shabarcq (Yani, 2021) Stres yang disebabkan oleh pekerjaan karena masalah peran, hubungan interpersonal, peluang pengembangan karir, dan struktur organisasi adalah beberapa sumber stres kerja. Kondisi kerja yang buruk dapat menyebabkan karyawan jatuh sakit, stres, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan produktivitas (Lisa Astini et al., 2022).

Stres kerja sangat berdampak pada aktivitas sehari-hari dan hal itu dapat lebih dirasakan bagi pekerja yang juga masih berstatus mahasiswa, menyelesaikan kuliah sambil bekerja paruh waktu tidaklah mudah dan memiliki keterbatasan.

Adapun alasan mahasiswa yang bekerja dapat didasari pada hal berikut :

1. Menghasilkan Uang Tambahan, yang mana salah satu alasan utama adalah untuk mendapatkan penghasilan tambahan dalam mendukung biaya hidup sehari-hari atau membantu membiayai pendidikan mereka sendiri.
2. Mengurangi Beban Keuangan Keluarga. Bekerja dapat membantu mengurangi beban keuangan orang tua atau keluarga dalam membiayai biaya kuliah dan kebutuhan sehari-hari.
3. Memperoleh Pengalaman Kerja, bekerja sebagai mahasiswa dapat memberikan pengalaman berharga yang relevan dengan bidang studi mereka atau mengembangkan keterampilan yang diperlukan di dunia kerja.
4. Membangun Jaringan dan Koneksi, bekerja bisa menjadi kesempatan untuk memperluas jaringan profesional dan membangun hubungan dengan orang-orang yang dapat membantu dalam karir masa depan.

5. Menjaga Kemandirian dan Disiplin, yang mana bekerja dapat membantu mahasiswa membangun kemandirian, mengelola waktu, dan meningkatkan disiplin dalam membagi waktu antara kuliah, pekerjaan, dan kegiatan lainnya.
6. Mengisi Waktu Luang, beberapa mahasiswa memilih untuk bekerja sebagai cara untuk mengisi waktu luang mereka secara produktif, menghindari kebosanan atau melakukan hal yang tidak produktif.
7. Mengembangkan Soft Skills, yang mana dapat membantu dalam pengembangan soft skills seperti komunikasi, kepemimpinan, dan kerjasama tim, yang sangat berharga untuk persiapan karir di masa depan.
8. Membuat Pengalaman Kerja Menjadi Poin Lebih untuk CV. Pengalaman kerja selama kuliah bisa menjadi nilai tambah yang signifikan saat mencari pekerjaan setelah lulus.

Mahasiswa sering dibebani dengan tugas dalam proses perkuliahan, yang mana kondisi ini menimbulkan tekanan dan bahaya bagi mahasiswa yang belajar sambil bekerja. Hal ini dapat dibuktikan dari fenomena yang dilihat peneliti mewawancarai salah satu mahasiswa Fakultas Ekonomi di Universitas Sumatera Utara Medan, yang berinisial C berusia 20 tahun yang menunjukkan bahwa dia mengalami stres karena kesulitan dalam mengatur waktu dan merasa cemas (Faizati et al., 2022).

Emotion focused coping berorientasi dengan emosi. Sejalan dengan jenis coping stres tersebut, hal ini dapat berhubungan pada pekerja yang masih mengemban pendidikan di Universitas yang mana ketika kita dapat berorientasi atau memfokuskan pada pentingnya emosi, berarti kita perlu yang namanya kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi adalah kemampuan memotivasi diri dan menoleransi frustrasi, mengendalikan impuls dan tidak membesar-besarkan kesenangan, mengatur suasana hati dan mencegah stres sehingga merusak kemampuan berpikir, berempati dan berdoa (Daniel Goleman, 2002).

Goleman (Simarmata & Lestari, 2020) lebih lanjut menyatakan bahwa kecerdasan emosi terdiri dari mengenali perasaan atau kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali perasaan atau empati orang lain, dan membangun hubungan. Pengendalian emosi adalah kemampuan mengelola emosi agar emosi dapat diungkapkan dengan tepat.

Adapun aspek-aspek dari kecerdasan emosi menurut Goleman (2006), yaitu a). Pengenalan diri atau self – awareness yang mana hal tersebut mampu mengidentifikasi emosi dan alasan pemicu emosi yang diungkapkan dengan benar, b). Penguasaan diri atau self – regulation yang mana seseorang dengan pengendalian diri yang baik dapat lebih terkendali dengan melakukan tindakan yang lebih hati-hati, c). Motivasi diri atau self – motivation ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai rencana, orang dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu memotivasi dirinya sendiri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya, d). Empati atau empathy yaitu kemampuan mengenali perasaan orang lain dengan merasakan apa yang dirasakan orang lain jika berada di posisinya, e). Hubungan yang efektif atau effective relationship dengan keempat keterampilan ini, seseorang dapat berkomunikasi secara efektif dengan orang lain. Keterampilan pemecahan masalah lebih ditekankan daripada konfrontasi sia-sia sehingga dapat dihindari (Maliki, 2019).

Terdapat faktor – faktor mempengaruhi kecerdasan emosi menurut Walgito (Fatmawati, 2018) yaitu Faktor internal terdapat faktor dalam diri seorang individu, diantaranya mempengaruhi kecerdasan emosionalnya. Faktor internal ini mempunyai dua sumber yaitu aspek fisik dan aspek psikis. Kemudian, faktor eksternal adalah stimulus dan lingkungan dimana kecerdasan emosi terjadi.

Memperhatikan keterangan wawancara diatas, menurut penilaian peneliti untuk hal ini bahwa AN belum bisa mengontrol emosinya, hal-hal yang menunjukkan bahwa ia belum memiliki self regulation atau regulasi diri yang baik dalam mengatasi stres kerja karena terpengaruh oleh keadaan yang menekan dan menurutnya hal itu sulit untuk dikontrol dan kurangnya motivasi diri dalam menyelesaikan tugas dan skripsinya, mengingat dirinya memiliki masalah dengan proposal yang selalu direvisi.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu mengenai “Coping Stress Pada Mahasiswa yang Bekerja (Pattynama et al., 2019) menunjukkan bahwa pekerja yang masih berstatus mahasiswa mengalami stres kerja dengan berbagai stressornya, kebanyakan mereka menggunakan coping stress

dengan melakukan problem focused coping dengan membuat jadwal yang lebih ketat, meminta pendapat orang terdekat, dan segera menyelesaikan tugas. Namun, cara untuk menangani emotional problem coping dengan mencoba tidak memperburuk masalah, menahan emosi yang tersimpan, pasrah dan berpikir positif, dan mengendalikan emosi yang dialami.

Berdasarkan survey yang sudah dijalankan oleh peneliti, dengan responden 30 orang pekerja yang masih berstatus mahasiswa di kota Medan menunjukkan bahwa sebanyak 28 orang atau 93,3% mampu mengontrol pikiran dan tindakan dalam saat bekerja dan belajar (Nafila, 2021). Kemudian sebanyak 100% atau 30 orang percaya akan berhasil dalam menyelesaikan pendidikan walaupun sambil bekerja, dan 21 orang atau 70% diantaranya menunjukkan saat mengalami stres cenderung melalaikan tugas kuliah jika bekerja, 83,3% atau 25 orang diantaranya menunjukkan jika lelah dalam bekerja cenderung menjauh dari lingkungan, 96,7% atau 29 orang diantaranya memiliki kecerdasan emosi yang baik karena dapat memotivasi diri jika kelelahan kuliah sambil bekerja, selain itu sebanyak 21 orang dengan persentase 70% menunjukkan saat mengalami stres dapat kurang memaksimalkan mengatur waktu kuliah dan bekerja, 28 orang atau 93,3% diantaranya mendefinisikan bahwa kuliah sambil bekerja sangat melelahkan, selanjutnya 26 orang atau 86,7% diantaranya menunjukkan coping stres yang tidak baik karena saat stres dapat mengalami gejala sakit penyakit jika sudah kelelahan dalam belajar di perkuliahan dan lanjut bekerja dan 26 orang dengan persentase 86,7% diantaranya cenderung memiliki waktu yang sedikit untuk dapat berbaur dengan teman kuliah karena bekerja (Mufidah & Fadilah, 2022).

Berdasarkan hal tersebut, adapun penelitian sebelumnya mengenai “Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja”, (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Mulawarman Samarinda, yang mana pekerja berstatus mahasiswa harus mampu memahami tujuan utamanya dalam bekerja dan memahami perasaan diri atau mengenal dirinya sendiri (self-awareness) dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa dan pekerja. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai bagaimana pengaruh kecerdasan emosi dan coping stres pada mahasiswa yang bekerja di Kota Medan.

Metode Penelitian

Strategi mengatasi tuntutan dan tekanan yang menimbulkan stres dengan berfokus pada emosi atau pada masalah yaitu dengan coping stress, yang mana proses individu berusaha untuk mengelola jarak antara tuntutan mereka baik yang berasal dari diri mereka sendiri maupun yang berasal dari lingkungan mereka dan sumber daya yang mereka gunakan untuk mengatasi situasi stres (Putri et al., 2023).

Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang bertahan dan memotivasi dirinya sendiri dalam menghadapi stres, mengendalikan dorongan hati, dan tidak melebihi kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar tekanan atau stres dapat melumpuhkan kemampuan berpikir, berdoa dan berempati. Variabel ini diukur berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman (2006), yaitu : 1). Pengenalan diri, 2). Penguasaan diri, 3). Motivasi diri, 4). Empati, 5). Hubungan yang efektif.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert, yang mana sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis dengan menggunakan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Google form. Dalam Skala Likert terdapat 4 alternatif jawaban yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Kriteria penilaian bergerak dari 1,2,3,4 untuk jawaban favourable dan untuk jawaban unfavourable dari 4,3,2,1. Skala psikologi yang digunakan adalah Skala Coping Stres dan Skala Kecerdasan Emosi (Hutabarat & Nurchayati, 2021).

Skala Coping Stress disusun berdasarkan pada indikator Coping Stres yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (Nadlyfah & Kustanti, 2020) yang terbagi menjadi 2 jenis coping stress dan aspek-aspeknya. Skala yang disajikan dalam format berdasarkan skala likert, yaitu metode yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang dengan menyatakan setuju terhadap subjek, objek, dan peristiwa tertentu menggunakan 4 pilihan jawaban yang berupa SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor setiap jawaban berkisar antara 4 sampai 1 untuk favourable, dan berkisar antara 1 sampai 4 untuk unfavourable.

Hasil Dan Pembahasan

Gambaran Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 107 responden yang merupakan mahasiswa aktif yang bekerja di kota Medan. Melalui skala yang telah disebarkan kepada subjek diperoleh gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, dan asal universitas.

Gambaran Subjek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan kategorisasi jenis kelamin, dapat dilihat bahwa jumlah laki-laki sebanyak 70 orang (65,4%), dan jumlah Perempuan sebanyak 37 orang (34,6%). Berikut ini adalah tabel penyebaran skala berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	70	65,4%
Perempuan	37	34,6%
Jumlah	107	100%

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel penelitian terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji one-sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS For Windows 20.0. Kategori yang digunakan dalam uji normalitas adalah jika $p > 0,05$ maka dikatakan data terdistribusi normal dan sebaliknya jika $p < 0,05$ dikatakan data terdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel yang ada dibawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel Penelitian	Sig	Keterangan
Kecerdasan Emosi	0,17	Berdistribusi Tidak Normal
Coping Stress	0,19	Berdistribusi Tidak Normal

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel diatas diketahui hasil uji normalitas pada variabel Kecerdasan Emosi dalam penelitian ini diperoleh $0,17 < 0,05$ dan untuk variabel Coping Stress sebesar $0,19 < 0,05$. Maka sebaran dalam penelitian ini dikatakan data berdistribusi tidak normal.

Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian di terima atau ditolak. Pengujian hipotesis untuk penelitian ini adalah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan coping stress. Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan teknik dimana hasilnya dapat menunjukkan ada tidaknya pengaruh antara kedua variabel. Adapun hasil uji hipotesis pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel Penelitian	Asymp. Sig(2-tailed)/Asymptotic Significance	Keterangan
Kecerdasan Emosi dengan Coping Stress	0,001	Data Berkorelasi

Dari hasil analisis menggunakan Mann-Whitney Test antar variabel Kecerdasan Emosi dengan Coping Stress dapat diketahui bahwa nilai disignifikansinya sebesar 0.001 ($\text{sig} < 0,05$) maka artinya dapat dikatakan bahwa Jika probabilitas $>$ tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$), maka H_0 diterima atau gagal tolak H_0 . Sebaliknya, jika probabilitas $<$ tingkat signifikansi ($\alpha = 0,05$), maka H_0 ditolak sehingga dari tabel output terlihat bahwa nilai asymp. Sig. (2-tailed)/asymptotic significance untuk uji dua sisi adalah 0,001, atau probabilitas di bawah 0,05 ($0,001 < 0,05$), maka H_0 ditolak. Kesimpulannya keputusan menghasilkan H_0 ditolak, maka dengan tingkat signifikansi 5% dapat disimpulkan bahwa

terdapat pengaruh yang nyata (signifikan) di antara 2 variabel kecerdasan emosi dengan coping stress pada Mahasiswa yang bekerja di kota Medan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis ada atau tidaknya pengaruh antara kecerdasan emosi dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja di kota Medan. Hasil analisis didapat sig 0,000 ($<0,05$) yang berarti hipotesis diterima, hal ini dapat diartikan bahwa antara kecerdasan emosi dengan coping stress terdapat pengaruh yang signifikan, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah coping stress yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja di kota Medan. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi, maka semakin tinggi coping stress pada mahasiswa yang bekerja di kota Medan.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eirene Fera Natasia, Miranti Rasyid, Aulia Suhesty (Soemantri, 2019) yang melakukan penelitian mengenai Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja dengan hasil uji hipotesis analisis regresi sederhana diketahui bahwa nilai $p < 0.05$. Hal ini menunjukkan hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja. Nilai beta adalah -0.801, yang artinya arah hubungan menunjukkan tanda negatif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi pada mahasiswa bekerja maka akan semakin rendah stres yang dialami mahasiswa, sebaliknya apabila kecerdasan emosi rendah, maka stres yang dialami mahasiswa akan semakin tinggi. Hasil kontribusi pengaruh kecerdasan emosi terhadap stres adalah sebesar 64.2%, dimana interval koefisien dengan angka tersebut menunjukkan kategori sangat tinggi atau kuat.

Dalam penelitian ini jika dilihat dari kategori subjek penelitian, kecerdasan emosi paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 68 orang (63,6%) dan selanjutnya Coping Stress pada mahasiswa yang bekerja di kota Medan paling banyak berada pada kategorisasi rendah sebanyak 74 orang (69,2%), Artinya kecerdasan emosi dan coping stress pada mahasiswa yang bekerja di kota Medan secara umum tergolong dalam kategori sedang. Dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eirene Fera Natasia, Miranti Rasyid, Aulia Suhesty yang melakukan penelitian mengenai Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman menunjukkan hasil data variabel kecerdasan emosi pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja cenderung tinggi. Sedangkan variabel stres pada mahasiswa bekerja adalah rendah (Musdalipa, 2020).

Artinya kecerdasan emosi pada mahasiswa bekerja dapat dikatakan baik dan tingkat stres pada mahasiswa adalah rendah. Tingginya tingkat kecerdasan emosi dan rendahnya tingkat stres pada mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang bekerja, menandakan bahwa kecerdasan emosi pada mahasiswa bekerja mampu menekan dan mempengaruhi stres yang mereka alami, sehingga tidak mengarah pada tingkat stres yang lebih tinggi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Oktariani (2021), menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh sebesar 38.6% terhadap stres kerja. Semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Kecerdasan emosi ini akan berpengaruh untuk mengendalikan perasaan yang dapat berpengaruh bagi tubuh dan pikiran serta kinerja individu. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan menghadapi tingkat stres yang lebih rendah dalam pekerjaan mereka. Hal tersebut dikarenakan individu kurang memiliki kesadaran diri dalam memahami dan mengatasi perasaan mereka sendiri serta mengalami terlalu banyak stres yang akan berpengaruh negatif terhadap aktivitas atau pekerjaan mereka (Aldi et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Felix dkk (Derang et al., 2023) menyebutkan individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dinilai lebih fleksibel dalam memilih strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stres. Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu memahami situasi dan mengambil keputusan, sehingga lebih mampu

menyesuaikan penyelesaian masalah yang harus dilakukan, sehingga individu mampu menghadapi stres dengan baik. Selain itu, individu dengan kecerdasan emosi yang baik juga mampu memahami atau mengetahui keadaan emosi orang lain, sehingga mampu memahami masalah dari berbagai sudut pandang dan bijaksana dalam mengambil keputusan.

Berdasarkan dari perbedaan jenis kelamin pada variabel kecerdasan emosi dan coping stress. Pada variabel kecerdasan emosi menunjukkan bahwa pada jenis kelamin laki-laki menunjukkan hasil pada kategorisasi rendah 32 orang (46,4%) sedangkan pada perempuan menunjukkan hasil 7 orang (18,4%) sehingga menunjukkan dari hasil keduanya bahwa kecerdasan emosi laki-laki lebih rendah daripada perempuan, dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Eirene Fera Natasia, Miranti Rasyid, Aulia Suhesty yang melakukan penelitian mengenai Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa responden berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa jumlah responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan, yaitu sebanyak 71 orang, sedangkan mahasiswa laki-laki sebanyak 29 orang.

Pada variabel coping stress menunjukkan bahwa hasil jenis kelamin perempuan lebih rendah daripada laki-laki, dengan jumlah 26 orang (68,4%) sedangkan pada laki-laki berjumlah 48 orang (69,6%) sehingga dapat disimpulkan bahwa coping stress pada laki-laki lebih rendah daripada perempuan. Yang mana dari hasil penelitian sebelumnya oleh Indriyani dan Handayani (2018) menunjukkan bahwa perempuan memiliki stres akademik yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih siap dalam menghadapi masalah baik di perkuliahan ataupun di luar perkuliahan, sedangkan laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah. Hal ini berbeda dengan hasil penelitian Pardamean dan Lazuardi, (Khairun et al., 2023) yang menyebutkan bahwa perempuan mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan analisis aspek-aspek pada setiap variabel, untuk variabel kecerdasan emosi yang paling banyak menunjukkan kecerdasan emosi pada kategori rendah adalah aspek penguasaan diri dengan jumlah subjek sebanyak 81 mahasiswa (75,7%) dan pada aspek pengenalan diri dengan jumlah 72 orang (67,3%) Aspek ini mengartikan bahwa kemampuan individu untuk menguasai emosi yang ia miliki sendiri belum dapat di kontrol dengan baik disaat emosi itu tiba dan juga belum dapat sepenuhnya mengenal diri dari secara emosi ataupun kepribadiannya. Sedangkan pada variabel coping stress menunjukkan bahwa yang paling banyak menunjukkan coping stress pada kategori rendah adalah problem focused coping dengan jumlah subjek sebanyak 67 orang (62,6%) yang mana problem focused coping upaya seseorang untuk mengatasi permasalahannya dengan berusaha mencari jalan keluar, solusi, atau strategi untuk mengubah situasi yang dianggapnya sebagai sumber stres. Bentuk coping ini bertujuan untuk mengelola dan mengatur peristiwa stres. Individu cenderung menggunakan problem-focused coping ketika mereka percaya bahwa tuntutan situasi dapat diubah. (Sulaeman, 2014).

Kesimpulan

Pada hasil penelitian ini, akan dipaparkan kesimpulan berupa rangkuman dari penelitian yang telah dilakukan:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan analisis korelasi data terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan coping stress pada mahasiswa yang bekerja di kota Medan. Berdasarkan hasil uji Mann Whitney Test antara variabel yang satu dengan variabel kedua menunjukkan hipotesis penelitian diterima. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah coping stress pada mahasiswa yang bekerja di kota Medan. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi, maka semakin tinggi coping stress yang dilakukan mahasiswa.
2. Berdasarkan hasil kategorisasi subjek penelitian, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja di kota Medan berada dalam kategori sedang.

Elisabet Putri Daeli, Nancy Naomi Aritonang| Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja

Pada variabel kecerdasan emosi paling banyak pada kategori sedang adalah aspek penguasaan diri dan pengenalan diri, sedangkan pada coping stress menunjukkan bahwa problem focused coping paling banyak pada kategori rendah

Daftar Pustaka

- aldi, A., Suhardiman, S., & Ihsan, A. N. (2024). Culture Shock Dan Adaptasi Studi Fenomenologi Pada Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Batch 3 Di Universitas Pendidikan Ganesha. *Journal On Education*, 6(4), 19381–19391. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.5954>
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping Stres Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Soul: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(1), 44–61.
- Derang, I., Novitarum, L., & Hasibuan, Y. L. (2023). Hubungan Body Shaming Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Ners Di Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(7), 2845–2862. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i7.5270>
- Faizati, S. Q., Sa'diyah, G. A. R., Prihatini, F. F., & Khusna, H. K. (2022). Kesejahteraan Psikologis Ibu Yang Memiliki Anak Disleksia (Studi Kasus Pada Film Wonderful Life). *Martabat: Jurnal Perempuan Dan Anak*, 6(1), 126–151. <https://doi.org/10.21274/Martabat.2022.6.01.126-151>
- Fatmawati, I. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Pada Remaja Di Keluarga Yang Bercerai*.
- Hutabarat, E., & Nurchayati, N. (2021). Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak Yang Merantau Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 45–59.
- Khairun, A. A., Equatora, M. A., Zulyadi, T., & Saputra, H. (2023). Penyuluhan Body Shaming Di Sma Negeri 1 Darul Imarah Aceh Besar. *Indonesian Journal Of Community Services*, 2(1), 5–8. <https://doi.org/10.47540/ijcs.v2i1.802>
- Lisa Astini, Nur Afni Safarina, & Ella Suzanna. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Wanita Menikah Dari Keluarga Bercerai. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 21–30. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.685>
- Maliki, A. R. (2019). Kesejahteraan Subjektif Dan Kepuasan Perkawinan Pada Pasangan Yang Tidak Memiliki Anak Karena Infertilitas. *Psikoborneo*, 7, 933–942.
- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Penyesuaian Diri Terhadap Fenomena Culture Shock Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 3(1), 61–70. <https://doi.org/10.47776/10.47776/Mjpr.003.01.05>
- Musdalipa, M. (2020). Penyesuaian Diri Dan Daya Juang Pada Mahasiswa Asing Thailand Di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 696–708.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136–144.
- Nafila, M. (2021). *Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Kelas Xii Program Akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/27795>
- Nanik, N., Surijah, E. A., Natalya, L., & Chrisyanti, M. (2022). Efek Mediasi Ketakutan Menjadi Lajang Dalam Hubungan Antara Stereotip Negatif Dan Kesejahteraan Psikologi Perempuan Lajang. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 1–19. <http://repository.ubaya.ac.id/id/eprint/42519>
- Pattynama, P. C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2019). Peran Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Keterlibatan Akademik Terhadap Intensi Mengundurkan Diri Dengan Resiliensi Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 307. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.5629>
- Pelupessy, D., Hartono, S. S. B., & Yang, Y. (2020). Psychological Well-Being And The Sense Of Community Among Displaced (Women) Natural Disaster Survivors. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(1), 46–56.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Akademik Siswa. *Jiva: Journal Of Behaviour And Mental Health*, 4(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/Jiva.v4i1.2528>

- Elisabet Putri Daeli, Nancy Naomi Aritonang| Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Bekerja
- Sarina, S. (2018). Gambaran Psychological Well-Being Pekerja Sosial Dian Bersinar Foundation Medan. *Jurnal Diversita*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.31289/Diversita.V4i1.1567>
- Simarmata, O. Y., & Lestari, M. D. (2020). Harga Diri Dan Penerimaan Diri Pasangan Menikah Tidak Memiliki Anak Di Bali. *Jurnal Psikologi*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/90248>
- Soemantri, N. P. (2019). Adaptasi Budaya Mahasiswa Asal Indonesia Di Australia. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(1), 46–56. <https://doi.org/10.32509/Wacana.V18i1.727>
- Wati, R., Venny, V., Tantama, Y. S., & Dwi Putra, A. I. (2021). Psychological Well-Being Pada Pengungsi Pencari Suaka Yang Tinggal Di Negara Transit. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1). <https://doi.org/10.23887/jjbk.V12i1.31809>
- Yani, A. I. (2021). *Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jami'ah Iain Bengkulu*. Uin Fas Bengkulu. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/6794>