

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI
DIRI TERHADAP *EMOTION FOCUSED COPING* GURU SLB**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu
(S1) Psikologi (S.Psi)



Manestin Ni'matul Wafiroh

J01217027

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Emotion Focused Coping Guru SLB” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 26 Januari 2022



Manestin Ni'matul Wafiroh

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap *Emotion Focused
Coping* Guru SLB

Oleh:

Manestin Ni'matul Wafiroh

NIM. J01217027

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 26 Januari 2022

Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si

NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
EMOTION FOCUSED COPING GURU SLB**

Yang disusun oleh:
Manestin Ni'matul Wafiroh
J01217027

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 04 Februari 2022



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji 1

Dr. Lufiana Harnary Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001

Penguji 2

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji 3

Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi, M.Si, M.Psi.Psi
NIP. 197406122007102006

Penguji 4

Mei Lina Fitri Kumalasari, SST., M. Kes
NIP. 198805182014032002

PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Manestin Ni'matul Wafiroh
NIM : J01217027
Fakultas/Jurusan : Psikologi / Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : manestinw@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN EFIKASI DIRI TERHADAP

EMOTION FOCUSED COPING GURU SLB

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Maret 2022

Penulis

(Manestin Ni'matul Wafiroh)

INTISARI

Emotion focused coping adalah salah satu strategi *coping* yang berupaya mengurangi stressor dengan mengendalikan respons-respons emosional. *Emotion focused coping* yang baik akan membuat guru SLB menjadi lebih sehat secara psikologis dan mempunyai kualitas hidup yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap *emotion focused coping* guru SLB. Rancangan penelitian menggunakan penelitian kuantitatif korelasional dengan melibatkan 250 guru yang mengajar di SLB. Teknik sampel pada penelitian ini memakai *quota sampling*. Ada tiga instrumen yang digunakan yaitu skala *Ways Of Coping*, skala *Emotion Intelligence*, dan skala *Generalized Self-Efficacy*. Teknik analisis data menggunakan regresi ganda. Hasil penelitian menunjukkan kecerdasan emosional dan efikasi diri secara parsial dan simultan memberikan pengaruh terhadap terbentuknya *emotion focused coping*.

Kata Kunci: *emotion focused coping*, kecerdasan emosional, efikasi diri



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Emotion focused coping is a coping strategy that seeks to reduce stressors by controlling emotional responses. Special educational needs teacher with higher emotion focused coping are more likely to live healthier and enjoy a better quality of life. This research aims to study a contribution of emotion intelligence and self-efficacy on emotion focused coping. Having correlational quantitative design, this research involved 250 special educational needs teachers who are selected using quota sampling technique. There are three instruments used which are Ways Of Coping Scale, Emotion Intelligence Scale, and Generalized Self-Efficacy Scale. The data was analyzed using multiple regression. The result showed that emotion intelligence and self-efficacy have contribution on emotion focused coping, either partially or simultaneously.

Keyword: emotion focused coping, emotional intelligence, self-efficacy



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
INTISARI	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	
PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Keaslian Penelitian.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Statistika Pembahasan	9
BAB II	
KAJIAN PUSTAKA	
A. <i>Emotion Focused Coping</i>	11
B. Kecerdasan Emosional	17
C. Efikasi Diri	21
D. Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap <i>Emotion Focused Coping</i>	26
E. Kerangka Teoritik	27
F. Hipotesis.....	30

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	31
B. Identifikasi Variabel	31
C. Definisi Konseptual	31
D. Definisi Operasional	32
E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	33
F. Instrumen penelitian	34
1. Instrumen Pengukuran <i>Emotion Focused Coping</i>	34
2. Instrumen Pengukuran Kecerdasan Emosional	37
3. Instrumen Pengukuran Efikasi Diri	40
G. Analisis Data	43

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	46
B. Pengujian Hipotesis	51
C. Pembahasan	52

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan	59
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA	61
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	68
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Guru Sekolah Luar Biasa.....	33
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Emotion Focused Coping</i>	35
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Emotion Focused Coping</i>	36
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Emotion Focused Coping</i> Setelah Uji Coba	36
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Emotion Focused Coping</i>	37
Tabel 3. 6 <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan Emosional.....	38
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Variabel Kecerdasan Emosional	39
Tabel 3. 8 <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba.....	39
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosional	40
Tabel 3. 10 <i>Blueprint</i> Skala Efikasi Diri.....	41
Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas Variabel Efikasi Diri	42
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Efikasi Diri	42
Tabel 3. 13 Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 3. 14 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	44
Tabel 3. 15 Hasil Uji Multikolinearitas.....	45
Tabel 4. 1 Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4. 2 Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Usia	47
Tabel 4. 3 Pengelompokkan Subjek Berdasarkan Lama Bekerja	47
Tabel 4. 4 Pedoman Hasil Pengukuran	47
Tabel 4. 5 Kategorisasi <i>Emotion Focused Coping</i>	48
Tabel 4. 6 Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	48
Tabel 4. 7 Kategorisasi Efikasi Diri.....	49
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan <i>EFC</i>	49
Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Usia dengan <i>EFC</i>	49

Tabel 4. 10 Tabulasi Silang Lama Kerja dengan <i>EFC</i>	50
Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Kecerdasan Emosional dengan <i>EFC</i>	50
Tabel 4. 12 Tabulasi Silang Efikasi Diri dengan <i>EFC</i>	51
Tabel 4. 15 Hasil Uji T.....	51
Tabel 4. 13 Hasil Uji F	52
Tabel 4. 14 Hasil Koefisien Determinasi	52



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik	29
-------------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala	69
Lampiran 2. Hasil Kuesioner	70
Lampiran 3. Data Demografis Responden	86
Lampiran 4. Uji Validitas Tahap ke I.....	92
Lampiran 5. Uji Validitas Tahap ke II	93
Lampiran 6. Uji Reliabilitas.....	94
Lampiran 7. Hasil Output SPSS Uji Asumsi Klasik.....	94
Lampiran 8. Hasil Output SPSS Klasifikasi Responden.....	95
Lampiran 9. Kategorisasi Variabel	95
Lampiran 10. Hasil Output SPSS Tabulasi Silang.....	96
Lampiran 11. Hasil Output SPSS Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	99

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu mempunyai potensi mengalami stres akibat berbagai tuntutan profesinya. Penelitian di beberapa negara menunjukkan fenomena stres yang tinggi terjadi pada profesi guru di sejumlah negara seperti Malaysia (Moy dkk., 2014), Italia (Zurlo dkk., 2013), Australia (Garrick dkk., 2014), Amerika (Lambert dkk., 2015), dan Indonesia (Muhbar & Rochmawati, 2019). Profesi guru yang mendidik di Sekolah Luar Biasa (SLB) mendapatkan tingkat stres yang lebih tinggi karena harus lebih sabar dengan kondisi siswa yang cenderung rendah fokus belajarnya (Muhbar & Rochmawati, 2019). Selain itu, faktor di luar sekolah seperti masalah ekonomi dan sosial juga seringkali memicu stres pada para guru SLB (Nugroho & Khasan, 2016).

Stres dapat dikontrol dengan pemilihan *coping* yang tepat agar dapat menghindari situasi yang lebih menekan. Penelitian Federkeil dkk (2020) menggambarkan beberapa guru sepanjang tahun 2020 mengalami stres karena kesulitan mengajar dari rumah dan bertambahnya beban kerja dengan keterbatasan sarana dan prasarana penunjang. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan sejumlah guru memilih *emotion focused coping* yang maladaptif untuk meredakan stres sehingga mereka menjadi lebih banyak menonton TV dan mengabaikan tujuan pribadi. Penelitian saat covid-19 juga menunjukkan bahwa guru perempuan yang berperan ganda menjadi ibu dan guru dalam masa

pandemi mendapatkan tekanan psikologis dan stres yang lebih tinggi (Hidalgo-Andrade dkk., 2021). Namun, guru yang mempunyai pengalaman sebelumnya dengan pengajaran *online* memiliki tingkat stres rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Penggunaan *emotion focused coping* dapat menurunkan konflik psikologis dan meningkatkan kepuasan hidup (Pogere dkk., 2019).

Hasil survey *Mental Health Foundation* (2018) menunjukkan 74% individu dengan tingkat stres tinggi mempunyai *coping* rendah sehingga mereka kesulitan dalam mengatasinya. *Coping* merupakan upaya kognitif dan perilaku individu dalam mengelola berbagai tuntutan internal dan eksternal (Alhija, 2015; R. S. Lazarus & Folkman, 1987). Ada dua jenis *coping* yang umumnya digunakan individu yaitu *emotion focused coping (EFC)* dan *problem focused coping (PFC)*. *EFC* merupakan usaha mengendalikan respon emosi tanpa mengubah stresor secara langsung, sedangkan *PFC* adalah tindakan yang diarahkan pada pemecahan masalah (Susan Folkman dkk., 1986; Suwarsi & Handayani, 2017). Individu dengan *emotion focused coping* tinggi cenderung kuat terhadap pengaruh negatif yang merugikan, namun sebaliknya jika rendah dapat menimbulkan stres dan depresi (Evans dkk., 2018; Susan Folkman & Moskowitz, 2000).

Temuan awal di lapangan menunjukkan bahwa *emotion focused coping* yang dimiliki beberapa guru SLB di Sidoarjo dan Surabaya termasuk dalam kategori cukup baik. Guru SLB dituntut selalu memiliki banyak ide kreatif dan inovatif dalam mengajar. Gaji kecil dengan tuntutan pekerjaan yang tinggi terkadang membuat ekonomi mereka tidak tercukupi dan membuat lelah mental

maupun fisik. Sesi wawancara dengan beberapa guru SLB didapati data jika guru yang sudah lama mengajar di SLB tidak merasa terbebani dengan pekerjaannya. Sebaliknya, guru SLB yang baru bekerja beberapa bulan menjelaskan jika dirinya merasa stres tetapi harus tetap bertahan karena tuntutan ekonomi dan sosial walaupun saat ini sudah bisa mulai adaptasi dengan lingkungan kerjanya. Ketika stres, mereka lebih memilih memakai *emotion focused coping* adaptif yakni mengobrol dengan keluarga, rekan kerja, dan beribadah. Namun ada pula yang memakai *emotion focused coping* yang maladaptif seperti menunda-nunda pekerjaan.

Penelitian Tahali dan Purnamaningsih (2017) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan signifikan dengan *emotion focused coping* adaptif. Kecerdasan emosional yang tinggi bisa meningkatkan kemampuan *emotion focused coping* individu. Begitu pula penelitian Maulidya dkk (2018) menunjukkan hubungan antara kecerdasan emosional dengan *emotion focused coping*. Subjek penelitian yang memperoleh kecerdasan emosional tinggi memiliki kemampuan *emotion focused coping* yang bagus juga. Namun penelitian Wardhana (2017) tidak menunjukkan hubungan kecerdasan emosional dengan *emotion focused coping*. Kecerdasan emosional yang tinggi tidak otomatis membuat *emotion focused coping* semakin baik.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengidentifikasi, memahami, menggunakan dan mengelola emosi serta bertahan menghadapi frustrasi baik secara pribadi maupun hubungan sosial (Goleman, 2016). Kecerdasan emosional membantu individu mencapai hasil

yang optimal ketika dihadapkan pada situasi menekan (Charitas dkk., 2018). Individu yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi akan mampu mempertahankan kesejahteraan subjektifnya dengan mengatur suasana hati dan keadaan emosionalnya. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional rendah akan menjadi kurang mampu mengatur suasana hati dan keadaan emosionalnya (Junardi & Alfiandi, 2020; Salovey & Mayer, 1990).

Beberapa penelitian sebelumnya juga melihat variabel efikasi diri berpengaruh terhadap *emotion focused coping*. Efikasi diri mempengaruhi individu dalam memotivasi diri sendiri dan bertahan ketika menghadapi kesulitan (Bandura, 2012; Robbins & Judge, 2015). Efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu untuk menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan situasi yang dialami (Bandura, 2004, 2012). Semakin rendah efikasi diri individu maka usaha untuk mengubah keadaan yang menekan akan semakin kecil. Sebaliknya, jika efikasi diri yang dimiliki individu tinggi maka usaha untuk mengubah keadaan yang menekan akan semakin besar (Suardiantari & Rustika, 2019).

Penelitian yang dilakukan Cattelino dkk (2021) juga mengeksplorasi apakah *emotion focused coping* dapat diprediksi oleh efikasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dapat membantu pembentukan *emotion focused coping*. Namun Kartika dkk (2018) dalam penelitiannya menggambarkan efikasi diri justru berkorelasi negatif terhadap *emotion focused coping*. Hasil penelitian menunjukkan semakin tinggi efikasi diri, *emotion focused coping* justru menjadi semakin rendah. Penelitian Murfika dkk (2021)

juga menjelaskan bahwa efikasi diri yang tinggi tidak membuat kemampuan *emotion focused coping* menjadi tinggi pula.

Allah telah memberi petunjuk kepada manusia mengenai cara yang dapat digunakan untuk mengatasi sebuah masalah dalam kehidupan, salah satunya adalah shalat. Shalat dapat membuat hati dan jiwa tenang serta tidak mudah gelisah untuk memikirkan tentang segala permasalahan yang menghimpiri. Sebagaimana ditulis dalam Q.S Al-Ma'arij (19-23):

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا . إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا .
إِلَّا الْمُصَلِّينَ . الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ

Artinya: “Sesungguhnya manusia itu diciptakan dengan sifat keluh kesah. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. Dan apabila ia mendapat kebaikan ia sangat bakhil kikir. Kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat yang mereka itu tetap dalam shalatnya”.

Fenomena *emotion focused coping* guru SLB di Indonesia masih menjadi bahasan yang penting untuk diteliti karena hal itu merupakan faktor penting dalam menghadapi stres. Dampak dari lemahnya daya *emotion focused coping* guru SLB akan berimbas pada kesehatan psikologis mereka. Penelitian yang dilakukan masih banyak yang fokus membahas *problem focused coping* dibanding *emotion focused coping* (Wardhana, 2017). Selain itu, sejumlah penelitian masih menunjukkan perbedaan hasil hubungan antar variabel yang diteliti. Dari sejumlah penelitian sebelumnya yang melihat variabel apa saja berkaitan dengan *emotion focused coping*, penelitian ini melihat apakah

kecerdasan emosional dan efikasi diri berpengaruh terhadap pembentukan *emotion focused coping* guru SLB.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri secara parsial dan simultan terhadap *emotion focused coping* guru SLB?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian Charitas dkk (2018) melihat bagaimana hubungan kecerdasan emosional dan *emotion focused coping*. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan hubungan positif kecerdasan emosional dengan *emotion focused coping*. Selanjutnya penelitian Kulkarni & Begum (2016) menunjukkan kontribusi kecerdasan emosional terhadap terbentuknya strategi *coping*. Hasil penelitian tersebut menjelaskan jika kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap pembentukan *emotion focused coping* adaptif.

Penelitian Tahali & Purnamaningsih (2017) menjelaskan korelasi antara kecerdasan emosional dengan *coping*. Subjek dengan kecerdasan emosional tinggi mempunyai kemampuan *coping* yang baik. Felix dkk (2019) juga menggambarkan bahwa kecerdasan emosional berperan terhadap strategi *coping* yang dipilih individu. Fteiha & Awwad (2020) menguraikan bahwa terdapat korelasi antara kecerdasan emosional dan *emotion focused coping*.

Hasil penelitian mereka menunjukkan jika kecerdasan emosional akan meningkatkan penerapan *emotion focused coping* terhadap stres.

Selanjutnya penelitian Maulya & Asniar (2017) menyebutkan variabel efikasi diri berkontribusi terhadap terbentuknya kemampuan *coping*. Semakin tinggi efikasi diri maka *emotion focused coping* yang dikuasai pun semakin baik. Novitasari & Hamid (2021) juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan *emotion focused coping*. Penelitian Cattellino dkk (2021) mengeksplorasi apakah efikasi diri dengan *emotion focused coping* saling berhubungan. Hasil penelitian menguraikan jika efikasi diri mempunyai keterkaitan dengan *emotion focused coping*. Subjek penelitian tersebut lebih banyak menerapkan *emotion focused coping* yang adaptif untuk mengelola sebuah situasi menekan.

Penelitian yang dilakukan oleh Yunita dkk (2021) membuktikan hubungan efikasi diri dan strategi *coping*. Penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara efikasi diri dan *emotion focused coping*. Individu yang mempunyai efikasi diri yang baik cenderung memilih *emotion focused coping* adaptif daripada maladaptif. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan Sugianto & Dewi (2015) mengeksplorasi apakah *emotion focused coping* dapat diprediksi oleh efikasi diri. Hasil penelitian tersebut menguraikan jika individu dengan efikasi diri tinggi cenderung mengadopsi strategi *emotion focused coping* yang adaptif.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu ada pada variabel X yang akan diuji pengaruhnya dengan *emotion focused coping*. Sejumlah

penelitian melihat dukungan sosial, *self disclosure*, *hardiness*, dan *premenstrual syndrome* sebagai variable prediktor terbentuknya *emotion focused coping*. Penelitian ini menggunakan kecerdasan emosional dan efikasi diri untuk memprediksi *emotion focused coping*. Sejumlah penelitian sebelumnya melibatkan mahasiswa, remaja, dan karyawan pada penelitian mereka. Penelitian ini akan melibatkan sejumlah guru SLB dalam melihat *emotion focused coping*.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap *emotion focused coping* guru SLB
2. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap *emotion focused coping* guru SLB
3. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap *emotion focused coping* guru SLB

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah temuan di bidang psikologi mengenai *emotion focused coping* guru SLB
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah ide peneliti selanjutnya mengenai *emotion focused coping* guru SLB

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pembaca mengenai *emotion focused coping* guru SLB
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan ketika menghadapi stres dengan *emotion focused coping*

F. Statistika Pembahasan

Skripsi ini tersusun berdasarkan lima bab yakni pendahuluan, kajian pustaka, metodologi penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan dan saran. Bab I membahas mengenai latar belakang pendahuluan yang berisi latar belakang permasalahan atau fenomena yang terkait dengan *emotion focused coping*, kecerdasan emosional, dan efikasi diri. Pada bab I juga menjelaskan rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika susunan pembahasan.

Bab II menjabarkan kajian terkait teori atau literatur yang menjadi landasan untuk mendukung penelitian. Kajian teori tersebut berupa kajian teori mengenai *emotion focused coping*, kecerdasan emosional, dan efikasi diri yang meliputi pengertian, faktor-faktor, dan aspek. Pada bab ini juga dibahas terkait hubungan antar variabel, kerangka teoritik, serta hipotesis yang diajukan. Bab III terdiri dari rancangan penelitian, identifikasi variabel, definisi konseptual, definisi operasional, populasi, teknik sampling, sampel, instrumen penelitian, hasil uji validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

Bab IV menerangkan hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan. Hasil penelitian akan dijabarkan mulai dari persiapan hingga deskripsi hasil penelitian, kemudian dilanjutkan dengan hasil uji hipotesis serta interpretasi angka yang diperoleh dari perhitungan statistik. Bab ini juga akan mengulas pembahasan berdasarkan kajian teori sebelumnya. Adapun Bab V berisi kesimpulan dan saran akan temuan dari penelitian.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Emotion Focused Coping

1. Pengertian *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping adalah strategi untuk mengurangi emosi akibat sebuah stresor yang memberikan pengaruh negatif tanpa harus mengubah sumber permasalahan secara langsung (S. Folkman & Lazarus, 1980; Karisha & Sarintohe, 2019). *Emotion focused coping* biasanya dipakai ketika sebuah masalah tampaknya tidak mungkin untuk dipecahkan atau ketika keadaan tidak dapat diubah (Aulén dkk., 2021). *Emotion focused coping* dianggap juga sebagai strategi untuk mengendalikan respon emosional pada diri individu yang dapat menyebabkan penderitaan (Sarafino, 1998; Wiragita & Tobing, 2018).

Menurut Ben-zur (2020), *emotion focused coping* adalah mode *coping* utama yang berfungsi untuk mengatur (menoleransi, mengurangi, atau menghilangkan) reaksi fisiologis, emosional, kognitif dari situasi yang penuh tekanan. Sudha & Reddy (2017) menjelaskan bahwa *emotion focused coping* merupakan upaya mengontrol respons emosional individu untuk memodifikasi makna stres. *Emotion focused coping* didefinisikan sebagai upaya regulatif yang digunakan untuk mengurangi konsekuensi emosional dari stresor (Schoenmakers dkk., 2015). Dari beberapa definisi yang dijabarkan dapat disimpulkan bahwa *emotion focused coping* merupakan

salah satu metode *coping* untuk menangani situasi yang menekan dengan cara mengatur respons-respons emosional.

2. Faktor *Emotion Focused Coping*

Sejumlah faktor yang mempengaruhi *emotion focused coping* adalah kesehatan dan energi, keyakinan yang positif, ketrampilan pemecahan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial, material, dan dan kecerdasan emosi (Charitas dkk., 2018; R. S. Lazarus & Folkman, 1984). Kesehatan dan energi merupakan dasar untuk mengatasi situasi yang penuh tekanan. Individu yang sakit, lelah, atau lemah memiliki lebih sedikit energi yang dikeluarkan untuk mengatasi masalah daripada orang yang sehat dan kuat. Individu yang berada di bawah tekanan dengan kesehatan dan energi yang baik akan mampu bangkit kembali dari keterpurukan dengan mudah, serta mampu mengatasi setiap kesulitan dengan *emotion focused coping*.

Keyakinan yang positif adalah memandang diri sendiri secara positif. Hal ini merupakan dasar upaya coping dalam menghadapi kondisi yang paling buruk (Karisha & Sarintohe, 2019). Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, misalnya keyakinan akan nasib (*eksternal locus of control*) dan mengerahkan individu pada evaluasi ketidakberdayaan (*helplessness*) yang akan menurunkan kemampuan *emotion focused coping* (Sri & Kushartati, 2015). Melihat diri sendiri dengan positif merupakan sumber psikologis yang sangat penting untuk mengatasi stres ataupun

situasi yang menekan. Individu yang mempunyai keyakinan positif akan selalu siap dengan segala tantangan yang ada.

Ketrampilan pemecahan masalah yaitu kemampuan memecahkan masalah dari berbagai pengalaman dan pengetahuan dengan melakukan sebuah tindakan yang tepat. Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan opsi tindakan, kemudian meninjau opsi tersebut sehubungan dengan hasil yang hendak dicapai, setelah itu melaksanakan *planning* yang telah dibuat dengan tepat (Sri & Kushartati, 2015). Keterampilan memecahkan masalah merupakan hal penting yang harus dimiliki individu dalam pengambilan *emotion focused coping*.

Ketrampilan sosial dapat diartikan sebagai kemampuan dalam berkomunikasi dan berperilaku dengan orang lain (Sri & Kushartati, 2015). Keterampilan ini mencakup kemampuan individu dalam berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Keterampilan sosial ini meliputi kemampuan individu dalam hal berkomunikasi dan berperilaku yang baik terutama terhadap keluarga, teman, dan masyarakat. Keterampilan sosial membantu individu dalam menerapkan *emotion focused coping*.

Dukungan sosial merupakan dukungan emosional dan informasi yang diberikan dari lingkungan terdekat dan sekitarnya (Weken dkk., 2020). Menurut J. Putri (2019) dukungan sosial mengacu pada suatu kenyamanan, perhatian, harga diri atau bantuan dari kelompok kepada individu. Dengan

adanya dukungan dari orang-orang sekitar membuat individu lebih mudah dalam menyelesaikan setiap masalah, karena individu mendapat dukungan emosional, bantuan nyata, dan bantuan informasi (Murfika dkk., 2021). Individu yang tidak memiliki dukungan sosial untuk mengatasi masalah atau kesulitan akan cenderung tidak dapat menyelesaikan permasalahannya.

Material dapat berbentuk uang dan barang yang dimiliki (Sri & Kushartati, 2015). Material salah satunya menjadi sumber *emotion focused coping* pada individu. Masalah material dapat memicu stres bagi diri individu. Manfaat material bagi individu adalah mempermudah dalam kebutuhan dan kepentingan sehari-hari. Jika kebutuhan sehari-hari tidak terpenuhi, individu akan mengalami stres, maka dari itu dibutuhkan *emotion focused coping* untuk mengurangi emosi negatif.

Kecerdasan emosi adalah menjaga atau mengendalikan emosi individu guna menghadapi kondisi atau situasi yang merugikan (Saptoto, 2015). Kecerdasan emosional yang baik membantu individu dalam menilai dan mengelola emosinya secara objektif sehingga tidak larut dalam emosi negatif. Dengan demikian, individu akan mampu menerapkan *emotion focused coping* yang tepat guna menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi. Individu dengan kecerdasan emosional baik juga mampu mengetahui keadaan emosi orang lain, sehingga mampu memahami masalah dari berbagai sudut pandang dan bijaksana dalam mengambil keputusan sehingga individu juga bisa membina hubungan baik secara sosial dengan orang lain. *Emotion focused coping* dapat terbentuk karena

adanya kesehatan dan energi, keyakinan yang positif, ketrampilan pemecahan masalah, ketrampilan sosial, dukungan sosial, material, dan dan kecerdasan emosi.

3. Aspek *Emotion Focused Coping*

Terdapat beberapa aspek dalam *emotion focused coping* yaitu *distancing*, *self-controlling*, *seeking social support*, *escape avoidance*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal* (Susan Folkman dkk., 1986; Sri & Kushartati, 2015). *Distancing* dapat diartikan sebagai upaya untuk melepaskan diri dari sebuah situasi menekan. Menurut Maryam (2017), *distancing* dilakukan individu agar tidak terbelenggu dalam permasalahan. Individu yang melakukan *distancing* dalam menyelesaikan sebuah masalah akan nampak dari sikapnya yang kurang peduli terhadap permasalahan yang sedang dihadapi bahkan mencoba melupakannya seolah-olah tidak pernah terjadi apa-apa.

Self controlling adalah upaya untuk mengatur perasaan sendiri dan menyembunyikannya (Maryam, 2017). Individu yang melakukan *self controlling* untuk menyelesaikan masalah akan senantiasa berfikir sebelum berbuat sesuatu dan menghindari untuk melakukan suatu tindakan dengan tergesa-gesa. *Self controlling* membuat individu dapat mengontrol pikiran dan tindakannya dalam menghadapi sebuah situasi. *Self controlling* perlu dimiliki oleh setiap individu agar mampu mengontrol tingkah laku yang

akan dilakukan untuk menghadapi setiap tekanan atau permasalahan dalam tuntutan kehidupan.

Seeking social support didefinisikan sebagai upaya dalam mencari dukungan sosial secara emosional dari keluarga maupun lingkungan sekitar (Lio & Sembiring, 2019). Individu yang melakukan *seeking social support* senantiasa berusaha menyelesaikan masalah dengan mencari bantuan dari orang lain baik di dalam keluarga maupun luar keluarga seperti teman, tetangga, pengambil kebijakan dan profesional. *Social support* dari orang-orang sekitar membuat individu lebih mudah dalam menyelesaikan setiap masalah karena mereka akan membantu mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Escape avoidance ialah perilaku untuk melarikan diri dan menghindari masalah. Individu yang melakukan *coping* ini untuk menghadapi masalah akan terlihat dari perilakunya yang selalu menghindar dan cenderung melibatkan diri dalam hal negatif seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang, dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain (Maryam, 2017). Jenis *coping* yang digunakan dan dampaknya akan tergantung pada jenis stres atau masalah yang dihadapi

Accepting responsibility merupakan upaya untuk menerima masalah dengan mencoba untuk memperbaikinya atau mencari jalan keluarnya (Sudha & Reddy, 2017). Individu yang melakukan *accepting responsibility* akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini dan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang terjadi. *Positive reappraisal*

dapat diartikan sebagai upaya menciptakan makna positif yang berfokus pada pertumbuhan diri (Maryam, 2017). Individu yang melakukan *positive reappraisal* akan senantiasa berfikir positif dan mengambil hikmah atas segala hal yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain, serta bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya. Aspek-aspek *emotion focused coping* yaitu *distancing*, *self-controlling*, *seeking social support*, *escape avoidance*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal* digunakan untuk mengukur seberapa baik *emotion focused coping* yang dimiliki.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi, menggunakan, memahami dan mengelola emosi serta bertahan menghadapi frustrasi baik secara pribadi maupun dalam hubungan sosial (Goleman, 2016). Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk memahami perasaan dan emosi pribadi serta orang lain (Salovey & Grewal, 2005; Schäfer dkk., 2020). Kecerdasan emosional berhubungan dengan ketepatan individu dalam penilaian dan manajemen emosional (Tsarenko & Strizhakova, 2013; Wildan & Putri, 2018). Kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan, mengidentifikasi, memahami, dan mengelola emosi dalam menghadapi stres (Fteiha & Awwad, 2020). Robbins & Judge (2015) mengatakan

bahwasanya kecerdasan emosional merupakan kapabilitas individu untuk memahami dan mengelola emosional.

Kecerdasan emosional umumnya dipahami sebagai kapabilitas individu dalam mengenali emosinya sendiri dan emosi orang lain (Larijani dkk., 2017). Kemampuan untuk mengontrol, memahami, dan mengevaluasi emosi dalam melakukan segala aktivitas disebut dengan kecerdasan emosional (Nugraha & Patriyani, 2017). Tahali & Purnamaningsih (2017) menjelaskan kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengamati emosi dan perasaan. Selanjutnya menurut Kulkarni & Begum (2016) kecerdasan emosional ialah kemampuan individu dalam memperhatikan, memproses dan memanfaatkan informasi emosional yang bersifat intrapersonal atau interpersonal, yang dapat merujuk pada situasi stres. Dari beberapa definisi yang dijabarkan bisa disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kapabilitas individu dalam merasakan dan mengendalikan emosinya.

2. Aspek Kecerdasan Emosional

Seorang pakar kecerdasan emosional menjabarkan lima dimensi dari kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan ketrampilan sosial. (Goleman, 2016). Kesadaran diri adalah mengenali perasaan sendiri ketika suatu peristiwa terjadi. Individu dengan kesadaran diri yang baik akan mampu mengenali dan merasakan emosinya sendiri, mampu memahami penyebab emosi yang muncul, dan

mampu mengenali perbedaan perasaan dengan tindakan. Mengelola emosi umumnya dipahami sebagai kemampuan memahami perasaan agar tercapai keselarasan dalam diri individu (Larijani dkk., 2017). Individu dengan pengelolaan emosi yang baik akan mampu menoleransi frustrasi, lebih baik dalam menangani ketegangan psikologis, lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi, timbulnya perasaan yang positif tentang diri sendiri maupun orang lain

Motivasi diri adalah daya penggerak dari dalam diri untuk mengendalikan dorongan hati, menahan terhadap kepuasan, mempunyai optimisme, spirit dan keyakinan diri yang positif (Goleman, 2016). Pada dasarnya motivasi datang dari dalam diri, faktor luar hanya menjadi pemicu timbulnya motivasi tersebut. Individu dengan motivasi diri yang baik akan lebih mampu memusatkan atensi pada tugas yang dikerjakan, serta lebih bertanggung jawab. Motivasi digunakan individu untuk meraih kenikmatan atau menghindari dari rasa sakit atau kesulitan.

Empati diartikan sebagai kemampuan untuk peduli pada orang lain (Goleman, 2016). Individu dengan empati yang baik akan mampu menerima perspektif dari orang lain, peka terhadap perasaan orang lain, dan lebih baik baik dalam mendengarkan orang lain. Wardhana (2017) menambahkan bahwasanya individu yang empatik akan mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan hal-hal yang diharapkan atau diinginkan orang lain.

Ketrampilan sosial disebut sebagai seni dalam membina hubungan sosial (Junardi & Alfiandi, 2020). Individu yang mempunyai ketrampilan sosial yang baik akan mampu menyelesaikan persoalan yang timbul dalam hubungan, lebih tegas dan terampil dalam berkomunikasi, lebih suka berbagi rasa, bekerja sama, dan suka menolong. Salah satu kunci keterampilan sosial adalah seberapa baik atau buruk seseorang mengungkapkan perasaan sendiri. Individu yang pandai dalam ketrampilan sosial akan cenderung sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan dengan orang lain. Seberapa baik kecerdasan emosional yang dimiliki individu dapat diukur melalui kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan ketrampilan sosial.

3. Faktor Kecerdasan Emosional

Faktor kecerdasan emosional menurut Goleman (2016) terdiri dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal berkaitan dengan hal-hal yang muncul dari dalam diri akibat pengaruh keadaan otak emosi individu. Cara kerja respons emosional adalah pertama-tama sinyal visual dikirim dari retina ke thalamus yang menerjemahkan sinyal tersebut ke dalam bahasa otak. Sebagian besar pesan tersebut dikirim ke korteks visual yang menganalisis dan menentukan makna dan respons yang cocok, jika respons bersifat emosional, suatu sinyal akan dikirim ke amigdala untuk pengaktifan pusat emosi. Tetapi, sebagian kecil sinyal asli langsung menuju amigdala dari thalamus dengan transmisi yang lebih cepat (meskipun kurang akurat).

Jadi, amigdala dapat memicu sebuah respons emosional sebelum pusat-pusat korteks memahami apa yang telah terjadi. Masa bayi merupakan awal serangkaian pembelajaran emosi berdasarkan kebiasaan dan gangguan yang ada pada hubungan antara bayi dan pengasuhnya, hal ini juga mempengaruhi emosi di masa perkembangan selanjutnya.

Adapun faktor eksternal datang dari lingkungan sekitar dan mempengaruhi sikap individu. Pengaruh eksternal dapat bersifat individual maupun kelompok seperti pola asuh yang diterapkan atau pelatihan yang diikuti. Lingkungan juga melatarbelakangi proses terjadinya kecerdasan emosional. Individu memiliki kecerdasan emosional yang berbeda-beda, ada yang rendah, sedang maupun tinggi. Kecerdasan emosional yang didapat tersebut tidak bersifat tetap dan dapat berubah-ubah setiap saat. Faktor internal dan eksternal menjadi dasar dalam menentukan bagaimana kecerdasan emosional yang diperoleh individu dapat terbentuk.

C. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan diri atas kapasitasnya dalam menjalankan sebuah tindakan guna mencapai tujuan tertentu (Agbaria & Mokh, 2021; Bandura, 2012). Ersanli (2015) menyebut efikasi diri ialah keyakinan pada diri untuk mengatur, melaksanakan, dan melakukan tugas dengan sukses. Berikutnya menurut Kazemi & Kohandel (2015) efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan terkait dengan kinerja individu dalam

bidang tugas tertentu dan memiliki hubungan dengan penilaian mereka terhadap kemampuan tersebut. Efikasi diri adalah keyakinan tentang kemampuan diri untuk mengoordinasikan keterampilan dengan cara tertentu untuk mencapai tujuan atau kinerja yang diinginkan (Tsarenko & Strizhakova, 2013; Wildan & Putri, 2018). Efikasi diri disebut sebagai kepercayaan individu atas kemampuannya dalam menguasai sebuah situasi yang menghasilkan keuntungan (F. A. R. Putri & Fakhruddiana, 2019; Santrock, 2011).

Efikasi diri merupakan keyakinan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu (Li, 2020). Efikasi diri adalah keyakinan terhadap kemampuannya untuk berhasil mengatasi tuntutan kehidupan sehari-hari (Cattelino dkk., 2021). Efikasi diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatasi berbagai tantangan dengan tindakan positif (Novrianto dkk., 2019; Rimm & Jerusalem, 1999). Keyakinan individu pada kemampuannya dalam mengatasi setiap tuntutan disebut efikasi diri (Nel & Boshoff, 2016; Sherer & Maddux, 1982). Dari beberapa definisi yang sudah dijabarkan bisa diambil kesimpulan bahwa efikasi diri ialah keyakinan diri yang akan mempengaruhi seberapa baik individu memotivasi diri sendiri dan bertahan dalam menghadapi kesulitan.

2. Aspek Efikasi Diri

Aspek efikasi diri adalah *magnitude*, *generality*, dan *strength* (Bandura, 2012; Robbins & Judge, 2015). *Magnitude* menggambarkan besaran tingkat kesulitan tugas tertentu yang dimana individu yakin atau tidak untuk melaksanakannya. *Magnitude* berfokus pada apakah seorang individu percaya bahwa dia dapat menyelesaikan tugas (Kazemi & Kohandel, 2015). *Magnitude* berimplikasi pada tingkah laku yang akan dipilih individu berdasarkan pada tingkat kesulitan tugas (Khotimatussannah dkk., 2021) Setiap individu mempunyai pandangan yang berbeda terhadap tingkat kesulitan tugas. Pandangan tersebut dipengaruhi oleh kecakapan yang dimiliki individu dalam menyelesaikannya. Ada yang memandang tugas tersebut sulit dan tidak. Keyakinan ini didasari oleh pengetahuannya terhadap tugas tersebut.

Generality merupakan kemantapan individu akan kemampuannya menyelesaikan tugas di berbagai keadaan. Hal ini berkaitan dengan pengalaman yang pernah dimiliki (F. A. R. Putri & Fakhruddiana, 2019). Individu yang senang mengulik hal-hal baru akan mempunyai pengalaman yang lebih terutama saat menghadapi berbagai permasalahan. Individu yang mempunyai pengalaman pernah menyelesaikan tugas-tugas sebelumnya akan lebih mudah menghadapi tugas-tugas yang selanjutnya yang hampir sama bahkan lebih luas lagi.

Strength didefinisikan sebagai ketangguhan individu pada keyakinan diri atas pengharapan yang dimilikinya. Saat individu memiliki harapan

tinggi untuk dapat melaksanakan tugasnya dengan baik, maka individu harus mempunyai ketangguhan untuk meraih hal-hal yang menjadi harapannya tersebut. Individu yang memiliki ketangguhan akan siap untuk melalui dan menghadapi setiap permasalahan yang akan terjadi (Nel & Boshoff, 2016). Dari yang telah dipaparkan terlihat bahwa *magnitude*, *generality*, dan *strength* mengukur tinggi rendahnya efikasi diri individu dalam menghadapi berbagai tugas yang dirasa sulit.

3. Faktor Efikasi Diri

Ada empat faktor yang dapat meningkatkan efikasi diri yakni *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, *somatic and emotional state* (Bandura, 2012; Li, 2020). *Mastery experience* merupakan pengalaman berhasil menguasai sesuatu yang dimiliki individu. Ketika individu mencoba melakukan sesuatu dan berhasil, artinya individu tersebut telah menguasai sesuatu. Pengalaman penguasaan adalah cara yang efektif untuk mengasah efikasi diri karena individu cenderung percaya bahwa mereka dapat melakukan hal baru jika hal yang serupa telah mereka lakukan dengan baik (Robbins & Judge, 2015).

Vicarious Experiences adalah pengamatan keberhasilan ataupun kegagalan orang lain yang serupa dengan diri sendiri. Keberhasilan maupun kegagalan yang dilihat dari individu yang dijadikan model akan memberikan pengaruh tinggi rendahnya efikasi diri yang dimiliki individu (Bandura, 2012; Cattelino dkk., 2021). Individu belajar dengan mengamati

orang lain melalui proses pembelajaran observasional dan *vicarious reinforcement*. Semakin individu mengamati orang lain yang dijadikan model, semakin besar pengaruhnya terhadap keyakinan bahwa dirinya juga dapat mencapai perilaku yang diamati.

Verbal persuasion ialah saran atau nasihat yang dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan yang dikuasai untuk menyelesaikan tugas. Memiliki orang lain untuk mendukung pencapaian tugas akan membantu mendukung kepercayaan individu terhadap dirinya sendiri (Li, 2020). Orang-orang yang berpengaruh dalam hidup seperti orang tua, teman, mentor dapat memperkuat keyakinan diri. *Verbal persuasion* membantu individu untuk memiliki kemampuan untuk menguasai tugas tertentu dan berusaha menyelesaikan masalah yang muncul.

Somatic dan *emotional state* yaitu keadaan fisik dan emosional yang terjadi ketika individu membayangkan tentang kemungkinan keberhasilan atau kegagalan (Li, 2020). Kondisi fisik dan emosi yang tidak stabil tentunya juga akan membuat efikasi diri yang dimiliki ikut terpengaruh. Dari uraian di atas terlihat bahwa terbentuknya efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah keberhasilan dan kegagalan pembelajaran sebelumnya, pengalaman orang lain yang mirip dengan diri sendiri, nasihat dan saran dari orang lain, serta keadaan fisiologis dan emosional dalam menghadapi sebuah tantangan.

D. Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap *Emotion Focused Coping*

Alfiandi (2020) memaparkan jika kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *emotion focused coping*, dimana individu dengan kecerdasan emosional tinggi kecil kemungkinannya merasakan emosi negatif. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik akan memiliki kemampuan memecahkan persoalan dengan *coping* yang baik (Suardiantari & Rustika, 2019). Individu yang mempunyai kecerdasan emosional baik mampu memaksimalkan kognitifnya agar selalu positif dengan menggunakan strategi *emotion focused coping* untuk mengendalikan respons-respons emosi negatif saat menangani situasi sulit dalam hidupnya.

Menurut Yunita dkk (2021) efikasi diri memiliki hubungan dengan *emotion focused coping*, dimana individu yang memiliki efikasi diri tinggi mempunyai *emotion focused coping* yang baik untuk mengurangi stres yang berlebihan. Selanjutnya menurut Maulidya dkk (2018) individu yang yakin dapat mengontrol stresor maka kecil kemungkinannya merasakan emosi negatif karena mereka mampu menggunakan strategi *coping* dengan efektif. Kazemi & Kohandel (2015) menjelaskan bahwa individu yang tidak yakin bisa menyelesaikan segala tugas, lebih memilih untuk menghindari pekerjaannya. Efikasi diri membuat individu yakin untuk menyelesaikan segala tantangan yang ada, salah satunya dengan *emotion focused coping*.

Tsarenko & Strizhakova (2013) memaparkan bahwa kecerdasan emosional dan efikasi diri berhubungan dengan *emotion focused coping* yang

adaptif. Semakin tinggi kecerdasan emosional dan efikasi diri individu maka *emotion focused coping* yang dimiliki juga baik. Penelitian Wildan & Putri (2018) juga menjelaskan jika kecerdasan emosional mempunyai hubungan positif dengan *coping* adaptif. Kecerdasan emosional dan efikasi diri adalah antecedent yang relevan terhadap *emotion focused coping* karena konstruksi ini menentukan bagaimana individu memproses informasi emosional dan kognitif serta mengarahkan tindakan mereka dalam menghadapi situasi stres (Tsarenko & Strizhakova, 2013). Kecerdasan emosional dan efikasi diri membantu individu dalam meningkatkan *emotion focused coping* yang dimiliki. Individu yang mampu mengelola emosi dan mempunyai keyakinan dapat mengatasi masalah dengan baik akan dapat menghadapi sebuah situasi menekan menggunakan *emotion focused coping*.

E. Kerangka Teoritik

Emotion focused coping adalah strategi untuk mengurangi emosi akibat sebuah stresor yang memberikan pengaruh negatif tanpa harus mengubah sumber permasalahan secara langsung (S. Folkman & Lazarus, 1980; Karisha & Sarintohe, 2019). Menurut Ben-zur (2020), *emotion focused coping* adalah mode *coping* utama yang berfungsi untuk mengatur (menoleransi, mengurangi, atau menghilangkan) reaksi fisiologis, emosional, kognitif dari situasi yang penuh tekanan. *Emotion focused coping* dipengaruhi oleh keyakinan yang positif, energi, kesehatan, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial, material, *social support*, dan kecerdasan emosi (Charitas dkk., 2018; R.

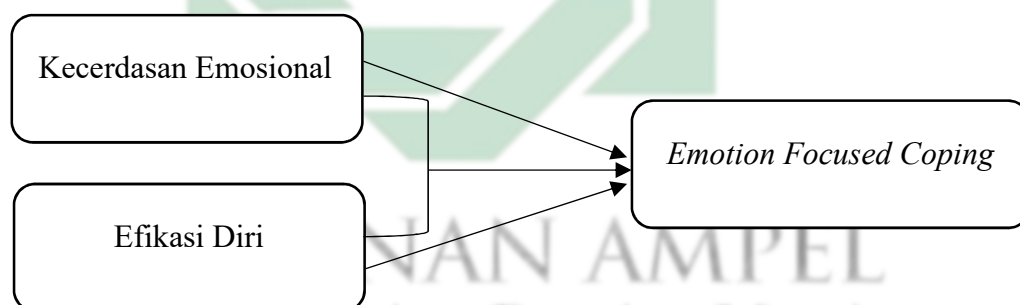
S. Lazarus & Folkman, 1984). Dalam hal ini, peneliti membatasi pada dua faktor yang diduga mempengaruhi terbentuknya *emotion focused coping* guru SLB, yakni kecerdasan emosional dan efikasi diri.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi, menggunakan, memahami dan mengelola emosi serta bertahan menghadapi frustrasi baik secara pribadi maupun dalam hubungan sosial (Goleman, 2016). Penelitian yang dilakukan Nugraha & Patriyani (2017) menyebutkan kecerdasan emosional mempunyai hubungan positif dengan *emotion focused coping*. Kecerdasan emosional akan membantu mereka mengembangkan *emotion focused coping* yang dimiliki dan bertahan dalam situasi stres. Agar guru SLB dapat menguasai pengaruh negatif yang ditimbulkan akibat stresor, maka dibutuhkan kecerdasan emosional guna mempertahankan kesejahteraan subjektif dengan mengatur suasana hati dan keadaan emosionalnya.

Cattellino dkk (2021) dkk juga memaparkan bahwa *emotion focused coping* dapat diprediksi oleh efikasi diri. Jika efikasi diri yang dimiliki individu cukup tinggi maka daya *emotion-focused coping* yang dikuasai juga akan lebih baik. Efikasi diri merupakan keyakinan diri atas kapasitasnya dalam melaksanakan sebuah tindakan guna mencapai tujuan tertentu (Agbaria & Mokh, 2021; Bandura, 2012). Efikasi diri akan mempengaruhi individu dalam memotivasi diri sendiri dan bertahan ketika menghadapi kesulitan (Bandura, 2012; Robbins & Judge, 2015). Guru SLB dengan efikasi diri yang tinggi akan

mampu bertahan dalam situasi apapun dan merasa yakin untuk menyelesaikan segala tugas yang ada.

Wildan & Putri (2018) mengatakan bahwa kecerdasan emosional dan efikasi diri berhubungan dengan *emotion focused coping* dimana individu yang mendapatkan kecerdasan emosional dan efikasi diri tinggi mempunyai kemampuan *emotion focused coping* yang baik. Guru SLB dengan kecerdasan emosional baik dan efikasi diri tinggi akan kecil kemungkinannya mendapatkan emosi negatif karena mereka memiliki *emotion focused coping* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara kecerdasan emosional dan efikasi diri secara parsial dan simultan terhadap *emotion focused coping* guru SLB. Kerangka teori penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik

Gambar 2.1 memaparkan bahwasanya individu yang memperoleh kecerdasan emosional yang tinggi akan membuat *emotion focused coping* juga tinggi. Selanjutnya, individu dengan tingkat efikasi diri tinggi juga memproses *emotion focused coping* yang lebih baik. Demikian pula dengan kecerdasan

emosional dan efikasi diri yang tinggi akan membuat *emotion focused coping* yang didapatkan juga akan tinggi.

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *emotion focused coping* guru SLB
2. Terdapat pengaruh efikasi diri terhadap *emotion focused coping* guru SLB
3. Terdapat pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap *emotion focused coping* guru SLB



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian kuantitatif korelasional akan digunakan dalam penelitian ini. Menurut Arikunto (2013) penelitian korelasional bertujuan untuk mengamati ada atau tidaknya hubungan antar dua atau beberapa variabel. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji analisis regresi ganda dengan bantuan IBM SPSS for Windows 22. Penelitian ini akan menguji pengaruh kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap *emotion focused coping*. Oleh sebab itu, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional.

B. Identifikasi Variabel

Terdapat tiga variabel yang digunakan yaitu:

Variabel independen X1 : Kecerdasan Emosional

Variabel independen X2 : Efikasi Diri

Variabel dependen Y : *Emotion Focused Coping*

C. Definisi Konseptual

1. Emotion Focused Coping

Emotion focused coping adalah usaha mengendalikan respon emosi tanpa mengubah stresor secara langsung (R. S. Lazarus & Folkman, 1987).

2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi, memakai, memahami dan mengatur emosi serta bertahan menghadapi frustrasi baik secara pribadi maupun dalam hubungan sosial (Goleman, 2016).

3. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan atas kapasitasnya dalam melaksanakan sebuah tindakan guna mencapai tujuan tertentu (Bandura, 2012)

D. Definisi Operasional

1. *Emotion focused coping*

Emotion focused coping adalah usaha mengendalikan respon emosi tanpa mengubah stresor yang diukur dari dimensi tanggung jawab, dukungan sosial, pengendalian diri, penilaian positif, jaga jarak, dan penghindaran.

2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam mengidentifikasi, menggunakan, memahami, dan mengatur emosi yang diukur dari kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

3. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan keyakinan atas kapasitasnya yang diukur dari *magnitude, strength, dan generality*.

E. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah guru SLB di Sidoarjo dan Surabaya berjumlah 687 guru SLB yang diambil dari situs dapo kemdikbud.

Berikut rincian jumlah guru SLB:

Tabel 3. 1 Data Guru Sekolah Luar Biasa

No	Daerah	Jumlah
1	Sidoarjo	335
2	Surabaya	352
Total		687

Source: <https://dapo.kemdikbud.go.id/>

2. Teknik sampling

Penelitian ini memakai teknik *accidental sampling*. Menurut Siyoto, S. & Sodik (2015) *accidental sampling* merupakan teknik menentukan sampel berdasarkan kebetulan, artinya siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat menjadi sampel bila sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan. Adapun karakteristik sampel adalah mereka yang dalam status mengajar di SLB pada tahun ajaran 2021/2022, tidak sedang cuti bekerja, dan sudah mengajar di SLB minimal selama 6 bulan.

3. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah maupun karakteristik sebuah populasi (Sugiyono, 2013). Sampel dalam penelitian ini ditentukan

sebanyak 250 guru SLB di Sidoarjo dan Surabaya yang diambil dari banyaknya populasi dan akan diuji pada uji statistik. Puteri (2020) menjelaskan jika uji statistik sangat efektif bila diterapkan dengan jumlah sampel sebanyak 30-60 atau dari 120-250. Sampel yang lebih dari 500 tidak direkomendasikan dalam uji statistik.

F. Instrumen penelitian

Instrumen yang akan digunakan menggunakan *ways of coping scale*, *EI Scale*, dan *Generalized Self-Efficacy*.

1. Instrumen Pengukuran *Emotion Focused Coping*

a. Definisi operasional

Emotion focused coping adalah usaha mengendalikan respon emosi tanpa mengubah stresor yang diukur dari dimensi tanggung jawab, dukungan sosial, pengendalian diri, penilaian positif, jaga jarak, dan penghindaran.

b. Alat ukur

Pengukuran *emotion focused coping* dalam penelitian ini menggunakan instrumen *Ways of Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus & Folkman (1985). Alat ukur itu pernah digunakan dalam sejumlah penelitian sebelumnya (Karisha & Sarintohe, 2019; Kulkarni & Begum, 2016; Wardhana, 2017). Berikut rincian aspek skala *emotion focused coping*:

Tabel 3. 2 Blueprint Skala *Emotion Focused Coping*

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Accepting responsibility</i>	2, 7	2
<i>Seeking social support</i>	1, 11	2
<i>Self controlling</i>	5, 12	2
<i>Positive reappraisal</i>	6, 8, 9	3
<i>Distancing</i>	4, 10, 13	3
<i>Escape avoidance</i>	3, 14, 15	3
Total		15

Alat ukur *emotion focused coping* menggunakan Alat ukur diatas menggunakan skala Likert di mana setiap pertanyaan disediakan empat alternative jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor untuk pernyataan dilakukan dengan pemberian skor 4 untuk pilihan sangat setuju (SS), skor 3 untuk pilihan setuju (S), skor 2 untuk pilihan tidak setuju (TS), dan skor 1 untuk pilihan sangat tidak setuju (STS).

c. Validitas

Menurut Sugiyono (2013), suatu skala dikatakan valid bila memiliki nilai koefisien diatas 0,30. Skala *emotion focused coping* terdiri dari 15 aitem yang hasil analisis nya dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Variabel *Emotion Focused Coping*

Aitem	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
a1	.384	0,3	Valid
a2	.449	0,3	Valid
a3	.419	0,3	Valid
a4	.495	0,3	Valid
a5	.213	0,3	Tidak valid
a6	.380	0,3	Valid
a7	.232	0,3	Tidak valid
a8	.499	0,3	Valid
a9	.443	0,3	Valid
a10	.512	0,3	Valid
a11	.480	0,3	Valid
a12	.556	0,3	Valid
a13	.374	0,3	Valid
a14	.065	0,3	Tidak valid
a15	.039	0,3	Tidak valid

Berdasarkan tabel di atas, dari 15 butir aitem yang diuji cobakan terdapat 4 butir aitem yang dinyatakan tidak valid karena memiliki koefisien $< 0,30$ yakni butir nomor 5,7,14, dan 15 sehingga butir aitem yang valid berjumlah 11. Setelah itu, butir yang dinyatakan tidak valid (gugur) dikeluarkan dari skala dan dilakukan perubahan nomor pada butir-butir aitem. Berikut sebaran skala *emotion focused coping* setelah uji coba:

Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala *EFC* Setelah Uji Coba

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Accepting responsibility</i>	2	1
<i>Seeking social support</i>	1, 9	2
<i>Self controlling</i>	10	1
<i>Positive reappraisal</i>	5, 6, 7	3
<i>Distancing</i>	4, 8, 11	3
<i>Escape avoidance</i>	3	1
Total		11

d. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2013), alat ukur dengan reliabilitas baik adalah yang menunjukkan koefisien lebih dari 0,70. Metode Cronbach's Alpha akan dijadikan acuan untuk melihat reliabilitas data. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Emotion Focused Coping*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.806	11

Pada uji reliabilitas diatas, nilai koefisien variabel *emotion focused coping* sebesar 0,806 yang menunjukkan bahwa koefisien > 0,70 sehingga tingkat reliabilitasnya tergolong baik.

2. Instrumen Pengukuran Kecerdasan Emosional

a. Definisi operasional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengidentifikasi, menggunakan, memahami, dan pengelolaan emosi yang diukur dari kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

b. Alat ukur

Pengukuran kecerdasan emosional pada penelitian ini menggunakan instrumen *Emotion Intelligence Scale* milik Daniel

Goleman yang telah diadaptasi oleh Mehta & Singh (2013). Rincian aspek skala kecerdasan emosional dijabarkan pada tabel berikut:

Tabel 3. 6 *Blueprint* Skala Kecerdasan Emosional

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Self Awareness</i>	1, 8, 12	3
<i>Emotion Regulation</i>	2, 6, 9	3
<i>Self Motivation</i>	3, 10, 13	3
<i>Social awareness</i>	4, 7	2
<i>Social Skills</i>	5, 11	2
Total		13

Alat ukur kecerdasan emosional menggunakan menggunakan skala Likert di mana setiap pertanyaan disediakan empat alternative jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor untuk pernyataan dilakukan dengan pemberian skor 4 untuk pilihan sangat setuju (SS), skor 3 untuk pilihan setuju (S), skor 2 untuk pilihan tidak setuju (TS), dan skor 1 untuk pilihan sangat tidak setuju (STS).

c. Validitas

Menurut Sugiyono (2013), suatu skala dikatakan valid bila memiliki nilai koefisien diatas 0,30. Alat ukur kecerdasan emosional terdiri dari 13 aitem yang hasil analisis nya bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Variabel Kecerdasan Emosional

Aitem	<i>Corrected Item- Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
a1	.781	0,3	Valid
a2	.596	0,3	Valid
a3	.521	0,3	Valid
a4	.721	0,3	Valid
a5	.314	0,3	Valid
a6	.626	0,3	Valid
a7	.188	0,3	Tidak valid
a8	.548	0,3	Valid
a9	.730	0,3	Valid
a10	.547	0,3	Valid
a11	.643	0,3	Valid
a12	.440	0,3	Valid
a13	.613	0,3	Valid

Berdasarkan tabel 3.7, dari 13 butir aitem yang di uji cobakan terdapat 1 butir aitem yang dinyatakan tidak valid karena memiliki koefisien $< 0,30$ yakni butir nomor 7 sehingga butir aitem yang valid berjumlah 12 item. Setelah itu, butir yang dinyatakan tidak valid (gugur) dikeluarkan dari skala dan dilakukan perubahan nomor pada butir-butir aitem. Berikut sebaran skala kecerdasan emosional sesudah uji coba:

Tabel 3. 8 *Blueprint* Skala Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Self Awareness</i>	1, 7, 11	3
<i>Emotion Regulation</i>	2, 6, 8	3
<i>Self Motivation</i>	3, 9, 12	3
<i>Social awareness</i>	4	1
<i>Social Skills</i>	5, 10	2
Total		12

d. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2013), skala dengan reliabilitas baik adalah yang koefisiennya menunjukkan lebih dari 0,70. Metode Cronbach's Alpha akan dijadikan acuan untuk melihat reliabilitas data. Hasil analisis bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosional

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.887	12

Pada uji reliabilitas diatas, nilai koefisien variabel kecerdasan emosional adalah 0,887 yang menunjukkan bahwa koefisien $> 0,70$ sehingga tingkat reliabilitasnya tergolong sangat baik.

3. Instrumen Pengukuran Efikasi Diri

a. Definisi operasional

Efikasi diri merupakan keyakinan atas kapasitasnya yang diukur dari *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

b. Alat ukur

Data efikasi diri dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen *Generalized Self-Efficacy* dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (1995) berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Bandura. Skala ini telah digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya (Nel & Boshoff, 2016; Novrianto dkk., 2019; Yunita dkk., 2021). *Generalized Self-Efficacy* sudah diterjemahkan ke dalam 32

bahasa termasuk Bahasa Indonesia. Rincian skala *Generalized Self Efficacy* (GSE) dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 3. 10 *Blueprint* Skala Efikasi Diri

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
<i>Magnitude</i>	2, 7, 8	3
<i>Strength</i>	4, 5, 9	3
<i>Generality</i>	1, 3, 6, 10	4
Total		10

Alat ukur efikasi diri ini menggunakan Alat ukur diatas menggunakan skala Likert di mana setiap pertanyaan disediakan empat alternative jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Pemberian skor untuk pernyataan dilakukan dengan pemberian skor 4 untuk pilihan sangat setuju (SS), skor 3 untuk pilihan setuju (S), skor 2 untuk pilihan tidak setuju (TS), dan skor 1 untuk pilihan sangat tidak setuju (STS).

c. Validitas

Menurut Sugiyono (2013), suatu skala dikatakan valid bila memiliki nilai koefisien diatas 0,30. Skala GSE terdiri dari 10 aitem yang hasil analisis nya bisa dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas Variabel Efikasi Diri

Aitem	<i>Corrected Item- Total Correlation</i>	Perbandingan R Tabel	Hasil
a1	.739	0,3	Valid
a2	.660	0,3	Valid
a3	.765	0,3	Valid
a4	.788	0,3	Valid
a5	.691	0,3	Valid
a6	.561	0,3	Valid
a7	.762	0,3	Valid
a8	.737	0,3	Valid
a9	.695	0,3	Valid
a10	.560	0,3	Valid

Berdasarkan tabel 3.11, dari seluruh butir aitem yang di uji cobakan memiliki status valid karena memiliki koefisien $> 0,30$.

d. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2013), skala yang mempunyai reliabilitas baik bila koefisiennya menunjukkan lebih dari 0,70. Metode Cronbach's Alpha akan dijadikan acuan untuk melihat reliabilitas data. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Efikasi Diri

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.918	10

Pada uji reliabilitas diatas, nilai koefisien variabel efikasi diri adalah 0,918 yang menunjukkan koefisien $> 0,70$ sehingga tingkat reliabilitasnya terbilang sangat baik.

G. Analisis Data

Analisis yang dipakai yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik deskriptif mendeskripsikan data tanpa membuat kesimpulan dengan data yang sudah terkumpul (Sugiyono, 2013). Adapun analisis statistik inferensial adalah menganalisis data yang hasilnya digunakan untuk membuat sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2013). Analisis statistik inferensial dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda yang digunakan untuk menghitung besarnya signifikansi dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat (Muhid, 2019). Uji regresi ganda dijalankan berdasarkan rumus dibawah ini

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y	: <i>Emotion focused coping</i>
α	: Konstanta
b_1, b_2	: Koefisien regresi linear berganda
X_1	: Kecerdasan Emosional
X_2	: Efikasi Diri

Sebelum melakukan analisis regresi ganda, beberapa uji asumsi harus dijalankan (Muhid, 2019). Uji asumsi tersebut adalah uji normalitas data, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan melihat apakah data penelitian semua variabel menyebar dengan normal. Uji statistik Kolmogorov-Smirnov dijadikan acuan dengan pedoman jika $\text{sig} > 0,05$ diartikan sebaran data normal. Sebaliknya jika $\text{sig} < 0,05$ maka sebaran data tersebut tidak normal (Muhid, 2019). Berikut adalah hasil uji normalitas:

Tabel 3. 13 Hasil Uji Normalitas

	Emotion Focused Coping	Kecerdasan Emosional	Efikasi Diri
Test Statistic	1.330	1.268	1.226
Asymp. Sig. (2-tailed)	.058	.080	.099

Hasil uji normalitas membuktikan jika variabel kecerdasan emosional memiliki nilai sig sebesar $0,058 > 0,05$ yang berarti data kecerdasan emosional berdistribusi normal. Efikasi diri bernilai sig $0,080 > 0,05$ yang berarti data efikasi diri juga berdistribusi normal. Variabel *emotion focused coping* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,099 > 0,05$ artinya variabel *emotion focused coping* memiliki data dengan distribusi normal. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dinyatakan bahwa data kecerdasan emosional, efikasi diri, dan *emotion focused coping* berdistribusi normal.

b. Uji Heterokedastisitas

Uji heterokedastisitas adalah uji asumsi klasik untuk melihat ada tidaknya heterokedastisitas pada data. Model regresi yang baik menunjukkan tidak ada masalah heterokedastisitas (Perdana, 2016). Uji heteroskedastisitas yang dilakukan memakai uji glejser. Jika nilai sig $> 0,05$ menunjukkan tidak ada gejala heteroskedastisitas, namun jika nilai sig $< 0,05$ maka ada heteroskedastisitas. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 14 Hasil Uji Heterokedastisitas

	t	Sig.
(Constant)	2.133	.034
Kecerdasan Emosional	-1.893	.059
Efikasi Diri	1.240	.216

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3.14, variabel kecerdasan emosional mempunyai nilai sig sebesar 0,059 dan variabel efikasi diri sebesar 0,216 dimana berarti keduanya mempunyai nilai Sig > 0,05. Artinya, variabel kecerdasan emosional dan variabel efikasi diri menunjukkan tidak terdapat heterokedastisitas.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk menemukan adanya keterkaitan antar variabel bebas. Kriteria yang dipakai sebagai patokan adalah jika nilai VIF berada di antara angka 1 sampai 10 atau ≤ 10 , maka tidak terdapat multikolinearitas (Perdana, 2016). Hasil bisa dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 3. 15 Hasil Uji Multikolinearitas

	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Kecerdasan Emosional	.807	1.238
Efikasi Diri	.807	1.238

Berdasarkan hasil analisis tabel 3.15, menunjukkan nilai VIF semua variabel di antara angka 1-10 yakni sebesar $1,238 \leq 10,00$ yang artinya tidak terdapat multikolinearitas antara variabel kecerdasan emosional dan efikasi diri.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melewati sejumlah tahapan yang meliputi identifikasi masalah penelitian, kajian *literature review*, penetapan subjek berdasarkan kriteria untuk menjawab rumusan masalah, serta persiapan alat ukur. Pengambilan data dilaksanakan secara *online* dengan bantuan *google form* yang dilakukan pada tanggal 10 Desember 2021 sampai 5 Januari 2022. Setelah semua data terhimpun, selanjutnya adalah pengolahan data dan menyusun laporan penelitian.

1. Deskripsi Data Demografis Subjek

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah guru perempuan yakni sejumlah 218 orang, sedangkan guru laki-laki sebanyak 32 orang.

Tabel 4. 1 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Perempuan	218	87,2%
2.	Laki-laki	32	12,8%
	Total	250	100%

Kisaran usia guru SLB yang menjadi subjek penelitian ini adalah di bawah 30 tahun sampai di atas 40 tahun. Sebagian besar guru yang berusia di bawah 30 tahun yaitu sebanyak 44,4%. Selanjutnya guru dengan usia 30-40 tahun sebesar 39,2%, dan terakhir mereka yang berusia di atas 40 tahun sebanyak 16,4%.

Tabel 4. 2 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Persentase
1.	< 30 tahun	111	44,4%
2.	30-40 tahun	98	39,2%
3.	> 40 tahun	41	16,4%
Total		250	100%

Selanjutnya adalah data lama bekerja para subjek yang berada dalam rentang waktu kurang dari setahun sampai lebih dari 5 tahun. Mayoritas guru SLB memiliki pengalaman kerja selama 1-5 tahun sebesar 142 orang. Adapun yang lain adalah mereka dengan pengalaman kerja di bawah 1 tahun yaitu 56 orang dan di atas 5 tahun berjumlah 52 orang.

Tabel 4. 3 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Lama Bekerja

No	Lama Bekerja	Jumlah	Persentase
1.	< 1 tahun	56	22,4%
2.	1-5 tahun	142	56,8%
3.	> 5 tahun	52	20,8%
Total		250	100%

2. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel *emotion focused coping*, kecerdasan emosional, dan efikasi diri digunakan untuk melihat besar subjek yang ada di kategori rendah, sedang, maupun tinggi. Tabel berikut diaplikasikan dalam membuat kategori:

Tabel 4. 4 Pedoman Hasil Pengukuran

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan: M = Mean, SD = Standart Deviasi

Dari sejumlah subjek yang ada, 33 guru SLB berada pada kelompok *emotion focused coping* rendah. Terdapat 165 guru dengan kategori sedang, sedangkan kategori *emotion focused coping* tinggi sebanyak 52 guru.

Tabel 4. 5 Kategorisasi *Emotion Focused Coping*

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	33	13,2%
Sedang	165	66%
Tinggi	52	20,8%
Total	250	100%

Tabel berikutnya menunjukkan jumlah guru SLB dengan kategori kecerdasan emosional yang dimiliki. Ada 39 guru mempunyai kecerdasan emosional rendah. Pada kelompok kecerdasan emosional yang sedang terdapat 167 guru, dan 44 guru memiliki kecerdasan emosional tinggi.

Tabel 4. 6 Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	39	15,6%
Sedang	167	66,8%
Tinggi	44	17,6%
Total	250	100%

Selanjutnya adalah gambaran kategorisasi efikasi diri yang dipunyai oleh para subjek. Ada 34 guru dengan efikasi diri yang rendah, 167 guru berada pada kelompok efikasi diri sedang, dan 49 guru memiliki efikasi diri tinggi.

Tabel 4. 7 Kategorisasi Efikasi Diri

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	34	13,6%
Sedang	167	66,8%
Tinggi	49	19,6%
Total	250	100%

3. Data Tabulasi Silang

Data tabulasi silang memaparkan informasi gabungan dari data demografis dengan data variabel. Pada kelompok laki-laki dan perempuan mayoritas tingkat *emotion focused coping* yang mereka miliki adalah tingkatan sedang. Selanjutnya diikuti oleh jumlah kategori *emotion focused coping* yang tinggi baik pada laki-laki maupun perempuan.

Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan EFC

Jenis Kelamin	<i>Emotion Focused Coping</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-laki	4 (1,6%)	18 (7,2%)	10 (4%)	32 (12,8%)
Perempuan	29 (11,6%)	147 (58,8%)	42 (16,8%)	218 (87,2%)
Total	33 (13,2%)	165 (66%)	52 (20,8%)	250 (100%)

Tabulasi silang kedua menggambarkan usia dengan *emotion focused coping*. Kategori *emotion focused coping* yang tinggi banyak dimiliki oleh subjek dengan usia kurang dari 30 tahun.

Tabel 4. 9 Tabulasi Silang Usia dengan EFC

Usia	<i>Emotion Focused Coping</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
< 30 tahun	13 (5,2%)	72 (28,8%)	26 (10,4%)	111 (44,4%)
30-40 tahun	13 (5,2%)	66 (26,4%)	19 (7,6%)	98 (39,2%)
>40 tahun	7 (2,8%)	27 (10,8%)	7 (2,8%)	41 (16,4%)
Total	33 (13,2%)	165 (66%)	52 (20,8%)	250 (100%)

Tabulasi silang ketiga menyajikan data lama bekerja dengan *emotion focused coping*. Mayoritas *emotion focused coping* tinggi dimiliki oleh mereka dengan lama bekerja 1-5 tahun.

Tabel 4. 10 Tabulasi Silang Lama Kerja dengan EFC

Lama Bekerja	<i>Emotion Focused Coping</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
<1 tahun	10 (4%)	39 (15,6%)	7 (2,8%)	56 (22,4%)
1-5 tahun	20 (8%)	94 (37,6%)	28 (11,2%)	142 (56,8%)
>5 tahun	3 (1,2%)	32 (12,8%)	17 (6,8%)	52 (20,8%)
Total	33 (13,2%)	165 (66%)	52 (20,8%)	250 (100%)

Hasil tabulasi silang berikutnya menunjukkan kecerdasan emosional dan *emotion focused coping*. Sebagian besar subjek pada penelitian ini mempunyai kecerdasan emosional sedang dengan kemampuan *emotion focused coping* yang sedang juga.

Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Kecerdasan Emosional dengan EFC

Kecerdasan Emosional	<i>Emotion Focused Coping</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	11 (4,4%)	22 (8,8%)	6 (2,4%)	39 (15,6%)
Sedang	20 (8%)	113 (45,2%)	34 (13,6%)	167 (66,8%)
Tinggi	2 (0,8%)	30 (12%)	12 (4,8%)	44 (17,6%)
Total	33 (13,2%)	165 (66%)	52 (20,8%)	250 (100%)

Hasil tabulasi silang antara efikasi diri dengan *emotion focused coping* menunjukkan mayoritas guru memiliki efikasi diri yang sedang serta *emotion focused coping* yang sedang juga.

Tabel 4. 12 Tabulasi Silang Efikasi Diri dengan EFC

Efikasi Diri	<i>Emotion Focused Coping</i>			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Rendah	14 (5,6%)	17 (6,8%)	3 (1,2%)	34 (13,6%)
Sedang	14 (5,6%)	124 (49,6%)	29 (11,6%)	167 (66,8%)
Tinggi	5 (2%)	24 (9,6%)	20 (8%)	49 (19,6%)
Total	33 (13,2%)	165 (66%)	52 (20,8%)	250(100%)

B. Pengujian Hipotesis

Hasil analisis dengan regresi ganda dilakukan untuk melihat pengaruh secara simultan maupun parsial. Adapun uji parsial menunjukkan nilai signifikansi antara kecerdasan emosional dengan *emotion focused coping* adalah 0,000. Nilai tersebut menunjukkan adanya pengaruh kecerdasan emosional terhadap *emotion focused coping*. Selanjutnya, nilai signifikansi efikasi diri dengan *emotion focused coping* adalah 0,000. Nilai sig < 0,05 menunjukkan adanya pengaruh efikasi diri terhadap *emotion focused coping*.

Tabel 4. 13 Hasil Uji T

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	31.939	.491		65.018	.000
Kecerdasan Emosional	.059	.011	.308	5.313	.000
Efikasi Diri	.087	.014	.369	6.378	.000

Tabel 4.14 menunjukkan nilai Sig. sebesar $0,000 < 0,05$ artinya hipotesis diterima. Variabel kecerdasan emosional dan efikasi diri bersama-sama memberikan pengaruh terhadap variabel *emotion focused coping*.

Tabel 4. 14 Hasil Uji F

	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2	23.774	61.086	.000
Residual	247	.389		
Total	249			

Selain itu hasil koefisien determinasi sebesar 0,331 menggambarkan besarnya sumbangan variabel kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap variabel *emotion focused coping*. Kecerdasan emosional dan efikasi diri menyumbang 33,1% terhadap terbentuknya *emotion focused coping* dan 66,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Tabel 4. 15 Hasil Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.575 ^a	.331	.326	.62386

C. Pembahasan

1. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *Emotion Focused Coping*

Hasil regresi ganda menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan terhadap *emotion focused coping*. Kecerdasan emosional berpengaruh terhadap meningkatnya kemampuan *emotion focused coping* individu. Pendapat ini di dukung oleh penelitian Felix dkk (2019) yang menjelaskan kecerdasan emosional mempunyai

peran terhadap pembentukan *emotion focused coping*. Fteiha & Awwad (2020) juga menjelaskan jika individu memiliki kecerdasan emosional baik, maka akan mendapatkan kemampuan *emotion focused coping* yang baik pula.

Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh guru SLB nampak dari sikap mereka dalam mempersepsikan sebuah emosi yang muncul dan bagaimana mengelolanya. Kecerdasan emosional dapat membantu individu memiliki *emotion focused coping* yang baik dalam memecahkan sebuah masalah sehingga emosi negatif tidak akan muncul. Hal ini didukung oleh penelitian Kulkarni & Begum (2016) yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki dampak pada *emotion focused coping*. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik mempunyai daya *emotion focused coping* yang baik pula.

Berdasarkan hasil kategori kecerdasan emosional yang diperoleh guru SLB, mayoritas responden mempunyai kecerdasan emosional sedang. Kecerdasan emosional yang baik dapat dilihat dari kapabilitasnya dalam mengatur emosi. Kecerdasan emosional yang rendah membuat individu kurang bisa mengontrol stresor sehingga individu akan mengalami stres. Individu yang mengalami stres akan berdampak pada produktivitas dan kinerjanya. Stres yang mengganggu kehidupan individu dapat diturunkan dengan *emotion focused coping*. Hal ini didukung penelitian Nugraha & Patriyani (2017) yang menelaah bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang baik dan *emotion focused coping* yang baik tidak akan

mudah terbawa emosi negatif yang merugikan dan tidak mudah terpancing terhadap hal negatif akibat stresor.

Hasil tabulasi silang antara variabel kecerdasan emosional dengan *emotion focused coping* menunjukkan bahwa terdapat 12 guru SLB yang memiliki kecerdasan emosional dan *emotion focused coping* tinggi. Kecerdasan emosional yang diperoleh merupakan kemampuan mereka dalam mengontrol dan memahami segala emosinya ketika bertemu suatu keadaan yang menekan. Data tersebut mendukung hasil regresi hubungan kecerdasan emosional dengan *emotion focused coping* yang dimana kecerdasan emosional tinggi akan membuat *emotion focused coping* menjadi baik. Penelitian Saptoto (2015) mendapatkan hasil sama dimana kecerdasan emosional berhubungan positif dengan *emotion focused coping*.

2. Pengaruh Efikasi Diri terhadap *Emotion Focused Coping*

Hipotesis kedua yang menyatakan pengaruh efikasi diri terhadap *emotion focused coping* juga diterima. Efikasi diri yang diperoleh individu berpengaruh terhadap tinggi rendahnya *emotion focused coping*. Hal ini berdasar penelitian Cattellino dkk (2021) yang menyatakan jika efikasi diri mempunyai peran terhadap pembentukan *emotion focused coping*. Bila individu mempunyai efikasi diri tinggi maka individu tersebut dapat menyelesaikan masalah dengan baik.

Efikasi diri yang dimiliki guru SLB membuat mereka yakin untuk menyelesaikan berbagai tugas atau tuntutan yang muncul akibat stresor dan

mengakibatkan stres. Efikasi diri juga membantu individu dalam memecahkan masalah sehingga hal ini dapat meningkatkan daya *emotion focused coping*. Pendapat ini di dukung oleh penelitian Novitasari & Hamid (2021) yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan *emotion focused coping*. Individu yang mempunyai efikasi diri yang baik maka daya *emotion focused coping* yang diperoleh juga menjadi baik.

Berdasarkan hasil kategori, mayoritas efikasi diri yang didapat subjek berada pada kategori cukup baik. Efikasi diri diperlukan individu agar dapat menyelesaikan sebuah permasalahan dengan baik. Menurut Maulidya dkk (2018) individu dengan efikasi diri yang baik akan yakin untuk dapat menyelesaikan segala tuntutan dan tantangan yang ada. Kazemi & Kohandel (2015) juga menambahkan bahwa individu yang tidak yakin bisa menyelesaikan segala tantangan, lebih memilih untuk menghindarinya daripada menyelesaikannya.

Hasil tabulasi silang antara efikasi diri dengan *emotion focused coping* menunjukkan terdapat 20 guru SLB mempunyai efikasi diri maupun *emotion focused coping* tinggi. Data tersebut mendukung hasil regresi hubungan efikasi diri dengan *emotion focused coping* dimana efikasi diri yang tinggi akan membuat *emotion focused coping* menjadi baik pula. Penelitian Maulya & Asniar (2017) menunjukkan efikasi diri berhubungan secara signifikan dengan *emotion focused coping*. Efikasi diri yang dimiliki

individu akan menentukan seberapa baik *emotion focused coping* yang didapat.

3. Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap *Emotion Focused Coping*

Hasil uji regresi ganda menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan efikasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap *emotion focused coping*. Tinggi rendahnya kecerdasan emosional serta efikasi diri yang dimiliki individu akan mempengaruhi terbentuknya *emotion focused coping* pada diri subjek. Hal ini sejalan dengan penelitian Wildan & Putri (2018) yang memaparkan kecerdasan emosi dan efikasi diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *emotion focused coping*. Kecerdasan emosional dan efikasi diri mempunyai kontribusi di dalam pembentukan *emotion focused coping*.

Nilai koefisien determinasi yang didapat sebesar 0,331 menunjukkan jika kecerdasan emosional dan efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 33,1% terhadap terbentuknya *emotion focused coping*. Kedua variabel bebas dalam penelitian ini mampu memprediksi terbentuknya variabel terikat yaitu *emotion focused coping*. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi serta efikasi diri yang baik akan mempunyai kemampuan *emotion focused coping* yang baik pula. Hal yang sama juga dijelaskan oleh Tsarenko & Strizhakova (2013) dimana kecerdasan emosional dan efikasi diri ikut berkontribusi atas terbentuknya *emotion*

focused coping. Individu dengan kecerdasan emosional baik dan efikasi diri tinggi akan kecil kemungkinannya untuk mengalami stres karena mereka memiliki *emotion focused coping* yang baik.

Berdasarkan hasil kategori, mayoritas guru SLB mempunyai *emotion focused coping* yang sedang. Kemampuan *emotion focused coping* yang dimiliki individu diprediksi oleh kecerdasan emosional dan efikasi diri mereka. Penelitian yang dilakukan Yunita dkk (2021) menunjukkan jika efikasi diri berpengaruh terhadap *emotion focused coping*. Selain efikasi diri, Charitas dkk (2018) menambahkan bahwa terbentuknya *emotion focused coping* dipengaruhi kecerdasan emosional.

Tabulasi silang yang menyajikan data jenis kelamin dan *emotion focused coping* menunjukkan bahwa *emotion focused coping* banyak dipakai oleh perempuan daripada laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian Rahman dkk (2019) yang menyebutkan jika *emotion focused coping* sering digunakan oleh perempuan. Pada kelompok laki-laki mereka mayoritas memakai *problem focused coping*. Namun penelitian Sudha & Reddy (2017) mengungkap bahwa tidak ada perbedaan *gender* dalam penggunaan *emotion focused coping*, artinya baik perempuan maupun laki-laki dapat mempunyai *emotion focused coping* yang baik.

Selanjutnya adalah tabulasi silang yang menggambarkan usia dengan *emotion focused coping* menunjukkan jika *emotion focused coping* banyak dimiliki oleh subjek pada usia kurang dari 30 tahun. Namun pada penelitian Nugroho & Khasan (2016) dipaparkan bahwa tingkat *emotion focused*

coping yang dimiliki individu tidak bergantung pada rentang usia. Dengan kata lain apapun kategori usia individu jika mereka terbiasa menerapkan *emotion focused coping* pasti akan mampu mengatasi stres yang dihadapi. Pada kelompok usia lainnya guru SLB juga memiliki kemampuan *emotion focused coping* yang beragam tingkatannya.

Tabulasi silang berikutnya menggambarkan periode lama bekerja dengan *emotion focused coping* yang mayoritas dimiliki oleh subjek dengan pengalaman bekerja 1 sampai 5 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Wiragita & Tobing (2018) yang menjelaskan bahwa guru SLB yang kerja kurang dari satu tahun atau yang baru menjadi guru SLB akan merasakan stres dan kewalahan. Hal tersebut bisa dikurangi bila individu memakai *emotion focused coping* untuk menangani permasalahan yang dihadapi. *Emotion focused coping* diperlukan agar sebuah masalah ataupun kesulitan dapat teratasi sehingga individu dapat terbebas dari emosi negatif.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kecerdasan emosional mempunyai pengaruh terhadap *emotion focused coping*. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin baik *emotion focused coping* yang didapat. Efikasi diri juga terbukti berpengaruh terhadap terbentuknya *emotion focused coping*. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki maka *emotion focused coping* yang diperoleh juga menjadi baik. Kecerdasan emosional dan efikasi diri secara simultan memberikan kontribusi terhadap terbentuknya *emotion focused coping*. Guru SLB dengan kecerdasan emosional tinggi dan efikasi diri tinggi akan memiliki *emotion focused coping* yang baik.

B. Saran

Bagi para guru SLB diharapkan tetap menjaga dan meningkatkan kecerdasan emosional dengan baik. Guru SLB dapat meningkatkan kecerdasan emosional dengan cara mengasah kesadaran diri, mengelola emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial sehingga memunculkan kapasitas diri yang baik. Hal ini dapat diperoleh melalui latihan sendiri atau mengikuti seminar/training. Diharapkan nantinya kegiatan ini akan memunculkan emosi yang positif pada diri guru SLB. Guru SLB dapat meningkatkan efikasi diri dengan meningkatkan *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Hal ini bisa dilakukan dengan menemukan mentor yang tepat, memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas keberhasilan, dan mengikuti training.

Kecerdasan emosional terdiri dari kesadaran diri, mengelola emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Sekolah dapat membantu guru SLB mengasah kecerdasan emosional mereka dengan memberikan fasilitas berupa pelatihan dan kegiatan yang menyangkut emosi, memahami kepribadian orang lain, dan menumbuhkan spirit kerjasama. Begitu juga dengan efikasi diri yang terdiri dari *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Sekolah juga dapat membuat program *self-efficacy training* dan memberikan penghargaan kepada guru yang berhasil menyelesaikan tugasnya dengan baik. Kecerdasan emosional dan efikasi diri yang meningkat akan membantu guru SLB mempunyai *emotion focused coping* yang baik.

Penelitian ini hanya membahas pengaruh antara variabel kecerdasan emosional dan efikasi diri terhadap *emotion focused coping*. Penelitian selanjutnya diharapkan melihat faktor lain yang dapat digunakan untuk memprediksi terbentuknya *emotion focused coping*. Penelitian ini menggunakan kuantitatif sehingga tidak dapat menggambarkan bentuk *emotion focused coping* yang dipakai guru SLB. Penelitian kualitatif akan mengkaji lebih dalam mengenai bentuk *emotion focused coping* yang dipakai para guru SLB dan usaha yang dilakukan dalam meningkatkan *emotion focused coping* mereka. Variabel *emotion focused coping* belum banyak yang meneliti terutama di Indonesia sehingga dapat menjadi ide penelitian berikutnya untuk menggali lebih dalam tentang *emotion focused coping*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agbaria, Q., & Mokh, A. A. (2021). Coping with Stress During the Coronavirus Outbreak: the Contribution of Big Five Personality Traits and Social Support. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00486-2>
- Alhija, F. N. A. (2015). Teacher Stress and Coping: The Role of Personal and Job Characteristics. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 185(1), 374–380. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.415>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulén, A. M., Pakarinen, E., Feldt, T., & Lerkkanen, M. K. (2021). Teacher coping profiles in relation to teacher well-being: A mixed method approach. *Teaching and Teacher Education*, 102(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103323>
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education and Behavior*, 31(2), 143–164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Ben-zur, H. (2020). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York: Springer International Publishing AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Cattelino, E., Testa, S., Calandri, E., Fedi, A., Gattino, S., Graziano, F., Rollero, C., & Begotti, T. (2021). Self-efficacy, subjective well-being and positive coping in adolescents with regard to Covid-19 lockdown. *Current Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01965-4>
- Charitas, G., Situmorang, I., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik Di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 279–285.
- Ersanli, C. Y. (2015). The Relationship between Students' Academic Self-efficacy and Language Learning Motivation: A Study of 8th Graders. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 199, 472–478. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.534>
- Evans, P., Martin, A. J., & Ivcevic, Z. (2018). Personality, coping, and school well-being: an investigation of high school students. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1061–1080. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9456-8>

- Federkeil, L., Heinschke, F., Jungmann, T., & Klapproth, F. (2020). Teachers experiences of stress and their coping strategies during COVID - 19 induced distance teaching. *Journal of Pedagogical Research*, 4(4), 444–452. <https://doi.org/10.33902/jpr.2020062805>
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal Of Health And Social Behavior*, 21(4), 337–359.
- Folkman, Susan, Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Folkman, Susan, & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Garrick, A., Winwood, P. C., Mak, A. S., Cathcart, S., Bakker, A. B., & Lushington, K. (2014). Prevalence and Organisational Factors of Psychological Injury among Australian School Teachers. *Australasian Journal of Organisational Psychology*, 7(5), 1–12. <https://doi.org/10.1017/orp.2014.5>
- Goleman, D. (2016). *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ* (10 ed.). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hidalgo-Andrade, P., Hermosa-Bosano, C., & Paz, C. (2021). Teachers' mental health and self-reported coping strategies during the covid-19 pandemic in ecuador: A mixed-methods study. *Psychology Research and Behavior Management*, 14(July), 933–944. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S314844>
- Junardi, & Alfiandi, R. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Mekanisme Koping Pasien Post Operasi Mayor di Rumah Sakit Meuraxa. *Idea Nursing Journal*, 11(2), 41–49.
- Karisha, E. B., & Sarintohe, E. (2019). Kontribusi Optimisme terhadap Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengontrak Mata Kuliah Penulisan Proposal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i1.2071>
- Kartika, R. D., Deria, D., & Ruhansih, D. S. (2018). Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres (Coping Stress) Dengan Keyakinan Diri Mampu (Self-Efficacy) Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Jurusan

- Radiodiagnostik Dan Radiotherapy Politeknik “X” Bandung. *Jurnal Fokus*, 1(1), 1–10.
- Kazemi, A., & Kohandel, M. (2015). The relationship between self-efficacy and stress-coping strategies among volleyball players. *Biological Forum - An International Journal*, 7(1), 656–661.
- Khotimatussannah, N., Khairunisya, N., Pitaliki, T., & Anggraeni, A. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Akademik Dimasa Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. *Jurnal RASI*, 3(1), 29–36. <https://doi.org/10.52496/rasi.v3i1.120>
- Kulkarni, H., & Begum, S. (2016). Emotional Intelligence and its Relation to Coping Styles in Medical Internees. *International Journal of Contemporary Medical Research*, 3(5), 1270–1274.
- Lambert, R. G., McCarthy, C. J., & Fitchett, P. G. (2015). Identification of Elementary Teachers’ Risk for Stress and Vocational Concerns Using the National Schools and Staffing Survey. *Education Policy Analysis*, 23(9), 1–23.
- Larijani, T. T., Movaghari, M. R., Rostami, M., Zamani, N., & Ghadirian, F. (2017). The relationship between emotional intelligence and coping styles against stress among nurses. *World Journal of Research and Review*, 4(5), 71–75.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1985). Ways of Coping (Revised). *Integrative Medicine*, 94143.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Li, C. (2020). *Self-efficacy theory*. UK: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-24>
- Lio, S., & Sembiring, K. (2019). Strategi Coping Mahasiswa Tugas Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 52–61. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.170>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Maulidya, N., Fardhani, S., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Coping Strategy Pada Taruna Tingkat I Dan II Sekolah Tinggi Perikanan Bogor. *Empati*, 6(4), 259–265.
- Maulya, E., & Asniar. (2017). Self-Efficacy, Strategi Koping, dan Stres Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi. *Jurnal ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3), 1–8.

- Mental health Foundation. (2018). Mental health statistics: stress. In *Mental Health Foundation*. <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>
- Moy, F. M., Hoe, V. C. W., Hairi, N. N., Buckley, B., Wark, P. A., Koh, D., Mesquita, B. de, & Bulgiba, A. M. (2014). Cohort study on clustering of lifestyle risk factors and understanding its association with stress on health and wellbeing among school teachers in Malaysia (CLUSTER)-a study protocol. *BMC Public Health*, *14*(611), 1–9.
- Muhbar, F., & Rochmawati, D. H. (2019). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *5*(2), 82–86. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.82-86>
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik. In *Journal of Chemical Information and Modeling*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Murfika, M., Kaimuddin, S. M., & Bahar, H. (2021). Efikasi Diri dengan Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, *2*(2), 51. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.18063>
- Nel, P., & Boshoff, A. (2016). Evaluating the factor structure of the General Self-Efficacy Scale. *South African Journal of Psychology*, *46*(1), 37–49. <https://doi.org/10.1177/0081246315593070>
- Novitasari, E., & Hamid, A. Y. S. (2021). The relationships between body image, self-efficacy, and coping strategy among Indonesian adolescents who experienced body shaming. *Enfermeria Clinica*, *31*, S185–S189. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.019>
- Novrianto, R., Maretih, A. K. E., & Wahyudi, H. (2019). Validitas Konstruksi Instrumen. *Jurnal Psikologi*, *15*(1), 1–9.
- Nugraha, K. A., & Patriyani, R. E. H. (2017). Kecerdasan Emosional Dan Coping Caregiver Pada Pasien Stroke Hemoragik DI RSUD Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. (*Jkg*) *Jurnal Keperawatan Global*, *2*(2), 97–104. <https://doi.org/10.37341/jkg.v2i2.39>
- Nugroho, Y. J. D., & Khasan, M. (2016). Coping Stress Strategy Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus. *Psikohumanika*, *8*(2), 105–127.
- Perdana, E. K. (2016). Olah Data Skripsi Dengan SPSS 22. In *Lab Kom Manajemen Fe Ubb*. Bangka Belitung: Lab Kom Manajemen FE UBB.
- Pogere, E. F., López-Sangil, M. C., García-Señorán, M. M., & González, A. (2019). Teachers' job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and autonomy support. *Teaching and Teacher Education*, *85*(1), 269–280. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.07.001>
- Puteri, H. E. (2020). Menentukan Populasi dan Sampel. *Riset Ekonomi dan Perbankan Islam*, *April*, 2. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.28776.01285>

- Putri, F. A. R., & Fakhruddiana, F. (2019). Self-efficacy guru kelas dalam membimbing siswa slow learner. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.21831/jpk.v14i1.25161>
- Putri, J. (2019). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN EMOTION FOCUSED COPING PADA PENDERITA STROKE DI KLINIK X KEDIRI. *Jurnal Experientia Volume 7*, 7(2).
- Rahman, A., Putra, Y. Y., & Nio, S. R. (2019). Perbedaan Strategi Coping Stress Pada Pedagang Laki-Laki dan Perempuan di Pasar Penampungan. *Universitas Negeri Padang*, 1, 1–11. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i1.6340>
- Rimm, H., & Jerusalem, M. (1999). Adaptation and validation of an estonian version of the general self-efficacy scale (ESES). *Anxiety, Stress and Coping*, 12(3), 329–345. <https://doi.org/10.1080/10615809908250481>
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2015). *Organizational Behavior* (15 ed.). Harlow: Pearson Education Limited.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281–285. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). An Intelligent Look at Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sandhya Mehta, & Singh, N. (2013). Development of the Emotional Intelligence Scale. *International Journal of Management & Information Technology*, 8(1), 1252–1264.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (13th ed.). New York: Mc Graw Hill.
- Saptoto, R. (2015). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif*, 37(1), 13–22. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7689>
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: Wiley.
- Schäfer, A., Pels, F., & Kleinert, J. (2020). Coping strategies as mediators within the relationship between emotion-regulation and perceived stress in teachers. *International Journal of Emotional Education*, 12(1), 35–47.
- Schoenmakers, E., van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related? *European Journal of Ageing*, 12(2), 153–161. <https://doi.org/10.1007/s10433-015-0336-1>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *General Self-Efficacy Scale (GSE)*. In *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*.

- UK: NFER-NELSON. <http://userpage.fu-berlin.de/health/engscal.htm>
- Sherer, M., & Maddux, J. E. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction And Validation. *Psychological Reports*, 51(1), 663–671.
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (1 ed.). Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sri, K. P., & Kushartati, S. (2015). Strategi Coping Pada Mantan Penganut Aliran Sesat. *Jurnal UNISIA*, 35(82), 68–80.
- Suardiantari, L. N., & Rustika, I. M. (2019). Peran Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Terhadap Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Preklinik Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 99–110.
- Sudha, P., & Reddy, B. S. K. (2017). Impact Of Gender, Age And Nature Of Patients On Emotion Focused Coping Styles Among Cardiovascular Patients. *Global Journal For Research Analysis*, 6(12), 366–368.
- Sugianto, & Dewi, D. E. (2015). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Strategi Coping Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Banjarnegara. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Indigenous*, 146–151.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (19 ed.). Bandung: CV Alfabeta.
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2017). Hubungan Antara Optimisme Dengan Problem Focused Coping. *Jurnal Proyeksi*, 12(1), 35–44.
- Tahali, U. I., & Purnamaningsih, E. H. (2017). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Koping pada Gamer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 56–59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.43438>
- Tsarenko, Y., & Strizhakova, Y. (2013). Coping with service failures: The role of emotional intelligence, self-efficacy and intention to complain. *European Journal of Marketing*, 47(1), 71–92. <https://doi.org/10.1108/03090561311285466>
- Wardhana, I. S. P. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Emotional Focused Coping. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6(1), 48–58.
- Weken, M. E., Mongan, A. E., & Kekenusa, J. S. (2020). Hubungan antara Beban Kerja, Konflik Peran, dan Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 80–88.
- Wildan, & Putri, A. O. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Efikasi Diri Terhadap Active Coping di PT. Auto Honda Rangkasbitung Wildan. *International Advertising: Realities and Myths*, 5(2), 55–64. <https://doi.org/10.4135/9781452231334.n16>

- Wiragita, G. A., & Tobing, D. H. (2018). Stressor dan Coping Stress Guru yang Dimutasi dari Sekolah Reguler ke Sekolah Luar Biasa (SLB). *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 440–449. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p14>
- Yunita, R., Isnawati, Ii. A., & Wahyunisari, S. (2021). Efikasi Diri Dengan Koping Mahasiswa Sarjana Keperawatan Menghadapi Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Zurlo, M. C., Pes, D., & Capasso, R. (2013). Teacher stress questionnaire: Validity and reliability study in Italy. *Psychological Reports*, 113(2), 490–517. <https://doi.org/10.2466/03.16.PR0.113x23z9>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A