

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kemampuan *Coping* Adaptif

1. Pengertian Kemampuan *Coping* Adaptif

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* adalah usaha kognitif maupun perilaku yang dilakukan terus menerus untuk mengatur tekanan dari dalam maupun dari luar diri yang dinilai mengancam. *Coping* mempunyai dua konotasi, yaitu menunjukkan suatu cara menghadapi tekanan dan menunjukkan suatu cara untuk mengatasi kondisi yang menyakitkan, mengancam atau menantang ketika respon yang datang otomatis. *Coping* menunjukkan usaha dan perilaku yang dilakukan oleh individu tersebut. Usaha untuk mengatur tuntutan tersebut meliputi usaha untuk menurunkan, meminimalisasi dan juga menahan. Perilaku *coping* juga melibatkan kemampuan khas manusia seperti pikiran, perasaan, pemrosesan informasi, belajar dan mengingat. Implikasi proses *coping* tidak terjadi begitu saja, tetapi juga melibatkan pengalaman atau proses berpikir seseorang. (Lazarus dan Folkman, 1984)

Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) ada dua bentuk strategi *coping*, yaitu strategi *coping* adaptif dan strategi *coping* maladaptif. Strategi *coping* adaptif merupakan sikap yang lebih efektif dan bermanfaat dalam mengatasi stres yang akan menurunkan kondisi tertekan. Sedangkan strategi *coping* maladaptif merupakan kecenderungan *coping* yang kurang bermanfaat dan kurang efektif dalam mengatasi sumber stres dan akan menambah kondisi tertekan.



Tan (2011), menyatakan kemampuan *coping* adaptif berarti kemampuan untuk menangani atau mengatasi stresor secara efektif atau positif, sedangkan koping maladaptif berarti mengatasi stressor secara negatif atau tidak efektif. *Coping* adaptif berkontribusi dalam penyelesaian stres, sedangkan maladaptif dapat menyebabkan masalah lebih lanjut. Rogers & Rippetor (dalam Rubyana, 2012) menambahkan *coping* adaptif mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. *Coping* maladaptif menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi, dan cenderung menguasai lingkungan. Saptoto (2010), menyatakan kemampuan *coping* adaptif adalah kemampuan individu dalam proses aktivitas kognitif yang disertai dengan aktivitas perilaku dalam pemilihan cara untuk menyesuaikan diri secara tepat terhadap situasi hidup yang menekan, yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kemampuan *coping* adaptif adalah kemampuan seseorang untuk menangani atau mengatasi stresor secara efektif dan positif. Kemampuan coping adaptif mencakup kemampuan dalam koping aktif, mencari dukungan sosial, reinterpretasi positif, pengendalian, perencanaan, penerimaan dan beralih kepada agama.

2. Dimensi Kemampuan *Coping* Adaptif

Dimensi kemampuan *coping adaptif* menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989), yaitu :

a. Koping aktif, merupakan proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba memindahkan atau menghilangkan sumber stres atau untuk mengurangi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akibatnya. Koping aktif merupakan tindakan langsung individu untuk mengatasi stres dengan langkah yang bijaksana. Koping aktif termasuk memulai aksi langsung, meningkatkan upaya seseorang, dan berusaha untuk melaksanakan upaya penanggulangan dengan cara bertahap.

- b. Mencari dukungan sosial, yaitu lebih mengarah kepada dukungan moral yang diperoleh individu, simpati ataupun pengertian dari orang lain terhadap masalah yang sedang dihadapinya.
- c. Reinterpretasi positif, yaitu berfikir positif terhadap situasi yang membuat individu tertekan.
- d. Pengendalian, merupakan mengatasi masalah dengan menunggu sampai situasi benar-benar mengizinkan untuk menyelesaikan permasalahannya. Ini adalah strategi koping aktif dalam arti bahwa perilaku seseorang difokuskan pada strategi menghadapi stresor secara efektif, tetapi juga merupakan strategi pasif dalam arti bahwa menggunakan menahan diri berarti tidak bertindak.
- e. Perencanaan, yaitu memikirkan bagaimana cara untuk mengatasi stressor. Termasuk didalamnya adalah memikirkan suatu strategi untuk bertindak, langkah-langkah apa yang harus diambil dan bagaimana cara paling baik untuk mengatasi masalah.
- f. Penerimaan, menerima keadaan atau situasi yang membuat individu tertekan dengan tetap mengikuti situasi tersebut. Seseorang yang menerima akan adanya situasi yang menekan, mereka akan lebih bisa melakukan *coping* yang efektif sehingga akan mampu mengurangi kondisi yang menekannya.



g. Beralih kepada agama, kecenderungan individu untuk melibatkan unsur-unsur agama dalam mengatasi situasi yang menekan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Coping* Adaptif

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *coping* adaptif, diantaranya sebagai berikut:

a. Kepribadian

Carver, Scheier, & Weintraub (1989) mengkararakteristikkan kepribadian berdasarkan tipenya. Salah satu faktor yang mempengaruhi *coping* yang berhubungan dengan karakteristik kepribadian adalah emosi seseorang ketika menghadapi stressor. Menurut Goleman (2016), emosi sangat penting bagi rasionalitas. Dengan kemampuan emosional dapat membimbing dalam membuat keputusan, bekerja bahu-membahu dengan pikiran rasional, mendayagunakan atau tidak mendayagunakan pikiran itu sendiri. Emosi seseorang berhubungan pula dengan kecerdasan emosional, yang dianggap lebih memegang peranan dibandingkan dengan IQ.

b. Tingkat Pendidikan

Menurut Menaghan (dalam Sijangga,2010) seseorang dengan tingkat pendidikan yang semakin tinggi akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, demikian pula sebaliknya. Hal ini memiliki efek besar terhadap sikap, konsepsi cara berpikir dan tingkah laku individu yang selanjutnya berpengaruh terhadap strategi *coping*nya.



c. Konteks Lingkungan dan Sumber Individual

Folkman dan Lazarus (1984), menyebutkan sumber-sumber individual seseorang, seperti pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian, pendidikan dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman.

d. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu pengubah stres. Menurut Pramadi dan Lasmono (2003) dukungan sosial terdiri atas informasi atau nasihat verbal atau nonverbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu. Lebih lanjut Pramadi dan Lasmono mengatakan jenis dukungan ini meliputi: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan informatif. Sebagai makhluk sosial, individu tidak bisa lepas dari orang-orang yang berada disekitarnya. Dukungan sosial yang tinggi akan menimbulkan strategi coping sedangkan tidak ada atau rendahnya dukungan sosial yang diterima tidak akan menimbulkan strategi coping.

Menurut Saptoto (2010), berbagai faktor mempengaruhi kemampuan *coping* adaptif. Salah satunya adalah karakteristik psikologis yang dimiliki oleh seseorang, termasuk di dalamnya kecerdasan emosi. Hasil penelitian Saptoto (2010) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuan coping adaptifnya. Semakin rendah



kecerdasan emosi seseorang, maka akan semakin rendah pula kemampuan coping adaptifnya.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan individu. Salovey dan Mayer (dalam Sumiyarsih, 2012) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk mengembangkan pikiran dan tindakan. Definisi tersebut menjelaskan bahwa kecerdasan emosional berkaitan dengan pengarahannya tindakan seseorang dalam kehidupan pribadi maupun sosial.

Menurut Dedi Supardi (dalam Nurdin, 2009) mengartikan kecerdasan emosional sebagai suatu dimensi kemampuan yang berupa keterampilan emosional dan sosial yang kemudian membentuk watak dan karakteristik di dalamnya, terkandung kemampuan-kemampuan, seperti kemampuan mengendalikan diri, empati, motivasi, semangat kesabaran, ketekunan, dan keterampilan sosial.

Gardner (dalam Goleman, 2016) mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh variates



utama yaitu linguistik, matematika atau logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi oleh Goleman sebagai kecerdasan emosional.

Menurut Gardner (Goleman,2016), kecerdasan pribadi terdiri dari: kecerdasan antar pribadi yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif.

Dalam rumusan lain, Gardner (dalam Goleman,2016) mencatat bahwa inti kecerdasan antar pribadi itu mencakup “kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, tempramen, motivasi, dan hasrat orang lain”. Dalam kecerdasan antar pribadi yang merupakan kunci pengetahuan diri, ia mencantumkan “akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku”.

Banyak orang cerdas secara akademik tetapi kurang mempunyai kecerdasan emosional, ternyata gagal dalam meraih kesuksesan di tempat kerja. Kecerdasan emosional juga mampu menentukan potensi seseorang untuk mempelajari ketrampilan-ketrampilan praktis dan mendukung kinerja (Goleman, 2016). Menurut Goleman (2010), kecerdasan emosional adalah kemampuan



seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan kecerdasan emosional adalah kemampuan mahasiswa asrama untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima kemampuan utama (dalam Goleman, 2016) yaitu :

a. Mengenali emosi diri

Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Orang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan-keputusan masalah pribadi, mulai dari masalah siapa yang akan dinikahi sampai ke pekerjaan apa yang akan diambil.

b. Mengelola emosi

Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Orang-orang yang buruk



kemampuannya dalam keterampilan ini akan terus menerus bertarung dalam perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

c. Memotivasi diri sendiri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kendali diri emosional menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Selain itu juga mampu menyesuaikan diri dalam “*flow*” memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apa pun yang mereka kerjakan.

d. Mengenali emosi orang lain

Empati, kemampuan yang juga bergantung kepada kesadaran diri emosional, merupakan “keterampilan bergaul” dasar. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan, dan manajemen.

e. Membina hubungan

Seni membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popualritas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Orang-orang yang



hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain, mereka adalah bintang-bintang pergaulan.

Tentu saja, kemampuan orang berbeda-beda dalam wilayah-wilayah ini, beberapa orang diantara kita barangkali amat terampil dalam menangani kecemasan diri sendiri misalnya, tetapi agak kerepotan meredam kemarahan orang lain. Landasan dibalik tingkat kemampuan ini tentu saja adalah saraf, tetapi sebagaimana yang akan kita lihat, otak bersifat plastis, sangat mudah dibentuk dan terus menerus belajar. Kekurangan-kekurangan dalam keterampilan emosioal dapat diperbaiki sampai ke tingkat yang setinggi-tingginya, ketika masing-masing wilayah menampilkan bentuk kebiasaan dan respon yang dengan upaya yang tepat dapat dikembangkan.

Dari uraian yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecerdasan emosional terletak pada kemampuan individu mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan baik dengan orang lain.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman (2016), yaitu:

a. Lingkungan keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

b. Lingkungan non keluarga

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.

Menurut Le Dove (Goleman,2016) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

a. Fisik

Secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya. Bagian otak



yang digunakan untuk berfikir yaitu konteks (kadang kadang disebut juga neo konteks). Sebagai bagian yang berada dibagian otak yang mengurus emosi yaitu sistem limbik, tetapi sesungguhnya antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosi seseorang.

1) Konteks, bagian ini berupa bagian berlipat-lipat kira kira 3 milimeter yang membungkus hemisfer serebral dalam otak. Konteks berperan penting dalam memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis mengapa mengalami perasaan tertentu dan selanjutnya berbuat sesuatu untuk mengatasinya. Konteks khusus lobus prefrontal, dapat bertindak sebagai saklar peredam yang memberi arti terhadap situasi emosi sebelum berbuat sesuatu.

2) Sistem limbik, bagian ini sering disebut sebagai emosi otak yang letaknya jauh didalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan implus. Sistem limbik meliputi hippocampus, tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya emosi. Selain itu ada amygdala yang dipandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak.

b. Psikis

Kecerdasan emosi selain dipengaruhi oleh kepribadian individu, juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik terletak



dibagian otak yaitu konteks dan sistem limbik, secara psikis diantaranya meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

C. Kerangka Berpikir

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Carver, Scheier, & Weintraub (1989) tentang kemampuan *coping* adaptif dan Goleman (2016) tentang kecerdasan emosional. Menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989), *coping* adaptif adalah sikap yang lebih efektif dan bermanfaat dalam mengatasi stres yang akan menurunkan kondisi tertekan.

Mahasiswa yang tinggal di asrama memiliki berbagai permasalahan yang dihadapi, baik itu masalah penyesuaian diri, maupun akademik. Ada mahasiswa yang mampu menghadapi permasalahannya dengan cara mengatasi sumber masalah tersebut secara positif, tetapi ada juga yang tidak mampu menghadapi permasalahannya dengan baik.

Karena banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa di asrama, seperti peraturan yang dirasa terlalu berat, sanksi yang diberikan ketika tidak mengikuti aturan, bahkan konflik antar individu di asrama. Hal itu membuat mahasiswa harus bisa menyesuaikan diri dengan semua permasalahan dan bisa mengatasinya secara positif dengan adanya *coping* adaptif. Menurut Tan (2011), kemampuan untuk menangani atau mengatasi stresor secara efektif atau positif disebut dengan *coping* adaptif. Adanya strategi *coping* adaptif ini, diharapkan mahasiswa yang tinggal di asrama dapat menerapkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya.



Aspek yang harus dipenuhi dalam *coping* adaptif menurut Carver, Scheier, & Weintraub (1989) yaitu, koping aktif, mencari dukungan sosial, reinterpretasi positif, pengendalian, perencanaan penyelesaian masalah, penerimaan masalah, dan kembali kepada agama. Mahasiswa yang tinggal di asrama harus memenuhi aspek tersebut dalam mengatasi masalahnya.

Ada berbagai faktor yang mempengaruhi kemampuan *coping* adaptif. Salah satu faktor yang mempengaruhi *coping* yang berhubungan dengan karakteristik kepribadian adalah emosi seseorang ketika menghadapi stressor. (Carver, Scheier, & Weintraub (1989)

Menurut Goleman (2016), emosi sangat penting bagi rasionalitas. Dengan kemampuan emosional dapat membimbing dalam membuat keputusan, bekerja bahu-membahu dengan pikiran rasional, mendayagunakan atau tidak mendayagunakan pikiran itu sendiri. Emosi seseorang berhubungan pula dengan kecerdasan emosional, yang dianggap lebih memegang peranan dibandingkan dengan IQ.

Menurut Saptoto (2010), berbagai faktor mempengaruhi kemampuan *coping* adaptif. Salah satunya adalah karakteristik psikologis yang dimiliki oleh seseorang, termasuk di dalamnya kecerdasan emosi. Hasil penelitian Saptoto (2010) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif. Menurut Salovey dan Mayer (dalam Sumiyarsih, 2012) kecerdasan emosional adalah himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya, dan menggunakan informasi ini untuk mengembangkan pikiran dan tindakan.

Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi terampil dalam menenangkan dirinya lebih cepat, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam memusatkan perhatian, lebih baik berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain, dan untuk kerja akademis di perguruan tinggi lebih baik. Sehingga mereka mampu beradaptasi dengan baik pada lingkungan baru. Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Shemesh (2017), menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sangat penting untuk mengatasi situasi stres secara efektif. Bagi seorang individu untuk mengatasi secara efektif, hirarki keterampilan emosional harus dikembangkan sepenuhnya.

Kecerdasan emosional meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kesadaran serta pemahaman tentang emosi, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan untuk mengatur serta mengendalikannya. Indikator kecerdasan emosional adalah mahasiswa yang tinggal di asrama dapat mengenali emosinya sendiri, mengelola emosi, motivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain. Dengan demikian mereka mampu beradaptasi dengan baik pada lingkungan baru. Kecerdasan emosional yang dimiliki individu juga berpengaruh terhadap kemampuan *coping* adaptif, sehingga kecerdasan emosional menjadi salah satu aspek yang harus dimiliki untuk bisa menyelesaikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berbagai permasalahan yang dihadapi. Tingkat kecerdasan emosional mahasiswa tinggi apabila ia mampu mengatasi mengelola emosinya dan mampu memotivasi dirinya sendiri. Jika kecerdasan emosi dikaitkan dengan kemampuan *coping* adaptif, maka kecerdasan emosional mahasiswa yang tinggi akan lebih mampu mengatasi masalah-masalah yang ada di asrama.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang dikemukakan diatas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan *coping adaptif* pada mahasiswa UIN Suska Riau yang tinggal di asrama (Ma'had Al-Jamiah).