

ORIGINAL ARTICLE

HUBUNGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN MEKANISME KOPING PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Krisna Dwi Navyanto^{1*}

¹STIKES Widyagama Husada Malang

Corresponding author:

Krisna Dwi Navyanto

STIKES Widyagama Husada Malang

e-mail: navyantodwi46@gmail.com

Article Info:

Dikirim: 30 Januari 2025

Ditinjau: 11 September 2025

Diterima: 10 November 2025

DOI:

10.33475/mhjns.v6i3.804

Abstract

The use of maladaptive coping mechanisms frequently becomes the reason behind adolescents failure to resolve a problem or manage their sources of stress effectively. This can lead to mental health disorders among adolescents. The use of coping mechanisms in adolescents can be influenced by various factors, one of which is their level of emotional intelligence. The aims of this study was to analyze the correlation between the level of emotional intelligence and coping mechanisms among high school students at SMA Negeri 1 Singosari. This study employed a quantitative observational research method with a cross-sectional approach involving 110 twelfth-grade high school students as respondents. Data were collected in November 2024 using total sampling. The instruments used were The Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) and Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief COPE) questionnaires. The analysis was conducted using the Gamma test. A total of 93 respondents (84.5%) exhibited a moderate level of emotional intelligence, dominated by the aspect of managing emotions. Additionally, 104 respondents (94.5%) demonstrated adaptive coping mechanisms, with most using problem-focused coping strategies. There is significant correlation between the level of emotional intelligence and coping mechanisms ($p = -0.943$).

Keywords: Emotional Intelligence; coping mechanism; adolescents

Abstrak

Penggunaan mekanisme koping maladaptif biasanya menjadi penyebab remaja tidak dapat menyelesaikan sebuah masalah atau sumber stresnya dengan baik. Dampaknya yaitu menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja. Penggunaan mekanisme koping pada remaja bisa dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya ialah tingkat kecerdasan emosional remaja tersebut. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja SMA Negeri 1 Singosari. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat observasional dengan pendekatan *cross-sectional* dengan 110 responden remaja SMA kelas 12. Data diambil pada bulan November 2024 menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT)* dan *Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief COPE)*. Analisa yang digunakan yaitu uji Gamma. Terdapat 93 orang (84,5%) dengan tingkat kecerdasan emosional sedang yang didominasi dengan penggunaan aspek mengelola emosi. Sebanyak 104 orang (94,5%) responden dengan mekanisme koping adaptif yang sebagian besar menggunakan strategi koping *problem-focused coping*. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tingkat kecerdasan emosional dengan mekanisme koping ($p = -0,943$).

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional; mekanisme koping; remaja

PENDAHULUAN

Remaja seringkali menampilkan banyak gejala emosi, menarik diri dari keluarga, dan mengalami banyak masalah di rumah, sekolah, atau di lingkungan sosialnya. Banyak remaja dan anak di bawah umur telah mengalami penggunaan narkoba, rokok, tawuran, pencurian, dan tindakan kriminal lainnya yang menyimpang dari norma masyarakat dan berurusan dengan hukum (Karlina, 2020). Beberapa tindakan tersebut ialah termasuk penggunaan koping maladaptif (Fischer *et al.*, 2021; Pilch *et al.*, 2021). Penggunaan mekanisme koping maladaptif pada remaja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. Remaja yang menggunakan mekanisme koping ini cenderung mengalami kesulitan mengatasi stres dan tekanan emosional, yang dapat memperburuk masalah-masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, bahkan masalah perilaku.

Menurut data milik Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) di dalam penelitian Wahdi *et al.*, (2023), Satu dari tiga remaja Indonesia mengalami gangguan mental, dan satu dari dua puluh di antara remaja berusia 10 hingga 17 tahun di Indonesia mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir, menurut survei kesehatan mental nasional pertama. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan mental yang paling umum diderita oleh remaja adalah gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) sebesar 3,7%. Gangguan depresi mayor sebesar 1,0%, gangguan perilaku sebesar 0,9%, dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD) sebesar 0,5% dan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) sebesar 0,5%.

Setelah dilihat dari meningkatnya dampak mekanisme koping maladaptif yang berkaitan erat dengan penelitian dan teori milik Brofenbrenner (1978) menjelaskan bahwa keberhasilan

perkembangan seseorang ditentukan oleh interaksi aspek internalnya dengan setiap sistem lingkungannya. Kecerdasan emosional menggambarkan komponen internal ini (Utami *et al.*, 2023). Menurut teori Goleman (2015) kecerdasan emosional terdiri dari kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri. Kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, mengenali emosi orang lain (empati), dan keterampilan sosial adalah lima indikator kecerdasan emosional yang dapat membantu seseorang sukses dalam kehidupannya (Rahmayani *et al.*, 2021).

Menurut Lazarus & Folkman (1988) mekanisme koping dapat bersifat adaptif atau maladaptif, tergantung pada situasi dan kemampuan individu dalam mengelola stres. Mekanisme koping yang adaptif dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang positif, sedangkan mekanisme koping yang maladaptif dikaitkan dengan hasil kesehatan mental yang negatif (Wijerathnage, 2023). Remaja yang memiliki mekanisme koping adaptif, maka: remaja tersebut cenderung dapat mengatasi stres dan tantangan dengan lebih efektif, mampu mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik, lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan dan transisi yang terjadi selama masa remaja. Di sisi lain, jika remaja memiliki mekanisme koping maladaptif yaitu remaja cenderung mengalami kesulitan dalam mengatasi stres dan tantangan yang muncul, sering kali gagal dalam mengembangkan regulasi emosi yang sehat, penyesuaian diri terhadap perubahan dan transisi akan terhambat (Arnett 2013). Indikator mekanisme koping juga terdiri dari beberapa dari komponen strategi koping.

Terdapat dua jenis strategi koping yaitu *problem-focused coping*, dan *emotion-focused coping*. Strategi koping yang berfokus pada masalah

(*problem-focused coping*) yaitu upaya aktif untuk menghadapi suatu masalah secara langsung dengan tujuan mengurangi atau menghilangkan sumber stres. Pendekatan ini melibatkan strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah atau mengubah situasi stres untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Sedangkan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) yaitu usaha untuk mengelola atau meredakan emosi yang timbul akibat situasi stres, bukan mengatasi sumber masalah itu sendiri. Fokusnya adalah pada perasaan yang dihasilkan oleh stres, seperti ketidaknyamanan, kecemasan, atau kesedihan (Carver, 1997).

Setelah dilakukan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Singosari, didapatkan data sekunder dan *windshield survey* bahwa tidak ada siswa yang merasa stres maupun masalah dalam lingkup sekolah, akademik, pertemanan, dan lain-lain. Ada yang mengatakan bahwa beberapa anak bermasalah seperti penggunaan alkohol dan rokok, maupun tindakan yang kurang baik merujuk pada mekanisme koping maladaptif pasti ada yang melakukan. Rata-rata mereka lebih suka berinteraksi dengan teman sebaya dalam bentuk grup kecil yang berisikan 3 – 8 orang, ada remaja yang mempunyai sifat pendiam, dan ada juga remaja yang menggunakan fasilitas sekolah yang mungkin tidak sesuai dengan fungsinya. Namun dari masalah dan keadaan yang ada, sekolah memberikan tindak lanjut dengan memberikan pembinaan langsung maupun tidak langsung kepada siswa yang bermasalah.

Berdasarkan latar belakang masalah, fenomena dan hasil dari studi pendahuluan yang dilaksanakan serta terjadi pada remaja di sekitar, peneliti tertarik meneliti tentang hubungan antara tingkat kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja SMA Negeri 1 Singosari”.

METODE

Penelitian telah dilakukan ini penelitian yang bersifat analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional study*. Menurut Sudibyo Supardi (2014) studi *cross-sectional* yaitu menggabungkan kedua variabel independen (faktor penyebab atau faktor risiko) dan dependen (faktor akibat atau faktor efek) pada saat yang sama (Adiputra *et al.*, 2021). Variabel independen dari penelitian yang telah dilakukan ini adalah tingkat kecerdasan emosional, dan variabel dependen yang digunakan yaitu mekanisme koping. Populasi yang diambil adalah remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Singosari yang berusia remaja pertengahan (16 - 18 tahun) dengan sampel sebanyak 110 responden. Teknik *total sampling* digunakan dalam penelitian ini yang diambil dari 4 kelas 12 SMA Negeri 1 Singosari. Instrumen yang akan digunakan yaitu untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional yaitu instrumen yang dikemukakan (Schutte *et al.*, 1998) *The Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test* (SSEIT), serta untuk mengukur mekanisme koping yaitu menggunakan instrumen yang dikemukakan (Carver, 1997) *Coping Orientation to Problems Experienced Inventory* (Brief COPE). Penelitian ini juga sudah lulus uji laik etik dengan keluaran surat keterangan uji laik etik (*ethical clearance*) Nomor.45/EC/KEP-FST/24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada bulan November-Desember 2024, Penelitian dilakukan dan dibagikan secara langsung kepada siswa dengan waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Berikut disajikan hasil penelitian hubungan antara tingkat kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja SMA Negeri 1 Singosari.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Interpretasi KE dengan Indikator KE (n=110)

Intp. / Ind. KE	ME	MEOL	PmE	PpE	Total Akhir
Rendah	6 (5,5%)	1 (0,9%)	0 (0%)	3 (2,7%)	10 (9,1%)
Sedang	73 (66,4%)	8 (7,3%)	2 (1,8%)	10 (9,1%)	93 (84,5%)
Tinggi	5 (4,5%)	1 (0,9%)	0 (0%)	1 (0,9%)	7 (6,4%)
Total	84	10	2	14	110
Akhir	(76,4%)	(9,1%)	(1,8%)	(12,7%)	(100%)

Ket. : Intp. (Interpretasi); Ind. KE (Indikator Kecerdasan Emosional); ME (Mengelola Emosi); MEOL (Mengelola Emosi Orang Lain); PmE (Pemanfaatan Emosi); PpE (Persepsi Emosi).

Diketahui bahwa hasil penelitian pada Tabel 1, distribusi responden berdasarkan interpretasi tingkat rendah dengan dominan mengelola emosi sebanyak 6 (5,5%) orang, mengelola emosi orang lain sebanyak 1 (0,9%) orang, dan persepsi emosi sebanyak 3 (2,7%) orang. Tingkat sedang dengan dominan mengelola emosi sebanyak 73 (66,4%) orang, mengelola emosi orang lain sebanyak 8 (7,3%) orang, pemanfaatan emosi sebanyak 2 (1,8%) orang, dan persepsi emosi sebanyak 3 (2,7%) orang. Sedangkan pada tingkat tinggi mengelola emosi sebanyak 5 (4,5%) orang, mengelola emosi orang lain sebanyak 1 (0,9%) orang, dan persepsi emosi sebanyak 1 (0,9%) orang.

Kecerdasan emosional remaja SMA Negeri 1 Singosari didominasi dengan tingkat sedang, lalu diikuti oleh kecerdasan emosional rendah dan tinggi dengan selisih yang tidak banyak. Hal tersebut serupa dengan penelitian (Sumirta *et al.*, 2013) di 3 SMK Denpasar yaitu didominasi remaja dengan tingkat sedang sebanyak 142 dari 185 orang (78%). Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya jika dihubungkan dengan teori Goleman (2000). Sebagai akibat dari fakta bahwa hubungan antara remaja tengah telah menjadi hubungan yang menyenangkan dan penuh kasih sayang, Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosi paling besar tumbuh selama masa remaja pertengahan, atau antara

usia lima belas dan delapan belas tahun. Remaja mulai mengevaluasi apa yang baik dan buruk bagi dirinya pada titik ini (Nadhila, 2018).

Goleman mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengendalikan dan mengelola aspek perasaan, emosi, dan perilaku serta tindakan dan kecerdasan untuk mengubah perilaku berdasarkan situasi dan waktu (Goleman, 1998; Ahmad & Ambotang, 2020). Shapiro (1998) menciptakan teori tambahan dan penelitian tentang tingkat kecerdasan emosional dengan mengatakan bahwa faktor fisik, seperti struktur saraf emosi, korteks, dan sistem limbik, memengaruhi kecerdasan emosional. Sebaliknya, faktor psikis, seperti lingkungan keluarga, masyarakat, dan pendidikan dapat memengaruhi kecerdasan emosional (Nursasih, 2023). Menurut teori Erikson (1968), remaja usia pertengahan ini berada pada tahap identitas (*identity*) vs. kebingungan peran (*role confusion*), di mana mereka berusaha mencari jati diri. Dalam proses ini, remaja sering mengalami konflik emosional karena tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan. Hal ini dapat menghambat perkembangan kecerdasan emosional, terutama dalam hal kesadaran diri dan pengaturan emosi yang termasuk dalam komponen penyusun kecerdasan emosional (Erikson, 1968).

Jika dilihat dari hasil penelitian dan teori, peneliti berpendapat bahwa remaja pada usia pertengahan sebagian besar mempunyai tingkat kecerdasan emosional sedang dikarenakan remaja akan memulai periode remaja akhir atau menuju rentang usia dewasa. Pada rentang usia tersebut mereka juga dituntut mandiri secara emosional, menyerap nilai-nilai kedewasaan, tanggung jawab, dan lain-lain. Terlebih usia remaja dijadikan sebagai pembelajaran dan pengalaman untuk memulai fase dewasa, jadi mereka mulai memunculkan rasa evaluasi dirinya sendiri maupun perubahan persepsi

dari suatu hal. Namun, gangguan kesehatan mental dan konflik juga dapat mempengaruhi kecerdasan emosional pada beberapa remaja. Jadi, penelitian dan teori sebelumnya sejalan dengan hasil yang sudah dilakukan peneliti saat ini.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Interpretasi MK dengan Indikator MK (n=110)

Intp. / Ind. MK	EFC	PFC	Keduanya	Total Akhir
		95		104
Adaptif	7 (6,3%)	(86,4%)	2 (1,8%)	(94,5%)
Maladaptif	6 (5,5%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (5,5%)
Total	13	95		110
Akhir	(11,8%)	(86,4%)	2 (1,8%)	(100%)

Ket.: Intp. (Interpretasi); Ind. MK (Indikator Mekanisme Koping); *Emotion-Focused Coping* (EFC); *Problem-Focused Coping* (PFC); Keduanya (EFC dan PFC).

Didapatkan data dari hasil penelitian pada tabel 2. diatas distribusi responden berdasarkan interpretasi mekanisme koping adaptif dengan strategi koping *problem-focused coping* sebanyak 95 (86,4%) orang, *emotional focused coping* sebanyak 7 (6,3%) orang. Sedangkan mekanisme koping maladaptif dengan strategi koping *emotional-focused coping* sebanyak 6 (5,5%).

Penelitian yang sejalan dengan Ardyani & Putri, (2021) karena menunjukkan bahwa, dalam penelitian ini 137 orang remaja (48,1%) memiliki mekanisme koping maladaptif dan 148 orang (51,9%) memiliki mekanisme koping adaptif. Namun, sebagian besar responden laki-laki memiliki mekanisme koping maladaptif, yaitu 82 atau (28,7%) remaja, dan sebagian besar responden perempuan memiliki mekanisme koping adaptif, yaitu 78 atau (27,3%) remaja (Ardyani & Putri, 2021).

Menurut Suryana *et al.*, (2022) karakteristik remaja pada tahap pertengahan ditandai dengan munculnya kapasitas kognitif baru. Pada tahap ini, remaja mulai mengalami kematangan perilaku, belajar mengendalikan nafsu, dan membuat penilaian awal terkait tujuan karir mereka sehingga usia remaja pertengahan juga berpengaruh terhadap penggunaan

mekanisme koping seseorang. Menurut Piaget (1953), ia berteori bahwa remaja usia pertengahan berada dalam tahap operasional formal (*formal operational stage*), di mana mereka mampu berpikir abstrak, logis, dan sistematis. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk memilih strategi koping yang lebih terencana, seperti mencari solusi langsung terhadap masalah atau menggunakan logika untuk mengatasi stres (Piaget, 1953). Menurut teori yang dikemukakan Bandura, remaja belajar dari pengamatan lingkungan sosial mereka. Remaja usia pertengahan sering kali mencontoh strategi koping adaptif yang mereka lihat dari keluarga, teman sebaya, atau figur otoritas lainnya. Pengaruh sosial ini membentuk pola koping yang lebih positif (Bandura, 1971). Teori ini hampir sama dengan teori Bandura, Bronfenbrenner juga mengatakan bahwa sistem lingkungan yang saling berinteraksi, seperti keluarga, sekolah, dan komunitas, memengaruhi perkembangan individu. Remaja yang berada di lingkungan suportif (misalnya keluarga yang mendukung, sekolah dengan dukungan psikologis) lebih mungkin menggunakan mekanisme koping adaptif karena adanya sumber daya lingkungan yang positif (Bronfenbrenner, 1979).

Jika dilihat dari hasil penelitian dan teori, remaja pada usia pertengahan lebih mulai lebih banyak belajar dan memilah apa yang baik bagi dirinya. Remaja belajar dari banyak sumber, entah itu dari persepsi dan motivasi yang mereka tanamkan pada diri mereka maupun dari lingkungan sosial secara langsung. Lingkungan sosial juga tak kalah penting, jika lingkungannya baik maka kemungkinan besar juga remaja memiliki mekanisme kopingnya adaptif juga. Hal ini juga berhubungan SMA Negeri 1 Singosari yang mempunyai program seperti selalu diberikannya pendidikan karakter dan religi kepada siswanya dengan baik serta insentif yang bisa menjadi

alasan mengapa remaja di sekolah tersebut sebagian besar mempunyai mekanisme koping adaptif.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping pada Remaja SMA Negeri 1 Singosari (n=110)

Tingkat KE	Mekanisme Koping		Total	Korelasi	Nilai <i>p-value</i>
	Adaptif	Maladaptif			
Rendah	6	4	10	-0,943	0,034
Sedang	91	2	93		
Tinggi	7	0	7		
Jumlah	104	6	110		

Hasil penelitian pada Tabel 3 didapatkan hasil dari 110 responden bahwa remaja SMA Negeri 1 Singosari yang menggunakan mekanisme koping adaptif dengan tingkat kecerdasan emosional sedang sebanyak 91 orang, tinggi sebanyak 7 orang, dan rendah sebanyak 6 orang. Remaja yang menggunakan mekanisme koping maladaptif dengan tingkat kecerdasan emosional rendah sebanyak 4 orang, dan sedang 2 orang. Didapatkan juga bahwa nilai *p-value* sebesar 0,034 ($<0,05$) dengan H_1 diterima. Artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antar variabel tingkat kecerdasan emosional dengan mekanisme koping. Nilai *correlation coefficient* didapatkan sebesar -0,943 yang menunjukkan hubungan sangat kuat dengan nilai negatif. Artinya yaitu semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang, maka penggunaan mekanisme koping maladaptif semakin rendah.

Menurut penelitian hasil penelitian Fteiha & Awwad (2020) menunjukkan mayoritas responden remaja menunjukkan perilaku koping aktif yang berfokus terhadap masalah dan emosi. Namun, terdapat korelasi positif yang kuat diantara tingkat kecerdasan emosional dan gaya koping stres pada domain yang terkait dengan *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping*. Menurut teori milik Lazarus (1999), menambahkan bahwa emosi

seseorang memengaruhi proses adaptasi dan bagaimana mereka melakukan koping terhadap situasi yang dihadapi. Ini menjelaskan bahwa tingkat stres dan adaptasi yang dialami seseorang dipengaruhi oleh emosi mereka, yang dapat memengaruhi pilihan mereka untuk strategi koping. Oleh karena remaja tidak memiliki kontrol atas perilaku mereka sebagaimana orang dewasa, strategi koping ini tidak banyak digunakan. Selain itu, karena orang tua terus mengawasi mereka, mereka mungkin merasa tertekan karena tidak dapat mengambil tindakan berdasarkan informasi yang mereka pelajari untuk mengatasi stres (Ojala, 2013; Tuasikal & Retnowati, 2019).

Menurut penelitian Martins *et al.* (2010) yang meneliti hubungan kecerdasan emosional dan kesehatan seseorang, individu dengan kecerdasan emosional rendah memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengadopsi koping yang tidak sehat seperti menyalahkan diri sendiri atau menghindari stres secara pasif. Serta menurut Goleman (2009) dijelaskan mengapa seseorang dengan tingkat kecerdasan emosional baik mempunyai mekanisme koping adaptif. Kecerdasan emosional memengaruhi kemampuan koping adaptif seseorang, yang mencakup kemampuan untuk mengendalikan diri, mengatasi masalah, memotivasi diri, mengendalikan nafsu, mengatur suasana hati (kegembiraan, kesedihan, dan kemarahan), berempati, dan membangun hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional yang lebih tinggi menurunkan jumlah tindakan yang dapat merusak, membahayakan, dan melanggar hak-hak orang lain serta menyebabkan cedera fisik dan mental (Dewi 2012; Rahmawati, 2017).

Kemampuan untuk memahami, mengontrol, dan mengatur emosi seseorang dan orang lain disebut kecerdasan emosional, menurut Salovey dan Mayer

(1990). Mereka mengatakan bahwa kecerdasan emosional tinggi meningkatkan kesehatan mental karena mereka lebih baik dalam mengelola stres, menyelesaikan konflik, dan menjaga keseimbangan emosional. Remaja yang cerdas emosional dapat mengenali emosi mereka, mengatur stres mereka, dan beradaptasi lebih baik dengan lingkungan sosial, yang menurunkan risiko dari gangguan kesehatan mental remaja seperti depresi dan kecemasan (Salovey & Mayer, 1990). Rutter (1987) juga mengemukakan bahwa resiliensi, yang dipengaruhi oleh kemampuan coping yang baik, membantu individu menghadapi tantangan hidup tanpa mengalami dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental. Remaja dengan mekanisme coping yang baik menunjukkan resiliensi lebih tinggi, sehingga mereka lebih mampu mempertahankan keseimbangan emosional meskipun menghadapi stres (Rutter, 1987).

Penelitian-penelitian sebelumnya dan teori yang ada jika dihubungkan dengan penelitian yang sudah dilakukan, bisa disimpulkan bahwa kecerdasan emosional termasuk salah satu faktor yang memiliki peranan besar untuk mempengaruhi remaja dalam menentukan mekanisme coping yang akan mereka gunakan. Kecerdasan emosional dan mekanisme coping dapat memberikan dampak yang signifikan dalam menjaga stabilitas kesehatan mental remaja. Salah satu cara untuk mengatasi dari meningkatnya masalah gangguan kesehatan mental yang dialami oleh remaja yaitu dengan mengembangkan kecerdasan emosional dan mekanisme coping mereka sejak berusia muda. Sehingga kecerdasan emosional dan mekanisme copingnya baik, maka kesehatan mental remaja juga baik.

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan kepada remaja SMA Negeri 1 Singosari bisa disimpulkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat kecerdasan emosional sedang yang didominasi dengan penggunaan aspek mengelola emosi. Terkait mekanisme coping, sebagian besar responden dengan mekanisme coping adaptif yang sebagian besar menggunakan strategi coping *problem-focused coping* untuk menghadapi suatu permasalahan yang mereka hadapi. Sedangkan untuk hasil uji korelasinya terdapat hubungan sangat kuat dengan arah negatif antar variabel tingkat kecerdasan emosional dengan mekanisme coping pada remaja SMA Negeri 1 Singosari. Artinya semakin tinggi dari tingkat kecerdasan emosional seseorang, maka semakin rendah juga orang tersebut menggunakan mekanisme coping maladaptif.

DAFTAR RUJUKAN

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Ahmad, A. A. B., & Ambotang, A. S. Bin. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Persekitaran Keluarga Terhadap Stres Akademik Murid Sekolah Menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407>
- Ardyani, B., & Putri, G. K. (2021). Mekanisme Coping Pada Remaja Di Desa Ragajaya Kecamatan Bojong Gede Kabupaten Bogor. *Indonesian Journal of Nursing Scientific*, 1(1), 43–50. <https://journal.khj.ac.id/index.php/ijons/article/view/10>
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood* (Kelima). Pearson.
- Bandura, A. (1971). Social Learning Theory. In *General Learning Corporation*.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100.
- Erikson, E. H. (1968). Identity, Youth, & Crisis. In W. W. Norton & Company. https://books.google.com/books/about/Identity_Youth_and_Crisis.html?id=v3XWH2PDLewC
- Fischer, R., Scheunemann, J., & Moritz, S. (2021). Coping Strategies and Subjective Well-being: Context Matters. *Journal of Happiness Studies*, 22(8), 3413–3434. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00372-7>
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Karlina, L. (2020). Fenomena Terjadinya Kenakalan Remaja. *Jurnal Edukasi Non Formal, Vol 1 no 1*(52), 147–158.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>
- Nadhila. (2018). Hubungan antara Kelekatan Orangtua pada Anak dengan Kecerdasan Emosional Remaja di SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan. In *Repository UMA*. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/9667>
- Nursasih, I. D. (2023). Analisis Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 129. <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.10981>
- Piaget, J. (1953). The Origins of Intelligence in Children. In *Journal of Consulting Psychology*. <https://doi.org/10.1037/h0051916>
- Pilch, I., Wardawy, P., & Probiez, E. (2021). The predictors of adaptive and maladaptive coping behavior during the COVID-19 pandemic: The Protection Motivation Theory and the Big Five personality traits. *PLoS ONE*, 16, 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258606>
- Rahmawati. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tahun Pertama PSIK UMY. *Nurse Education in Practice*, 151.
- Rahmayani, T. E., Nompoo, R. S., & Arvia. (2021). Pengaruh Psikoedukasi Tentang Mekanisme Koping Terhadap Kecerdasan Emosional Mahasiswa Akper Rs Marthen Indey. *Sentani Nursing Journal*, 2(2), 61–67. <https://doi.org/10.52646/snj.v2i2.78>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In *American Journal of Orthopsychiatry*. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. In *Baywood Publishing*. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167–177.
- Sumirta, I. N., Putra, I. G. N. P., & Wedani, S. (2013). Kecerdasan Emosional Dan Agresivitas Pada Remaja. *Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar*, 6(1), 17–20.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan Emosi, Problem-Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Utami, S. R., Krisnatuti, D., & Yulianti, L. N. (2023). Determinan Perilaku Berisiko pada Remaja dari Perspektif Ekologi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 16(3), 261–273. <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.3.261>
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, 72(3). <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- Wijerathnage, C. (2023). Emotional Intelligence, Mental Health, and Coping Mechanisms among undergraduate students in Sri Lankan Universities. *Journal of Humanities and Social Science Research*, 2(3), 1–5. <https://doi.org/10.47742/jhssr.v2n3p1>