

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangan manusia dari awal lahir sampai akhir hayat tidak lepas dari yang namanya masalah yang datang di dalam hidupnya. Ketika lahir bayi menangis menunjukkan isyarat bahwa dia memiliki masalah semisal nya lapar, haus, merasa sakit pada bagian tubuh tertentu, atau hanya ingin kasih sayang dari ibunya. Anak-anak dalam hidupnya pasti memiliki masalah seperti bersosialisasi dengan lingkungan, bersosialisasi salah satu bentuk perkembangan dari segi emosional anak karena menurut Musringati (dalam Putra, 2022) bersosialisasi dapat membantu anak dalam pengendalian emosional. Ketika beranjak remaja masalah tidak akan pernah luput dari kehidupannya seperti menurut Havighurst (dalam Hamidah & Rizal, 2022) tugas remaja dalam perkembangannya yaitu mampu membuat *circle* pertemanan dengan teman sebaya termasuk wanita, mampu menerima tubuh/fisik yang di punya dan mampu memanfaatkannya dengan efektif, lalu mampu bertanggung jawab dalam kehidupan sosialnya.

Menurut Lazarus (dalam Swandono, 2018) *coping* adalah proses manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan (*distress demands*). Tuntutan-tuntutan ini bisa bersifat internal maupun eksternal.

Kedua stres tersebut bertujuan untuk mengubah hubungan antara individu dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik dan berusaha untuk meredakan atau menghilangkan beban emosional yang dirasakan.

Coping behavior secara bebas diartikan sebagai suatu perilaku untuk menghadapi masalah, tekanan, atau tantangan, selain itu merupakan respon perilaku yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan yang sifatnya dinamis. Menurut Seely *coping behavior* disebut juga sebagai *competency, problem solving, harness, anti depressive behavior* (dalam Swandono, 2018).

Manusia memiliki suatu dorongan dalam mengatasi masalah untuk mempertahankan hidupnya (*struggle for life*), serumit apapun masalah yang di hadapinya manusia sudah kodratnya mampu bertahan dalam masalah tersebut karena manusia di ciptakan sangat sempurna dari segi fisik maupun psikisnya (rohani) agar mampu bertahan, hanya tugas manusia ialah bagaimana mengoperasikan pemberian Tuhan itu tadi dengan sebaik baiknya, menurut Osborn (dalam Ghabanchi & Behrooznia, 2019) dengan teori *brainstorming* nya yang mana individu berfokus pada masalah untuk mendapatkan solusi pemecahan masalah tersebut dengan cara 1. *Criticism is ruled out.* 2. *Freewheeling is welcomed.* 3. *Quantity is wanted.* 4. *Combination and improvement are sought* . Hal ini tentu tidak di miliki oleh hewan yang hanya mengandalkan insting dan kekuatan fisik. Manusia sebagai ciptaan yang unik memiliki suatu kemampuan dalam berpikir dan mengendalikan emosi dalam

menyelesaikan masalah yang datang pada hidupnya. Manusia secara lahiriah sudah ditetapkan mampu bertahan dalam kondisi seberat apapun, karna ketika baru saja di lahirkan seorang bayi harus mampu untuk menangis dulu agar di anggap bernyawa selepas persalinan.

Tidak bisa di pungkiri lagi tingkah laku dimana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dengan tujuan menyelesaikan sesuatu masalah (Noviyanti, 2021). Berpikir secara rasional merupakan usaha untuk menyelesaikan masalah, semisalnya memilih *shortcut* dalam pemecahan masalah dan telah di pertimbangkan sebelumnya. Seseorang sering hanya mengandalkan pikiran tanpa tahu kapan harus bertindak. Seseorang sering berkata “pikirkan dulu semuanya dengan tenang sebelum bertindak” kepada orang yang ingin menyelesaikan masalahnya dan ingin cepat bertindak.

Dunia pada akhir tahun 2019 lalu diberitakan perihal adanya virus baru mematikan bernama *coronavirus* yang menyebabkan pemerintah dunia menghidupkan alarm pandemi kala itu. Virus ini terdeteksi di Indonesia pada awal tahun 2020 tepatnya pada bulan Maret di Depok (Detikhealth, 2021). Pada awalnya masyarakat Indonesia tidak ambil pusing akan virus tersebut, hingga kemudian berjalan beberapa bulan tanpa antisipasi yang ketat sehingga terjadi kepanikan akan jumlah korban jiwa yang meningkat sangat tajam pada kala itu. Dari stres, kepanikan, hingga ketakutan yang berlebihan adalah beberapa dampak yang mencederai psikis masyarakat kala itu. Stres yang terjadi akibat pandemi Covid-19 berdampak pada kehidupan individu baik dari segi ekonomi, kesehatan, dan tentunya mental. Menurut artikel dari (Kompas,

2021) perlu diperhatikan bahwa stres tidak dialami pada semua orang. Hal ini dapat disebabkan adanya perbedaan individu dalam menanggapi situasi stres. Faktor kepribadian, misalnya trait optimistis versus pesimistis menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan. Optimisme menjadi salah satu coping stres yang mampu menaikkan imun ketika di masa pandemi, Individu yang optimistis juga memiliki tingkat kehidupan lebih baik dan memiliki sumber daya psikologis yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalah. Individu ketika masa pandemi banyak yang melakukan coping stres dirumah seperti bermain game, meditasi, olahraga, membuat daftar *to-do-list*, hingga meminta bantuan orang lain untuk meminta pendapat dan masukan.

Faktor kepribadian dianggap dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *coping behavior* seseorang karena akan berimbas pada penyesuaian individu terhadap situasi yang menekan pada penggunaan *coping*. Jadi sangat beralasan faktor kepribadian dapat mempengaruhi cara individu dalam mengatasi masalah-masalah yang timbul. Menurut Tylor *behavior* (dalam Swandono, 2018) ada dua sumber yang mempengaruhi *coping*, sumber-sumber tersebut adalah sumber internal dan sumber eksternal. Sumber eksternal meliputi ruang dan waktu serta dukungan sosial. Sedangkan yang dimaksud dengan sumber internal adalah faktor emosional (kepribadian) yang turut serta mempengaruhi perilaku *coping* yang digunakan baik dengan cara yang positif maupun dengan cara yang negatif.

Kemampuan mengenal dan mengetahui serta menguasai perasaan diri sendiri dan orang sekitar, kemampuan membangun relasi atau berhubungan

baik dengan orang sekitar, lalu mampu merasakan apa yang orang di sekitar rasakan serta mampu memotivasi sendiri itu merupakan ciri ciri dari *emotional intelligence* (Goleman, 2009). *Emotional intelligence* sangat mempengaruhi individu dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu *emotional intelligence* juga berdampak pada penyelesaian masalah dalam kehidupan sehari-hari baik itu dalam kehidupan keluarga, sekolah, lingkungan kerja, dan juga interaksi dengan lingkungan sosial.

Goleman menjelaskan (dalam Yulika, 2019) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi *emotional intelligence* yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor ini dipengaruhi oleh keadaan otak emosionalnya yang dipengaruhi oleh *neokorteks, sistem limbik, lobusprefrontal, amigdala*, dan hal lain yang terdapat pada otak emosional. Yang kedua faktor eksternal faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor eksternal dapat mempengaruhi seseorang dalam mengambil tindakan dan mengubah sikap. Pengaruh luar yang bersifat individu dapat secara perorangan, dan secara kelompok. Antara individu mempengaruhi kelompok atau sebaliknya, juga dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara misalnya media massa baik cetak maupun elektronik.

Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan pada tanggal 21 Oktober 2022 di Fakultas Ilmu Pendidikan dengan 6 orang mahasiswa Bimbingan Konseling UNP, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki masalah terdapat dua reaksi , yang pertama ketika berada di hadapan dengan masalah ada yang sangat *struggle* dengan cara apapun seperti ketika menghadapi

masalah ada yang meminta bantuan orang lain, jalan-jalan (*healing*), bermain game , olahraga, maksud dari ke 3 *coping behavior* tersebut dengan melakukan hal-hal itu untuk menyegarkan pikiran sehingga lebih tenang dalam memikirkan jalan keluar dari masalah yang dialami, kemudian ada yang merincikan atau membuat *list* suatu masalah lalu melihat berdasarkan *list* tersebut sehingga menentukan yang mana di luar kemampuannya kemudian mengasah diri (pelatihan, informasi yang bermanfaat, seminar dan lain sebagainya) agar mampu terlepas dari masalah , lalu yang kedua ketika subjek menghadapi suatu masalah hingga subjek merasa kesal (kondisi emosional) akan masalah tersebut subjek hanya bersikap *let it flow* biarkan saja masalah mengalir yang nantinya akan selesai juga seiring berjalannya waktu yang dalam artian tidak ambil pusing akan masalah tersebut atau bisa disebut dengan menghiraukan masalah.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut mahasiswa ketika dihadapkan dengan masalah memiliki tingkah laku atau penanggulangan masalah yang berbeda-beda, ada yang fokus pada meningkatkan kapabilitas atau kemampuannya lalu ada yang melakukan interaksi dengan lingkungannya untuk menyelesaikan masalah dan ada juga yang fokus terlebih dahulu dalam mengatasi kondisi emosionalnya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maria Fella Thika Sary & Nefi Damayanti (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Kecerdasan Emosi dan Pola Asuh Demokratis dengan Strategi Coping Adaptif pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan

positif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan pola asuh demokratis dengan strategi coping adaptif.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini adalah sebagai berikut; Subjek penelitian sebelumnya adalah Fakultas Psikologi, sedangkan penelitian saat ini menggunakan subjek mahasiswa bimbingan konseling. Lokasi penelitian sebelumnya berada di Universitas Medan Area, sedangkan penelitian saat ini berada di Universitas Negeri Padang. Fokus penelitian sebelumnya adalah mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan pola asuh demokratis dengan strategi coping adaptif pada subjek yang diteliti sedangkan penelitian saat ini mengidentifikasi coping behavior pada subjek yang diteliti.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh May Agus Swandono (2018) dalam penelitiannya yang berjudul "*Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Active Coping Behavior*". Hasil dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan *active coping behavior*.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini adalah sebagai berikut; Subjek penelitian sebelumnya adalah siswa kelas VIII A salah satu SMP di Pasuruan, sedangkan penelitian saat ini menggunakan subjek mahasiswa bimbingan konseling. Lokasi penelitian sebelumnya berada di SMP Pasuruan, sedangkan penelitian saat ini berada di Universitas Negeri Padang. Fokus penelitian sebelumnya adalah mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan *active coping behavior* pada subjek yang diteliti

sedangkan penelitian saat ini hubungan antara *emotional intelligence* dengan *coping behavior* pada subjek yang diteliti.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurul Maulidya Sekar Fardhani, Ika Febrian Kristiana (2017) dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Coping Strategy Pada Taruna Tingkat I Dan II Sekolah Tinggi Perikanan Bogor*”. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* taruna STP Penyuluhan Perikanan Bogor dapat diterima.

Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini adalah sebagai berikut; Subjek penelitian sebelumnya adalah taruna STP Penyuluhan Perikanan Bogor dapat diterima, sedangkan penelitian saat ini menggunakan subjek mahasiswa bimbingan konseling. Lokasi penelitian sebelumnya berada di STP Penyuluhan Perikanan Bogor, sedangkan penelitian saat ini berada di Universitas Negeri Padang. Fokus penelitian sebelumnya adalah mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan *coping strategy* pada subjek yang diteliti sedangkan penelitian saat ini hubungan antara *emotional intelligence* dengan *coping behavior* pada subjek yang diteliti.

Peneliti tertarik untuk meneliti mahasiswa Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan karena para mahasiswa Bimbingan Konseling sebagai calon profesi guru dan atau konselor yang akan dibutuhkan oleh masyarakat. Bekal pengetahuan yang diterima mahasiswa sedikit banyaknya akan mempengaruhi pola pikir maupun tingkah lakunya, termasuk dalam menyelesaikan masalah. Hal ini menarik untuk diteliti apakah ada hubungan antara *emotional*

intelligence dengan *coping behavior* atau kemampuan dalam menyelesaikan masalah pada mahasiswa Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2019? dan bagaimana bentuk *coping behavior* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2019?.

Populasi yang akan di pakai dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang dengan alasan bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling sebagai calon seorang tenaga pendidik dan konselor yang nantinya akan akan membantu orang lain dalam menyelesaikan masalah. Seorang konselor juga diharapkan memiliki kepribadian yang baik serta serta kemampuan empati. Tenaga pendidik dan konselor yang memiliki *emotional intelligence* yang baik diasumsikan akan mampu mengatur kehidupan emosinya dengan baik sehingga dalam membantu orang lain akan lebih efektif.

B. Rumusan masalah

Apakah ada hubungan antara *emotional intelligence* dengan *coping behavior* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2019?.

C. Tujuan penelitian

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *emotional intelligence* dengan *coping behavior* pada mahasiswa Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2019..

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan mengenai hubungan antara *emotional intelligence* dengan *coping behavior* pada mahasiswa dan dapat memberikan informasi yang berguna untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam perkembangan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling

Untuk memperkaya informasi mengenai pentingnya *emotional intelligence* dalam kaitannya dengan menyelesaikan masalah (*coping behavior*) dan membantu orang lain menuntaskan masalah.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan keilmuan mengenai *emotional intelligence* dan *coping behavior* sehingga dapat menambah pemahaman wawasan mahasiswa.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian sejenis dan lebih lanjut dalam bidang yang sama.