**KECERDASAN EMOSI DAN *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

***EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PROBLEM FOCUSED COPING IN STUDENTS WRITING THE THESIS***

**Sri Adelina Br Bangun**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

18081611@student.mercubuana-yogya.ac.id

085277299826

Abstrak

Skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib dikerjakan oleh seorang mahasiswa strata satu pada suatu lembaga perguruan tinggi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Selama proses penyusunan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada masalah-masalah yang dapat menghambat proses penyelesaian skripsi. Adapun dua faktor yang menghambat proses penyelesaian skripsi yaitu faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 160 orang dengan karakteriktik subjek yaitu berstatus mahasiswa aktif pada suatu Universitas atau Perguruan Tinggi, sedang menyusun skripsi, berusia 18-25 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Kecerdasan Emosi dan Skala *Problem Focused Coping*. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi R*xy* 0,697 (p<0,010) yang berarti ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*. Maka dari itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Diterimanya hipotesis ini menunjukkan nilai koefisien determinasi (R²) 0,742 yang berarti sumbangan efektif kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* adalah 74.2%. Kecerdasan emosi memberikan sumbangan yang efektif sebesar 74.2%.

Kata Kunci: kecerdasan emosi, problem focused coping, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

***ABSTRACT***

*Thesis is a scientific work that must be done by an undergraduate student at a tertiary institution as one of the requirements for obtaining a bachelor's degree. During the process of preparing the thesis, students are faced with problems that can hinder the process of completing the thesis. The two factors that hinder the process of completing the thesis are internal factors, namely factors that come from within the individual and external factors, namely factors that come from outside the individual. This research was conducted with the aim of examining the relationship between emotional intelligence and problem focused coping in students who are preparing their thesis. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between emotional intelligence and problem focused coping in students who are preparing their thesis. The subjects in this study totaled 160 people with subject characteristics namely active student status at a university or college, currently writing a thesis, aged 18-25 years. The data collection method uses the Emotional Intelligence Scale and Problem Focused Coping Scale. The data analysis technique uses product moment correlation analysis. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient Rxy was 0.697 (p<0.010), which means there is a positive relationship between emotional intelligence and problem focused coping. Therefore, the hypothesis put forward in this study is accepted, that there is a positive relationship between emotional intelligence and problem focused coping in students who are preparing their thesis. Acceptance of this hypothesis shows the value of the coefficient of determination (R²) 0.742 which means that the effective contribution of emotional intelligence with problem focused coping is 74.2%. Emotional intelligence makes an effective contribution of 74.2%.*

***Keywords:*** *emotional intelligence, problem focused coping, students who are preparing thesis*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan diperguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Hartaji, 2012). Dalam tahap perkembangannya, mahasiswa S1 digolongkan sebagai remaja akhir sampai dewasa awal yaitu sekitar usia 18 sampai 24 tahun, pada usia tersebut adalah fase dimana individu dapat memantapkan pendirian hidupnya (Monks, 2002). Menurut Knopfemacher (dalam Suwono, 1978) mahasiswa adalah individu calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Sedangkan pengertian mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah pelajar perguruan tinggi, dalam struktur pendidikan Indonesia, mahasiswa menduduki jenjang satuan pendidikan tertinggi diantara yang lain.

Mahasiswa dalam program pendidikan S1, pada umumnya menempuh masa tempuh 4 tahun dan maksimal 7 tahun (Peraturan Mentri Ristekdikti No.3 Tahun 2020). Salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi S1 yaitu dengan membuat karya ilmiah (skripsi). Skripsi merupakan sebuah karya tulis baik ilmiah, hasil observasi ataupun hasil komplikasi Pustaka sebagai syarat untuk meraih gelar sarjana. Jadi setiap mahasiswa wajib menulis skripsi dengan memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya dan sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana (Maryaeni, 2009). Pentingnya membuat karya ilmiah sebagai kewajiban mahasiswa menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana S1, terkadang membuat mahasiswa merasakan tekanan secara psikologis. Ketika seseorang menglami suatu tekanan maka secara spontan tubuh akan merespon hal tersebut. Semakin banyak tekanan yang dialami maka semakin tinggi tingkat *stress* yang dialami individu. Banyaknya tekanan membuat mahaasiswa tersebut mudah mengalami *stress* (Aziz & Raharjo, 2013).

Penyusunan skripsi sebagai tugas akhir kuliah memang membutuhkan suatu keterampilan dan kemampuan lebih, yang terkadang membuat mahasiswa merasa terbebani dengan tugas tersebut. Setiap mahasiswa memiliki fenomena, judul, dan juga jenis skripsi yang berbeda-beda. Proses mengerjakan skripsi dilakukan secara individual, sehingga sebagai mahasiswa tuntutan untuk belajar mandiri sangat besar. Di dalam penulisan skripsi ini mahasiswa dituntut untuk mampu menggunakan kemampuan berpikir dan memanfaatkan pengalaman belajar dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakukan penelitian, menganalisis, menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi bentuk karya ilmiah. Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan maupun hambatan dalam proses pengerjaan skripsinya, seperti kesulitan mencari literatur terkait penelitian, kebingungan untuk mulai menulis, revisian yang cukup banyak dan kesulitan beretemu dosen pembimbing. Mahasiswa merasa diberikan beban yang cukup berat yang mengakibatkan kesulitan yang dirasakan berkembang menjadi *stress* dan hilangnya semangat sehingga mengakibatkan mahasiswa menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi (Septina Dwi, 2016).

Ratna (2018) menyatakan mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi mengalami beberapa permasalahan yang menghambat proses pengerjaan skripsi yaitu: (1) Kesulitan mencari judul atau literatur, (2) Motivasi mahasiswa, (3) Persepsi mahasiswa, dan (4) Permasalahan dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi, (5) Kesulitan memperoleh data penelitian, (6) Tidak mempunyai support sistem.

Adanya hambatan tersebut membuat mahasiswa menjadi merasa tertekan, sehingga menimbulkan gangguan psikologis yaitu stres mulai dari pusing, cemas, takut, sulit berkonsentrasi, frustasi, putus asa, deg-degan, bingung, keringat dingin, dan tidak termotivasi (Januarti, 2013). Dalam penelitian Gamayanti, Mahardianisa & Syafei (2018) menjelaskan gejala *stress* yang umum muncul dibagi dalam tiga aspek. Pertama, gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya), dan selera makan yang berubah (menjadi tidak nafsu makan atau nafsu makan yang bertambah dari sebelumnya). Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, mudah marah, dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas. Gejala selanjutnya berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, mudah lupa, sulit menemukan ide, berpikir negatif menjadi meningkat, dan pikiran menjadi kacau. Selain itu Slamet (2003) juga mengemukakan hambatan-hambatan yang dihadapi ketika menyusun skripsi yaitu banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan tulis-menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta adanya mahasiswa yang kurang tertarik dengan penelitian. Dengan demikian skripsi bisa menjadi sumber *stress*.

Kesulitan-kesulitan yang dirasakan ketika meyusun skripsi dapat berkembang menjadi perasaan negatif. Perasaan negatif yang dirasakan menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, frustasi, kehilangan motivasi dan *stress* (Mu’tadin, 2002). *Stress* merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005). Menurut Ismiati (2015) *stress* adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Individu dikatakan mengalami *stress* ketika mengalami suatu kondisi yang mengakibatkan adanya tekanan didalam diri akibat dari tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Dari kondisi *stress* yang dirasakan oleh mahasiswa kemudian muncul berbagai respon untuk menyelesaikan masalahnya. Terdapat respon positif yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi *stress* ketika menyusun skripsi, misalnya berusaha disiplin waktu dalam segala urusan, sharing informasi dengan teman, mencari waktu dan tempat yang nyaman untuk menyelesaikan skripsi (Ismiati, 2015). Namun pada kenyataannya, mahasiswa cenderung menunda mengerjakan skripsinya dengan melakukan hal-hal lain yang menyenangkan dirinya, sehingga skripsinya menjadi tertunda (Triana, 2013). Penundaan mengerjakan skripsi tersebut merupakan bentuk strategi menghadapi masalah berdasarkan emosi (Pour, Mohaddes, & Talebi, 2016). Individu melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas akademik dapat menurunkan tingkat *stress* dengan cepat, akan tetapi hal tersebut tidak bertahan lama dan kembali kepada masalah yang sebenarnya (Palmer & Puri, 2006). Penyelesaian masalah yang kurang tepat juga dapat beralibat fatal, misalnya seorang mahasiswa tewas bunuh diri dikarenakan skripsinya ditolak sebanyak dua kali (Indrawan, 2016). Hasil survey yang pernah dilakukan oleh majalah Femina terhadap 100 orang mahasiswa tingkat akhir di Perguruan Tinggi Jakarta dan Jawa Barat menunjukkan para mahasiswa merasa tertekan dengan skripsi, diantaranya disebabkan ketakutannya akan mengecewakan orang tua apabila gagal menyelesaikan studi, dan merasa cemas pada saat menyusun serta mengalami kerumitan selama proses pengerjaan skripsi (Mariyanti, 2014).

Peneliti melakukan wawancara pada Rabu 25 Januari 2013 dan Kamis 26 Januari 2023 pada lima orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu HA (22 tahun), AS (22 tahun), M (21 tahun), D (23 tahun), dan KH (23 tahun). Melalui wawancara dengan menggunakan aspek *problem focused coping*. Kelima subjek mengatakan dalam proses menyusun skripsi mereka merasa tertekan dalam menjalani proses penyelesaian skripsi, hal ini disebabkan karena minimnya pengetahuan mengenai metodologi penelitian yang membuat mahasiswa kesulitan menuangkan isi pikiran mereka kedalam bentuk tulisan. 3 dari 5 subjek merasa malu jika harus meminta bantuan orang lain penyusunan skripsinya (termasuk dosen dan kakak tingkat) subjek merasa dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. 4 dari 5 subjek seringkali mengabaikan revisi skripsi yang diberikan oleh dosen pembimbing sampai berhari-hari karena menganggap revisian yang diberikan sulit untuk ia pahami dan merasa malas jika harus mencari referensi buku yang sulit ditemukan. 3 dari 5 subjek merasa kesulitan dalam menghubungi dosen pembimbing dan merasa lelah memikirkan permasalahan skripsinya dan memilih untuk menunda mengerjakan skripsinya.

Dari hasil wawancara diatas, peneliti menemukan bahwa setiap mahasiswa mengalami kesulitan yang berbeda-beda. Hal ini juga menyebabkan *stress* yang berbeda-beda dan juga cara mengelola stress yang berbeda-beda juga. Kondisi kondisi yang telah dipaparkan di atas dapat memberikan dampak yang negatif pada mahasiswa itu sendiri. Apabila masalah dan kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan juga efektif maka dapat menimbulkan *stress* yang dapat mengganggu kestabilan emosi selama penyusunan skripsi. Maka dari itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah juga kendala tersebut yaitu dengan strategi coping stress yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi stress yang dialaminya.

Setiap cara untuk menghadapi, mengurangi atau mengatasi *stress* yang dilakukan individu disebut dengan *coping stress*. *Coping* merupakan upaya mengelola keadaan dan mendorong usaha untuk menyelesaikan permasalahan kehidupan seseorang, dan mencari cara untuk menguasai dan mengatasi *stress* (King, 2010). *Coping* lebih mengarah pada apa yang orang lakukan untuk mengatasi tuntutan yang penuh tekanan atau yang membangkitkan emosi (Siswanto, 2007). Lazarus dan Folkman (dalam Smest, 1994) menyebutkan terdapat dua bentuk *coping stress* yaitu penanggulangan sress yang berpusat pada masalah *(problem focused coping)* dan penanggulangan yang berfokus pada emosi *(emotion focused coping).* Individu yang menggunakan *problem-focused coping* biasanya langsung mengambil usaha ataupun tindakan untuk memecahkan masalah. Di sisi lain, individu yang menggunakan *emotion-focused coping* lebih menekankan pada usaha-usaha untuk menurunkan atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah. Secara umum, bentuk-bentuk *coping* yang berfokus pada emosi lebih mungkin terjadi ketika dinilai tidak ada yang dapat dilakukan untuk mengubah kondisi lingkungan yang berbahaya, mengancam atau menantang, sedangkan bentuk *coping* yang berfokus pada masalah lebih memungkinkan terjadi apabila kondisi lingkungan dinilai dapat diubah (Lazarus & Folkman, 1984).

Mahasiswa harus mampu menghadapi beban studinya dengan baik. Kemampuan ini akan membantu mahasiswa untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah secara aktif, bukan hanya berorientasi pada emosi ketika menghadapi berbagai kendala dalam tuntutan studi dan lingkungannya. Dalam psikologi kemampuan ini disebut dengan istilah *problem focused coping* yaitu suatu strategi yang secara langsung diarahkan pada suatu masalah yang dialami oleh seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah atau upaya yang dilakukan oleh individu dalam mengatasi suatu masalah yang dihadapi secara langsung (Calahan 2000 dalam Makie, 2006).

Ketidakefektifan coping dapat terjadi apabila hanya berfokus untuk melakukan penghindaran, serta tidak adanya masalah. Hambatan yang dialami oleh para mahasiswa ketika menyusun skripsi membutuhkan suatu penyesuaian yang tuntas dan efektif agar tidak menimbulkan gangguan, baik bersifat fisik maupun psikis. *Problem focused coping* merupakan upaya perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi batas kemampuan individu. Ketika mahasiswa dihadapkan dengan suatu masalah, dirinya tidak akan menggerutu dan tidak berbuat apa-apa, melainkan ia akan mencari solusi bagaimana menyelesaikannya dan memikirkan tindakan apa yang harus dilakukan agar dapat menyelesaikan tugasnya. Penggunaan *problem focused coping* dapat mengarahkan mahasiswa untuk dapat menyelesaikan kendala akademiknya yang dalam hal ini adalah skripsi (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syarkiki dan Ariati (2014), keberadaan *problem focused coping* khususnya pada bidang pendidikan mampu menurunkan prokrastinasi akademik. Semakin efektif penggunaan *problem focused coping* oleh mahasiswa maka prokrastinasi akademik semakin rendah. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian Syarkiki dan Ariati (2014) yang menyebutkan bahwa perilaku prokratinasi akademik dapat ditentukan oleh *self-efficacy*, *self-esteem*, dan *coping stress* yang salah satunya adalah *problem focused coping*. Hasil penelitian Widiani (2013) mengenai Hubungan Tingkat Stress dengan Penggunaan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi yang dilakukan pada 65 orang mahasiswa di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ menunjukkan korelasi yang signifikan antara tingkat *stress* dengan penggunaan *strategi coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian Chu dan Chao (2011), menjelaskan bahwa *problem focused coping* memiliki manfaat untuk membantu mempertahankan kesejahteraan seseorang dan membantu seseorang terhindar dari tuntutan lingkungan yang menekannya. Selain itu, penggunaan *problem focused coping* juga sebagai salah satu prediktor atau sumbangan efektif sebesar 9,2% terhadap motivasi berprestasi pada remaja (Aryani & Trihandayani, 2016).

Penggunaan *problem focused coping* dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti fleksibilitas kognitif (Santosa & Setyawan, 2014), optimisme (Sulistyowati, Wismanto & Utami, 2015) serta kecerdasan emosi (Harsiwi & Kristiana, 2017). Fleksibilitas kognitif merupakan salah satu sumber daya dari keterampilan pemecahan masalah, yang mana keterampilan pemecahan masalah adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *problem focused coping*. Faktor lain yang mempengaruhi *problem focused coping* adalah keyakinan positif. Individu yang optimis akan memandang suatu peristiwa dengan cara yang positif sehingga menimbulkan rasa mampu menghadapi suatu peristiwa. Dalam menilai atau memandang suatu permasalahan terdapat peran manajemen emosi agar individu dapat berpikiran jernih sehingga suatu peristiwa akan dinilai secara obyektif yaitu dari sumber permasalahan tanpa mengedepankan unsur subyektif, seperti emosi, perasaan dan lain-lain (Lazarus & Folkman, 1984). Manajemen emosi ini termasuk salah satu aspek dari kecerdasan emosi (Goleman, 2001). Ketika seorang individu memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka ia dapat mengelola emosi negatif dari suatu permasalahan, sehingga memunculkan keyakinan bahwa individu mampu mengubah permasalahan yang sedang dialami.

Diantara faktor-faktor tersebut, maka yang dijadikan fokus penelitian ini adalah kecerdasan emosi, selain berperan dalam menilai suatu permasalahan dapat diubah. Hal ini karena kecerdasan emosi memberikan konstribusi pada faktor lain, seperti optimisme (Kumcagiz, Celik, Yilmaz, & Eren, 2011) dan fleksibilitas kognitif (Gunduz, 2013), sehingga *problem focused coping* dapat ditingkatkan apabila mahasiswa memiliki kecerdasan emosi terlebih dahulu. Kecerdasan emosi yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan menjadi faktor penentu yang akan mengarahkan mahasiswa pada cara dan upaya penyelesaian masalah (Nur Dahlia, 2018).

Menurut Wipperman (2007), kecerdasan emosi dapat digunakan untuk mencapai kesuksesan dan memecahkan masalah-masalah dalam pekerjaan. Kesuksesan pekerjaan seseorang tidak hanya memerlukan kemampuan intelektualnya saja, melainkan kemampuan dalam menata serta mengelola emosi yang ada pada dirinya. Oleh sebab itu, jika mahasiswa memiliki kecerdasan emosi maka dapat meningkatkan penggunaan *problem focused coping* dalam menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam penyelesaian skripsi.

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu mengenali perasaan baik diri sendiri maupun orang lain, mengatur dan menggunakan emosi dengan baik pada diri sendiri, serta berinteraksi sosial dengan orang lain secara efektif (Chooper dalam Saam & Mulyani, 2012; Goleman, 2001). Kecerdasan emosi pada dasarnya dimiliki setiap individu, namun yang menjadi pembeda adalah apakah individu tersebut mau menggunakan kecerdasan emosinya atau tidak. Kecerdasan emosi ini juga bukan suatu ukuran stagnan, sehingga masih dapat dikembangkan. Jika mahasiswa menggunakan kecerdasan emosinya maka ia dapat mengenali, meregulasi, dan mengelola emosi yang muncul karena berbagai masalah dalam studinya, sehingga tidak perlu terfokus untuk mengendalikan emosinya lagi *(emotion focused coping)*. Ketika emosi tidak menjadi masalah dan kepercayaan mulai kembali bangkit maka ia tidak akan menghindar dari masalahnya dan segera fokus pada penyelesaian masalahnya *(problem focused coping).*

Berdasarkan penelitian terdahulu, ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan *problem focused coping* pada perawat rumah sakit. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memberikan kontribusi pada penggunaan *problem focused coping* (Harsiwi & Kristiana, 2017). Kecerdasan emosi juga memiliki peran sebesar 26% terhadap penggunaan *problem focused coping* (Larashati & Rustika, 2017). Por, Barribal, Fitzpatrick dan Roberts (2011) menemukan peningkatan pada kontrol perasaan dan kecerdasan emosi dapat membantu mahasiswa untuk mengadopsi *strategi coping* aktif, sehingga lebih efektif ketika berhadapan dengan *stress*.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2001). Goleman (2001) juga menyampaikan bahwa kecerdasan emosi dapat dilihat dari kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Menurut Cooper dan Sawaf (2001) kecerdasan emosi merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi.

Menurut Goleman (2001) Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelolah emosi dengan baik pada diri sendiri dari dalam hubungan dengan orang lain.

Penelitian yang relevan juga menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif signifikan dengan *problem focused coping* pada taruna akademi kepolisian (Nandini & Listiara, 2014). Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi positif atau negatif (Gross & Thompson, 2007), sementara kecerdasan emosi mencangkup kemampuan yang lebih luas dari regulasi emosi. Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Shemesh (2017) menemukan bahwa kecerdasan emosi berkolerasi negatif dengan strategi koping menghindar, namun tidak berkorelasi dengan *problem focused coping* pada penelitian populasi remaja. Dari beberapa penelitian yang dipaparkan sebelumnya, terdapat perbedaan hasil antara penelitian yang ada di Indonesia dan di luar Indonesia, yang mana penelitian di Indonesia memiliki hasil hasil yang sama bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan *problem focused coping* sedangkan hasil penelitian di luar Indonesia memiliki hasil yang bervariasi.

Berdasarkan penjelasan diatas, menjelasakan bahwa didalam diri individu memiliki potensi yang besar untuk menentukan arah hidupnya. Individu seperti ini percaya mereka mempunyai kemampuan menghadapi tantangan dan ancaman yang timbul dari lingkungan dan berusaha memecahkan masalah dengan keyakinan yang tinggi sehingga strategi penyelesaian atas konflik yang terjadi dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini penting dilakukan guna menguji hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

**METODE**

Pada penelitian ini, subjek yang digunakan sebanyak 160 subjek dengan karakteristik subjek yaitu mahasiswa aktif disuatu Universitas atau Perguruan tinggi, berusia 18-25 tahun, dan sedang menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel penelitian yang dipakai menggunakan *purposive sampling*. Sugiyono (2012) menyebutkan *purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan Skala Likert. Instrumen pengumpulan data yang dugunakan yaitu Skala Kecerdasan Emosi yang disusun oleh Rofiah (2015) berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Salovey (dalam Goleman, 2001) dan Skala *Problem Focused Coping* yang disusun oleh Riani (2016) berdasarkan aspek-aspek *problem focused coping* yang dikemukan oleh Carver, Sheier, dan Weintraub (1998). Teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik analisis korelasi *product moment*. Analisis data dilakukan dengan bantuan *software computer* yaitu SPSS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian yang diperoleh dari Skala Kecerdasan Emosi dan Problem Focused Coping yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor empirik. Data skor empirik yang dideskripsikan adalah nilai maksimum, rata-rata (mean) dan standar deviasi.

Deskripsi data kecerdasan emosi dan *Problem focused coping* dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**

**Deskripsi Data Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Data Hipotetik** | | | | **Data Empirik** | | | |
| Variabel | N | Min | Maks | M | SD | Min | Maks | M | SD |
| Kecerdasan Emosi | 160 | 30 | 120 | 75 | 15 | 66 | 120 | 97.01 | 12.380 |
| *Problem Focused Coping* | 160 | 29 | 116 | 72.5 | 14.5 | 61 | 111 | 92.81 | 12.132 |

**Keterangan:**

N : Jumlah Subjek

Min : Skor Minimal

Maks : Skor Maksimal

M : Mean (rata-rata)

SD : Standar Deviasi

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa penelitian ini menggunakan subjek sejumlah 160 orang. Jumlah aitem pada Skala Kecerdasan Emosi sebanyak 30 butir. Skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4, diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu (1 X N aitem) 1 X 30 = 30 dan skor maksimal (4 X N aitem) 4 X 30 = 120, rerata (*mean*) hipotetiknya sebesar (120 + 30) : 2 = 75. Jarak sebaran hipotetik (120 – 30 ) = 90 dengan standar deviasi sebesar (120 – 30) : 6 = 15. Berdasarkan hasil uji empirik Skala Kecerdasan Emosi diperoleh skor minimum 66 dan skor maksimum 120, rerata empirik 97,01, dengan standar deviasi 12,380.

Pada skala *Problem Focused Coping* sebanyak 29 butir. Skor terendah 1 dan skor tertinggi adalah 4, diperoleh data hipotetik dengan skor minimum subjek yaitu (1X N aitem) 1 X 29 = 29 dan skor maksimal (4 X N aitem) 4 X 29= 116, rerata (mean) hipotetiknya sebesar (116 + 29) : 2 = 72,5. Jarak sebaran hipotetik (116 – 29) = 87 dengan standar deviasi sebesar (116 - 29) : 6 = 14,5. Berdasarkan uji empirik Skala *Problem Focused Coping* diperoleh skor minimum 61 dan skor maksimum 111, rerata 92,81, dengan standar deviasi 12,132.

Berdasarkan data deskripsi di atas, maka dapat dilakukan pengkategorian pada kedua variabel penelitian. Peneliti melakukan kategorisasi kecerdasan emosi berdasarkan nilai rata-rata hipotetik dan standar deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kemudian kategorisasi persepsi terhadap problem focused coping berdasarkan nilai rata-rata hipotetik dan standar deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu positif, netral, dan negatif.

Kategorisasi Kecerdasan Emosi dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2.**

**Kategorisasi Skor Kecerdasan Emosi**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Norma** | **Interval Skor** | **F** | **%** |
| Tinggi | X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 90 | 114 | 71.3% |
| Sedang | (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 60 ≤ X < 90 | 46 | 28.8% |
| Rendah | X < (µ - 1σ) | X < 60 | 0 | 0% |
|  |  | Total | 160 | 100% |

**Keterangan :**

X : Skor Subjek

µ : Rerata Hipotetik

σ : Standar Deviasi Hipotetik

Berdasarkan hasil kategorisasi data kecerdasan emosi diketahui bahwa dari 160 subjek penelitian terdapat 114 subjek (71,3%) memiliki kecerdasan emosi pada kategori positif, 46 subjek (28,8%) dalam kategori netral dan 0 subjek (0%) yang berada pada kategori yang negatif. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecerdasan emosi dengan kategori positif. Subjek dengan kategori tinggi atau positif dapat diartikan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki penilaian dan pemahaman yang sangat baik mengenai kecerdasan emosi dan menerapkannya kecerdasan emosi dalam kehidupannya dalam mengatasi suatu permasalahan berdasarkan aspek kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial.

Selanjutnya kategorisasi *Problem Focused Coping* dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini :

**Tabel 3.**

**Kategorisasi Skor *Problem Focused Coping***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Norma** | **Interval Skor** | **F** | **%** |
| Baik | X ≥ (µ + 1σ) | X ≥ 87 | 107 | 66.9% |
| Cukup | (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 58 ≤ X < 87 | 53 | 33.1% |
| Kurang | X < (µ - 1σ) | X < 58 | 0 | -% |
|  |  | Total | 160 | 100% |

**Keterangan :**

X : Skor Subjek

µ : Rerata Hipotetik

σ : Standar Deviasi Hipotetik

Berdasarkan hasil kategorisasi data *Problem Focused Coping* diketahui bahwa dari 160 subjek penelitian terdapat 107 subjek (66,9%) memiliki *Problem Focused Coping* pada kategori baik, 53 subjek (33,1%) dalam kategori cukup dan 0 subjek (0,0%) yang berada pada kategori kurang. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *Problem Focused Coping* dengan kategori baik. Subjek dengan kategori tinggi dapat diartikan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi telah memenuhi seluruh aspek *problem focused coping* yaitu *active coping, planning, suppression of competing, restrain coping,* dan *seeking social support.* Subjek dengan kategori sedang dapat diartikan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi hanya memenuhi beberapa diantara aspek *problem focused coping* yaitu *problem focused coping* yaitu *active coping, planning, suppression of competing, restrain coping,* dan *seeking social support.*

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* memiliki hubungan yang positif. Berdasarkan kategorisasi, sebagian besar subjek memiliki persepsi terhadap kecerdasan emosi dalam kategori positif sebesar 71,3% dan sebagian besar subjek memiliki *problem focused coping* yang tinggi sebesar 66,9%.

Hasil uji normalitas variabel Kecerdasan Emosi KS-Z = 1,272 dengan p = 0,079, dan variabel *Problem Focused Coping* KS-Z = 1,315 dengan p = 0,063. Data tersebut menunjukan bahwa variabel Kecerdasan Emosi dan *Problem Focused Coping* mengikuti distribusi sebaran data yang normal.

Berdasarkan hasil dari uji linearitas variabel Kecerdasan Emosi dan *Problem Focused Coping* diperoleh nilai koefisien linear F = 452,139 dengan (p<0,050). Maka dapat disimpulkan bahwa antara Kecerdasan Emosi dan *Problem Focused Coping* ada hubungan yang linear. Menurut Azwar (2017) uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah antar variabel bebas dan tergantung memiliki hubungan yang linear atau tidak. Kaidah untuk uji linearitas adalah apabila nilai signifikansi p < 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung merupakan hubungan yang linear. Sebaliknya apabila nilai signifikansi p ≥ 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung bukan merupakan hubungan yang linear.

Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk mengetahui korelasi tunggal antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah dalam analisis ini adalah apabila nilai signifikansi p < 0,050 berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel bebas dan terikat, apabila nilai signifikansi p > 0,050 berarti tidak ada korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Dari hasil analisis product moment (pearson correlation) padda variabel kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* diperoleh koefisien korelasi Rxy = 0,697 dengan (p < 0,010) yang berarti ada hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*. Maka dari itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, semakin positif kecerdasan emosi pada mahasiswa maka semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi. Sebaliknya semakin negatif kecerdasan emosi maka semakin rendah *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan analisa uji determinasi yang sudah dilakukan, menunjukkan nilai koefisien determinasi R= 0,742, sedangkan untuk (R²) = sebesar 0,742 = 74,2% yang berarti sumbangan efektif terhadap kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* adalah 74,2%, sedangkan sisanya 25,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Ismiati (2015) menjelaskan bahwa kemampuan coping yang dilakukan oleh mahasiswa yang masuk dalam masa penyelesaian skripsi, dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang salah satunya ialah reaksi individu terhadap stimulus yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Ketika mahasiswa tidak dapat mengelola stimulus dengan baik, cenderung berdampak pada ketikstabilan emosi (Prastuti & Taufik, 2014). Oleh karena itu, kecerdasan dalam mengelola emosi dapat menjadi alternatif bagi mahasiswa yang masuk semester akhir untuk dapat mengelola stimulus dari lingkungan kampus.

Sebagaimana diterangkan oleh Campbell (2007) bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi merupakan inidvidu yang kiat dan memiliki mental positif yang digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan (kemampuan coping). Kecerdasan emosi sendiri merupakan sebuah kemampuan untuk dapat mengendalikan emosi dan rasional secara bersamaan dengan kondisi yang tepat (Puspasari, 2009). Dimana menurut Prijosaksono & Sembel (2002) kemampuan dalam mengelola emosi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dan kesuksesan setiap individu dalam berbagai aspek kehidupan, yang salah satunya ialah aspek pendidikan. Goleman (dalam Saan 2012) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam mengontrol diri, semangat, tetap tekun, serta dapat memotivasi diri sendiri. Kecakapan tersebut mencakup pengelolaan bentuk emosi, pemecahan masalah, baik yang positif maupun yang negatif. Kecerdasan emosi juga dapat membantu individu membedakan frustasi aktifitas yang berlebihan dari perbedaan- perbedaan yang tidak dapat didamaikan (Wipperman, 2007).

Kecerdasan emosi dapat digunakan mengendalikan diri dan mencapai kepuasan di lingkungan akademisi, dan bertanggung jawab atas faktor- faktor yang dapat dikendalikan untuk lebih berdamai dengan permasalahan di lingkungan pendidikan. Wipperman (2007) juga mengatakan bahwa kecerdasan emosi sangat berperan dalam memberikan cara untuk mengatahui seberapa sehat pekerjaan individu dan kebutuhan- kebutuhan mendasar mana yang berhasil terpenuhi dan yang gagal terpenuhi.

Hal lain yang perlu diperhatikan disamping strategi coping adalah kemampuan mengelola emosi Kemampuan mengelola emosi yang dimiliki oleh seseorang juga akan menjadi faktor penentu yang akan mengarahkan orang tersebut pada cara dan upaya penyelesaian masalah. Wipperman (2007) mengatakan bahwa kecerdasan emosi dapat digunakan untuk mencapai kesuksesan dan memecahkan masalah- masalah. Kesuksesan hidup yang dilakukan oleh seseorang tidak hanya tergantung dar kemampuan intelektualnya saja, namun juga kemampuan dalam menata serta mengelola emosi yang ada pada dirinya.

Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa coping adalah upaya perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk mengelola tekanan eksternal dan internal yang dianggap melebihi batas kemampuan individu. Adapun fungsi coping tersebut adalah menjelaskan perbedaan kepercayaa antara coping secara langsung melalui tindakan dan coping yang meregulasi respon emosi pada individu. Salah satu strategi coping menurut Lazarus dan Folkman adalah *problem focused coping*. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa *problem focused coping* merupakan strategi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah, seperti mendefinisikan suatu masalah, menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif secara efisien, memilih alternatif dan bertindak, strategi *problem focused coping* berorientasi pada penyelesaian masalah. Sementara itu Smet (1994 mengungkapkan bahwa *problem focused coping* adalah usaha individu untuk mengurangi stressor dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru. Individu akan cenderung mengunakan strategi ini jika dirinya yakin akan dapat mengubah situasi.

Pada *problem focused coping* individu berusaha menjaga jarak antara diri mereka dengan dengan stres melalui penyangkalan atau penghindaran yang mana coping yang berfokus pada masalah membantu individu menghadapi sumber stress (Nevid, Rathus & Greene, 2003).

Hasil penelitian yang sama juga dijelaskan oleh Prastuti & Taufik (2014) yang menjelaskan bahwa perubahan pada tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki oleh individu memiliki dampak terhadap kemampuan coping yang dilakukan oleh individu yang bersangkutan. Berdasarkan uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa *problem focused coping* adalah upaya yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengatasi suatu masalah yang dihadapi secara langsung.

Variabel kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki konstribusi sebesar 0,742 yang berarti sumbangan efektif terhadap problem focused coping sebesar 74,2%, dengan demikian sisanya 25,8% dipengaruhi oleh fator lain seperti fleksibilitas kognitif (Santosa & Setyawan, 2014), optimisme (Sulistyowati, Wismanto & Utami, 2015) Berdasarkan hal tersebut, faktor kecerdasan emosi memiliki peran penting terhadap problem focused coping.

Didukung hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Saptoto (2010), menjelaskan bahwa kecerdasan emosi secara garis besar memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap kemampuan *problem focus coping*. Hasil ini menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki individu dapat meningkatkan kemampuan coping adaptif individu. Kecerdasan emosi yang dimiliki individu sejalan dan relevan dengan kemampuan kognitif dan sosial siswa. Dimana siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung memiliki kemamuan kognitif yang lebih baik dar siswa yang tidak dapat mengelola emosi.

Berdasarkan hasil kategorisasi data *Problem Focused Coping* diketahui bahwa dari 160 subjek penelitian terdapat 107 subjek (66,9%) memiliki *Problem Focused Coping* pada kategori baik, 53 subjek (33,1%) dalam kategori cukup dan 0 subjek (0,0%) yang berada pada kategori kurang. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *Problem Focused Coping* dengan kategori baik. Subjek dengan kategori tinggi dapat diartikan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi telah memenuhi seluruh aspek *problem focused coping* yaitu *active coping, planning, suppression of competing, restrain coping,* dan *seeking social support.* Subjek dengan kategori sedang dapat diartikan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi hanya memenuhi beberapa diantara aspek *problem focused coping* yaitu *problem focused coping* yaitu *active coping, planning, suppression of competing, restrain coping,* dan *seeking social support.*

Kemudian berdasarkan hasil kategorisasi data kecerdasan emosi diketahui bahwa dari 160 subjek penelitian terdapat 114 subjek (71,3%) memiliki kecerdasan emosi pada kategori positif, 46 subjek (28,8%) dalam kategori netral dan 0 subjek (0%) yang berada pada kategori yang negatif. Hal ini menunjukan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecerdasan emosi dengan kategori positif. Subjek dengan kategori tinggi atau positif dapat diartikan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki penilaian dan pemahaman yang sangat baik mengenai kecerdasan emosi dan menerapkannya kecerdasan emosi dalam kehidupannya dalam mengatasi suatu permasalahan berdasarkan aspek kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* memiliki hubungan yang positif. Berdasarkan kategorisasi, sebagian besar subjek memiliki persepsi terhadap kecerdasan emosi dalam kategori positif sebesar 71,3% dan sebagian besar subjek memiliki *problem focused coping* yang tinggi sebesar 66,9%.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara Kecerdasan Emosi dan *Problem Focused Coping* dengan dibuktikannya nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.697 yang berarti hubungan antara Kecerdasan Emosi dan *Problem Focused Coping* memiliki kekuatan yang sedang dan positif. Semakin positif kecerdasan emosi makan akan semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya semakin negatif kecerdasan emosi makan semakin rendah problem focused coping pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kecerdasan emosi memberikan sumbangan yang efektif sebesar 74.2% pada *problem focused coping* sedangkan sisanya 25.8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Andrian Pramadi dan Hari Lasmono. (2003). Koping stress pada Etnis Bali, Jawa, dan Sunda. *Indonesian Psyhology Jurnal. Vol 18, No 4*, Hlmn 326-340.

Arbadiati, C. W & Kurniati, M. T. (2007). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecendrerungan *problem focused coping* pada sales. *Proceeding* PESAT. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, 2, 24-27

Aryani,D & Trihandayani, D. (2016). Pengaruh islamic parenting dan coping stress terhadap motivasi berprestasi pada remaja. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris,* 2(1), 29-39

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi (ed 2)*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Baruah, A. (2016). Emotional intelligence, anger and coping strategy among choronic kidney disease patients. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 68-75

Berk, E. L. (2012). *Development through the lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Burger, J. M. (2011). *Intoduction to personality 8th edition.* Wadsworth Cengage Learning: Canada

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A Theoritically Based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283

Chu, R & Chao, L. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem focused coping and avoidant coping. *Journal of Counseling & Development*, 89, 338-348

Ferrari, J. R., Morales, J. F. D. (2017). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality*, 41(3), 707-714

George, R & Shari, B. (2013). Role of emotional intelligence on stress and coping of gifted adolsecnts. *International Journal Of Physical and Social Sciences*, 2(9), 524-538

Goleman, D. (2001). *Kecerdasan Emosional*. Yogyakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum

Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual foundations.* New York: Guildford Press

Gunduz, B. (2013). Emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological symptoms in pre-service teachers. *Academic Journals*, 8(3), 1048-1056

Hartaji, D. A. (2013). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Indrawan, A. F. (2016). Stres Skripsi Ditolak, Mahasiswa Tewas Gantung Diri. Detik News. Diakses 10 Januari 2023, dari <http://news.detik.com>

Ismiati. (2015). Problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-bayam*, 21(32), 15-27

*Jurnal Al-bayam*, 21(32), 15-27

Kaveh, K & Yazdi, S.M. (2017). The relationship between emotional intelligence and pscychological hardiness comparison of male and female students working in universities in Tehran. *Journal of Innovative Education*, 3(1), 35-50

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer