

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Remaja di SMAN 2 Pare

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Asrori (2009) yang berjudul *Hubungan Kecerdasan Emosi dan Interaksi Teman Sebaya dengan Penyesuaian Sosial pada Siswa Kelas VII Program Akselerasi di SMPN 9 Surakarta*, yang hasilnya mengatakan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecerdasan emosi tinggi. Kecerdasan emosional dalam penelitian ini diukur melalui lima komponen atau kemampuan yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan (sosial) dengan orang lain.

Kemampuan mengenali emosi diri dalam penelitian ini ditunjukkan dimana seseorang dapat mengenali emosi dirinya sendiri (senang, sedih, malu, marah), mengetahui kapan emosi itu muncul, mengetahui apa yang harus dilakukan saat ada masalah, dan malu apabila ketahuan menyontek di sekolah. Hasil analisa data didapatkan 21.1% untuk kemampuan mengenali emosi diri. Mengelola emosi ditunjukkan dengan cara menunjukkan emosi secara tepat agar tidak merugikan diri sendiri dan orang lain, menerima kritikan maupun saran, sabar menghadapi orang lain, berdoa ketika khawatir, dan tidak mudah bosan ketika melakukan suatu hal. Pada penelitian ini, mengelola emosi didapatkan

hasil sebesar 17%. Memotivasi diri ditunjukkan dengan tidak mudah menyerah, tetap bersemangat, bangga dengan hasil pekerjaan sendiri, dan segera menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Analisa data menunjukkan nilai 22.3% untuk kemampuan memotivasi diri. Kemampuan mengenali emosi orang lain ditunjukkan dengan mampu mengenali saat orang lain emosi melalui ekspresi mata dan gerakan tubuh, dapat menerima pemikiran orang lain, dan mendengarkan cerita teman. Pada penelitian ini didapatkan hasil sebanyak 22.1%. Sedangkan kemampuan membina hubungan dengan orang lain ditunjukkan dengan segera meminta maaf pada teman, memberi dukungan teman saat mengalami kesulitan, tidak merasa canggung jika berkumpul dengan orang baru, dan saat bertemu orang lain segera menyapa terlebih dahulu. Hasilnya didapatkan 17.6%. Dapat disimpulkan kemampuan memotivasi diri memiliki nilai paling besar yaitu 22.3%.

Kecerdasan emosional dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal seperti faktor budaya dan lingkungan. Faktor internal yang bersifat genetik seperti sifat penakut, pemberani, periang, atau pemurung. Sedangkan faktor budaya memiliki peranan penting dalam membentuk kecerdasan emosional dan gaya kepemimpinan. Budaya membentuk sifat ini dalam individu sehingga mempengaruhi kualitasnya (Bateman & Farrell, 2006). Sebagai contoh, perbedaan penyampaian emosi dari anak-anak di Asia khususnya Cina dan Jepang dengan anak-anak Negara Barat khususnya Eropa Timur dan Utara Amerika. Untuk anak-anak di Cina dan Jepang tumbuh menjadi anak yang pemalu dan menahan diri sedangkan anak di Eropa Timur dan Utara Amerika cenderung lebih aktif, terbuka dan mengekspresikan emosinya (Adawiyah, 2010).

Sedangkan faktor lingkungan yang lebih berpengaruh adalah lingkungan keluarga dan *caregiver*. Banyak bukti empiris yang menyatakan bahwa lingkungan keluarga dan *caregiver* memiliki peran sentral dalam sosialisasi kemampuan emosional, baik melalui instruksi eksplisit atau observasi, dan modeling (Denham, Zoller, & Couchoud, 1994; Field, 1994; Zeidner *et al.*, 2003 dalam Bateman & Farrell, 2006). Contohnya anak-anak yang hidup dengan orang tua yang memiliki konflik, hubungan yang renggang, dan ekspresi kemarahan yang mendominasi, adalah lebih agresif (Gardner & Whitney, 2011). Lingkungan yang keras khususnya merugikan pada perkembangan persepsi emosi, pemahaman, dan pengaturan (Gardner & Whitney, 2011).

Hasil penelitian terhadap tingkat kecerdasan emosional berdasarkan karakteristik usia responden yang berusia antara 15-18 tahun yang hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang berusia 16-18 tahun sebagian besar memiliki kecerdasan emosional tinggi. Hal ini seiring dengan semakin tua usia seseorang maka kecerdasan emosionalnya akan lebih baik (Goleman, 2001). Semakin bertambah usia seseorang semakin dapat menyadari perasaan diri dan orang lain. Seseorang dapat mengatur ekspresi emosi dalam situasi sosial dan dapat berespon terhadap distress emosional yang terjadi pada orang lain (Santrock, 2007). Kecerdasan emosional berarti kemampuan menerima emosi dan menguasainya secara wajar. Artinya, apapun emosi yang sedang kita alami, kita tetap bisa menguasai dan mengelolanya dengan baik, tidak dipengaruhi rasa takut dan gelisah. Kita bisa mengontrol emosi sehingga tidak merugikan orang lain.

Hal ini dapat dipengaruhi oleh proses belajar yang dialami oleh individu seiring dengan penambahan usianya. Hal ini dapat terjadi karena pada fase usia

perkembangan yang lebih lanjut terjadi pembentukan kecenderungan emosional yang mengakibatkan kecerdasan emosionalnya menjadi terlihat lebih stabil dan cenderung lebih tinggi, misalnya tingkat kecerdasan emosional pada usia dewasa cenderung lebih tinggi daripada usia remaja (Goleman, 2001).

Sedangkan hasil penelitian tingkat kecerdasan emosional berdasarkan karakteristik jenis kelamin, didapatkan bahwa sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan memiliki kecerdasan emosional tinggi sebanyak 59 (32.24%) siswa. Siswa yang berjenis kelamin laki-laki sebagian besar memiliki kecerdasan emosional tinggi sebanyak 43 siswa (23.5%). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi. Hal ini terjadi karena jumlah siswa perempuan lebih banyak daripada siswa laki-laki. Hasil ini sesuai dengan pernyataan bahwa perempuan memiliki kemampuan emosional yang lebih dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih menggunakan perasaan yang dimiliki sedangkan laki-laki sering menyembunyikan perasaannya (Adawiyah, 2011).

Masa remaja merupakan fase kehidupan yang sulit-lebih sulit daripada fase-fase kehidupan yang lain. Emosi sangat erat kaitannya dengan remaja, di mana diketahui bahwa pada masa inilah di mulai pencarian jati diri dan perkembangan menjadi dewasa. Keadaan ini mengakibatkan terjadinya fluktuasi pada emosional remaja. Oleh karena itu remaja perlu belajar kecerdasan emosional yang nantinya dapat meningkatkan kerja dan kinerja seseorang (Martin, 2000 *dalam* Fabiola, 2005). Hal ini dapat diasosiasikan pada seorang remaja yang dapat mengenali status emosinya dengan baik dapat menghasilkan prestasi belajarnya.

6.2 Strategi Koping Pada Remaja di SMAN 2 Pare

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 115 siswa memiliki strategi koping yang adaptif, sedangkan koping maladaptif sebanyak 68 siswa. Strategi koping adaptif dapat ditunjukkan dengan hal-hal berikut ini: berpikir positif pada masalah yang dihadapi; mencari dukungan pada orang lain dengan bercerita dan meminta solusi permasalahan; siap menghadapi masalah; memikirkan cara untuk menghadapi masalah; dan mendekatkan diri pada Tuhan. Sedangkan strategi koping maladaptif ditunjukkan dengan: mencoba melupakan masalah, mudah emosi, lebih suka menyendiri, dan mudah putus asa.

Seseorang yang menghadapi masalah atau stressor akan membentuk respon berupa strategi koping. Dalam penelitian ini strategi koping merupakan bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan oleh siswa untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan siswa dengan lingkungan. Koping yang digunakan setiap individu sangat berbeda tergantung jenis masalah yang dihadapi setiap individu.

Strategi koping yang digunakan dapat berupa koping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan koping berfokus pada emosi (*emotional focused coping*). *Problem-solving focused* ditunjukkan melalui usaha untuk mengatasi situasi permasalahan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapinya dan lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa siswa yang menggunakan koping yang berfokus pada masalah (*problem-solving focused coping*) sebanyak 52.94% siswa. Berdasarkan analisa data pada *problem-solving focused coping* diketahui bahwa yang paling banyak digunakan oleh siswa adalah cenderung

menyelesaikan masalah dengan tindakan kewaspadaan seperti berpikir positif pada masalah (5.9%), membuat langkah penyelesaian masalah (5.4%), mencari alternative penyelesaian masalah dengan meminta solusi (11.45%). Sedangkan untuk strategi koping berfokus pada emosi (*emotion- focused coping*), dimana seseorang melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa sebanyak 47.06% siswa menggunakan strategi koping berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) seperti berhayal akan situasi atau hal yang lebih menyenangkan, menghindari masalah dengan bersikap seolah-olah tidak ada masalah, menyimpan masalah sendiri, mengingkari kenyataan, mudah putus asa, dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan berdoa dan beribadah lebih sering dari biasanya. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa siswa paling banyak menggunakan koping berfokus pada emosi yaitu strategi pencarian makna seperti mesyukuri masalah yang terjadi dan mendekatkan diri pada Tuhan (10.61%). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan strategi koping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*).

Faktor yang menentukan mekanisme koping mana yang paling banyak atau sering digunakan tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat kecemasan dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya. Contoh: seseorang cenderung menggunakan *problem-solving focused coping* jika seseorang merasa bahwa sesuatu yang konstruktif dapat dilakukan terhadap situasi tersebut, atau seseorang tersebut yakin bahwa sumber daya yang dimilikinya dapat mengubah situasi sedangkan yang menggunakan *emotion-focused coping* apabila seseorang merasa tidak dapat mengubah situasi yang

menekan dan hanya dapat menerima situasi tersebut karena sumber daya yang dimilikinya tidak adekuat untuk menghadapi tuntutan situasi.

Pada penelitian ini strategi koping adaptif dapat dihubungkan dengan usia dan jenis kelamin. Untuk faktor usia, penelitian ini menggunakan sampel siswa yang berusia 15-18 tahun. Dari data tersebut sebagian besar memiliki strategi koping yang adaptif, hal ini dapat dimungkinkan oleh semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik koping yang digunakannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Long (*dalam* Ikhsan, 2007) bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin konstruktif dalam menggunakan koping terhadap masalah yang dihadapi. Namun, dari data yang didapat terdapat responden yang memiliki strategi koping maladaptive sebanyak 37.16%, hal ini dikarenakan kemampuan koping individu juga dipengaruhi oleh latar belakang budaya dan norma dimana ia dibesarkan. Selain itu kemampuan koping individu tergantung dari temperamen, persepsi, kognisi, latar belakang budaya dan norma di mana dia dibesarkan. Strategi koping terbentuk melalui proses belajar dan mengingat. Belajar adalah kemampuan menyesuaikan diri (adaptasi) pada pengaruh faktor internal dan eksternal.

Untuk hasil penelitian mengenai strategi koping berdasarkan jenis kelamin, didapatkan data responden perempuan, memiliki strategi koping adaptif sebanyak 67 responden (36.6%) dan laki-laki memiliki strategi koping adaptif sebanyak 48 responden (26.2%). Dari data penelitian didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki koping yang adaptif, namun tidak ada perbedaan yang berarti antara jenis kelamin perempuan dan laki-laki dalam hal strategi koping dikarenakan jumlahnya yang tidak seimbang. Hal ini tidak sesuai dengan pernyataan Stuart (2005) bahwa koping dipengaruhi oleh beberapa faktor

diantaranya adalah jenis kelamin. Jenis kelamin mempengaruhi respon seseorang terhadap masalah atau stress. Ketika stress atau menghadapi masalah, laki-laki cenderung menutup diri dan berusaha untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Sedangkan perempuan memiliki kebiasaan untuk mencari dukungan social ketika stress. Setelah membicarakan masalah yang dialaminya, perempuan akan merasa lega meskipun tidak mendapatkan solusi yang konkrit.

6.3 Hubungan antara Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Strategi Koping pada Remaja di SMAN 2 Pare

Hasil analisa bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman* karena ingin melihat ada tidaknya korelasi kedua variable. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 dengan nilai alpha (α) < 0,05 yang menunjukkan bahwa korelasi antara tingkat kecerdasan emosional dengan strategi koping adalah signifikan. Nilai korelasi *Spearman* (r) sebesar 0.660 yang menunjukkan bahwa korelasi (r) positif dan memiliki keeratan yang kuat. Memiliki arah positif berarti semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional semakin adaptif strategi kopingnya atau sebaliknya.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk merasakan, menilai, dan mengekspresikan emosi diri sendiri, kemampuan untuk mendefinisikan perasaan diri sendiri, kemampuan untuk memahami emosi, dan kemampuan untuk meregulasi emosi (Mayer and Salovey, 2007 dalam Salguero, Palomera, Berrocal, 2010). Kecerdasan emosional berarti kemampuan menerima emosi dan menguasainya secara wajar, artinya apa pun emosi yang sedang kita alami, kita tetap bisa menguasai dan mengelolanya dengan baik, tidak dipengaruhi rasa

takut dan gelisah. Kita bisa mengontrol emosi sehingga tidak merugikan orang lain.

Pada penelitian ini siswa yang mampu mengenali emosi diri sebesar 21.1%, mampu mengelola emosi sebanyak 17%, mampu memotivasi diri 22.3%, mampu mengenali emosi orang lain 22.1%, dan mampu membina hubungan dengan orang lain sebanyak 17.6%. Secara keseluruhan responden yang memiliki kecerdasan emosional tinggi sebanyak 102 responden. Dengan memiliki kecerdasan emosional, seseorang dapat beradaptasi dalam berbagai keadaan dan mampu menyelesaikan masalah mereka secara lebih efektif. Sehingga kecerdasan emosional ini akan membentuk emosi yang positif.

Emosi yang positif tidak hanya membuat perasaan seseorang merasa baik saat ini, namun dapat meningkatkan perasaan dimasa mendatang (Fredrickson, 1998 *dalam* Galanakis, Fotini, Anastasios, 2011). Emosi positif dapat memicu kesejahteraan emosional yang lebih baik. Jika emosi positif ini diperluas mampu menciptakan pemikiran yang lebih fleksibel dan kreatif, emosi positif juga memfasilitasi terhadap pembentukan coping (Aspinwall, 1998 *dalam* Galanakis dkk, 2011). Menurut Hannah dan Nicola (2003 *dalam* Azizi, 2011) seseorang dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi memiliki coping yang lebih baik daripada seseorang dengan tingkat kecerdasan emosional rendah karena mereka dapat mengekspresikan emosionalnya lebih akurat, sehingga mereka dapat mengontrol suasana hati lebih efisien. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi serta mengelola emosi sebagai salah satu bentuk penyesuaian terhadap masalahnya. Hal ini berarti remaja yang cerdas secara emosi memiliki strategi dalam penyelesaian masalah yang

dihadapi sehingga tidak menimbulkan stress yang berkepanjangan. Maka dengan kecerdasan emosional yang tinggi, akan memiliki gejala stress lebih sedikit (Nersin, Murat, Nejat, 2009).

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dipercayai memiliki ketahanan yang lebih baik dalam menghadapi situasi yang menekan atau stress. Kemampuan koping yang lebih baik dihasilkan dari persepsi yang akurat, memahami dan manajemen emosi diri sendiri dan orang lain. Kemampuan dalam mengenali emosi akan menjadikan seseorang lebih baik dalam memahami reaksi mereka terhadap berbagai sumber stress dan menjadi pedoman dalam proses koping. Menurut Mathews dan Zeidner (*dalam* Azizi, 2011) faktor determinan dalam pemilihan koping adaptif adalah kecerdasan emosional.

Seseorang yang menghadapi masalah atau stressor akan membentuk respon berupa strategi koping. Menurut Stuart (1998, dalam Nasir 2010) koping merupakan perilaku yang mewakili upaya untuk melindungi diri sendiri dan pengalaman yang menakutkan yang berhubungan dengan neurobiologik. Koping yang digunakan setiap individu sangat berbeda tergantung jenis masalah yang dihadapi setiap individu. Strategi koping adaptif merupakan cara yang dilakukan individu dalam proses perilaku untuk menyesuaikan diri secara tepat terhadap situasi hidup yang menekan, yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan. Koping adaptif ini ditunjukkan dengan perilaku seperti berpikir positif terhadap masalah yang sedang dihadapi, membuat langkah penyelesaian masalah, mencari alternative penyelesaian masalah dengan meminta solusi, mencari dukungan dari orang lain dengan bercerita, dan mendekatkan diri pada Tuhan.

Pada penelitian ini responden yang menggunakan koping berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) sebesar 52.9%. *Problem-solving focused* ditunjukkan melalui usaha untuk mengatasi situasi permasalahan dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapinya dan lingkungan yang menyebabkan terjadinya tekanan. Berdasarkan analisa data pada *problem-solving focused coping* diketahui bahwa yang paling banyak digunakan oleh siswa adalah cenderung menyelesaikan masalah dengan tindakan kewaspadaan seperti berpikir positif pada masalah, membuat langkah penyelesaian masalah, mencari alternative penyelesaian masalah dengan meminta solusi. Sedangkan koping perfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) sebesar 47.1%. Strategi koping berfokus pada emosi (*emotion- focused coping*), dimana seseorang melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan. Penggunaannya ditunjukkan dengan mensyukuri masalah yang terjadi dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan. Menurut pendapat Carver (1989, dalam Mukti 2010) bahwa faktor yang menentukan mekanisme koping mana yang paling banyak atau sering digunakan tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat kecemasan dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya.

6.4 Implikasi terhadap Keperawatan

6.4.1 Perkembangan Teori Keperawatan Komunitas

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosionalnya akan cenderung memiliki strategi koping yang

adaptif, maka perlu dilakukan edukasi pada siswa melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), yang dapat diberikan oleh guru Bimbingan Konseling (BK), sehingga dapat memperbaiki prestasi belajar siswa.

6.4.2 Perkembangan Praktik Keperawatan Komunitas

Berdasarkan hasil penelitian yaitu adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi koping, maka dengan adanya program UKS diharapkan dapat mengembangkan usaha kesehatan preventif dan promotif yang membutuhkan peran serta baik dari guru, orangtua, maupun siswa.

Untuk guru, perlu adanya kebijakan dari pihak sekolah untuk melakukan skrining terhadap tingkat kecerdasan emosional siswa di SMAN 2 Pare. Skrining dapat dilakukan pada awal penerimaan siswa baru. Hasil skrining mengenai tingkat kecerdasan emosional ini dapat digunakan untuk memprediksi strategi koping yang digunakan oleh siswa. Penggunaan strategi koping adaptif dapat memperbaiki prestasi belajar siswa.

Untuk pihak orangtua sebaiknya memberikan teladan, memberikan rasa aman dan percaya pada anak, meningkatkan kedekatan dan keharmonisan, memberikan penghargaan positif, dukungan emosi dan mengekspresikannya dengan tepat akan membantu meningkatkan kecerdasan emosional anak.

6.5 Keterbatasan Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional study* dengan metode kuantitatif dimana pengukuran variabelnya hanya satu kali saja sehingga hanya bisa mengetahui kondisi dari responden pada saat

itu saja dan kurang dapat mengeksplorasi bentuk perasaan yang dialami oleh siswa. Oleh karena itu tetap memerlukan metode yang bersifat kualitatif.

