

**HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN KECERDASAN EMOSI
DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA SISWA MA ISLAMIYAH
ATTANWIR TALUN SUMBERREJO BOJONEGORO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Kelulusan

Program Studi Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh:

SITI MUTMAINAH

1907016013

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

TAHUN 2023

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul “Hubungan antara Optimisme dan Kecerdasan Emosi dengan *Problem Focused Coping* pada Siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro” merupakan hasil karya asli saya, yang saya ajukan guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dalam penulisan karya ini, secara keseluruhan merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk dari berbagai sumber yang tercantum ke dalam daftar pustaka.

Semarang, 15 September 2023



Siti Mutmainah
NIM 1907016013

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN KECERDASAN EMOSI
DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA SISWA MA
ISLAMIAH ATTANWIR TALUN SUMBERREJO BOJONEGORO

Nama : Siti Mutmainah


NIM : 1907016013

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP 198002202016012901

Semarang, 20 September 2023
Yang bersangkutan



Siti Mutmainah
NIM 1907016013



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN KECERDASAN EMOSI
DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA SISWA MA
ISLAMİYAH ATTANWIR TALUN SUMBERREJO BOJONEGORO

Nama : Siti Mutmainah

NIM : 1907016013

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP 199201012019032036

Semarang, 15 September 2023

Yang bersangkutan

Siti Mutmainah
NIM 1907016054

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DAN
KECERDASAN EMOSI DENGAN *PROBLEM FOCUSED
COPING* PADA SISWA MA ISLAMIAH ATTANWIR
TALUN SUMBERREJO BOJONEGORO


Penulis : Siti Mutmainah
NIM : 1907016013
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.


Semarang, 01 Oktober 2023

DEWAN PENGUJI


Penguji I


Moh Arifin, S.Ag., M.Hum.
NIP 197110121997031002


Penguji II


Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP 199201012019032036

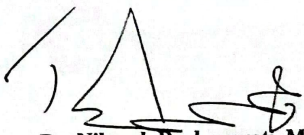
Penguji III


Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP 198605232018012002


Penguji IV


Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP 197502052006042003

Pembimbing I


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP 198002202016012901

Pembimbing II


Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP 199201012019032036

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah : 6)

“There is a will, There is a way”

ABSTRAK

Problem Focused Coping merupakan salah satu strategi coping stres yang berfokus pada sumber dari penyebab permasalahan, agar dapat mengurangi tekanan dan dapat mengembangkan potensi dengan baik. Namun kenyataannya masih terdapat beberapa siswa yang tidak menerapkan metode tersebut sehingga siswa kurang mampu menyelesaikan permasalahannya dengan baik. Tujuan penelitian yaitu untuk menguji secara empiris hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro. Jenis penelitian yaitu kuantitatif korelasional, dengan teknik analisis data menggunakan *pearson product moment* untuk uji hipotesis pertama dan kedua, dan analisis korelasi berganda (*multiple correlation*) untuk menguji hipotesis ketiga. Teknik sampling menggunakan *cluster sampling* dengan hasil 229 siswa sebagai subjek penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping* dengan koefisiensi korelasi sebesar 0,332 dengan signifikansi 0,000 ($0,000 < 0,005$), terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* dengan koefisiensi korelasi sebesar 0,663 dengan signifikansi 0,000 ($0,000 < 0,005$), dan terdapat hubungan yang positif antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* dengan koefisiensi korelasi sebesar 0,665 dengan signifikansi 0,000 ($0,000 < 0,005$), sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* sebesar 66,5%. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperluas pembahasan dari penelitian ini dengan melihat variabel lain yang mempengaruhi *problem focused coping*.

Kata Kunci : *Problem Focused Coping*, Optimisme, Kecerdasan Emosi

ABSTRACT

Problem Focused Coping is a stress coping strategy that focuses on the source of the problem, in order to reduce pressure and develop potential well. However, in reality there are still some students who do not apply this method so that students are less able to solve their problems well. The aim of the research is to empirically test the relationship between optimism and emotional intelligence and problem focused coping in MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro students. The type of research is quantitative correlational, with data analysis techniques using Pearson product moment to test the first and second hypotheses, and multiple correlation analysis to test the third hypothesis. The sampling technique used cluster sampling with the results of 229 students as research subjects.

The results of the research show that there is a positive relationship between optimism and problem focused coping with a correlation coefficient of 0.332 with a significance of 0.000 ($0.000 < 0.005$), there is a positive relationship between emotional intelligence and problem focused coping with a correlation coefficient of 0.663 with a significance of 0.000 ($0.000 < 0.005$), and there is a positive relationship between optimism and emotional intelligence and problem focused coping with a correlation coefficient of 0.665 with a significance of 0.000 ($0.000 < 0.005$), so it can be concluded that the correlation between optimism and emotional intelligence and problem focused coping is 66.5%. It is hoped that future researchers will be able to expand the discussion of this research by looking at other variables that influence problem focused coping.

Keywords: *Problem Focused Coping, Optimism, Emotional Intelligence*

KATA PENGANTAR

Puji syukur tetap kita panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas limpahan rahmat serta inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Optimisme dan Kecerdasan Emosi dengan *Problem Focused Coping* pada Siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro” dengan tepat waktu.

Dalam proses penyusunan laporan penelitian ini, tentunya terdapat hambatan dan kejadian di luar dugaan penulis sehingga motivasi dan dorongan dari orang-orang di sekitar yang menjadikan penulis tidak pantang menyerah untuk menyelesaikan laporan penelitian ini. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis hendak menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak yang telah terlibat serta memberikan dukungan baik yang bersifat moriil maupun materiil. Ucapan terimakasih pada kesempatan kali ini ditujukan kepada :

1. Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.

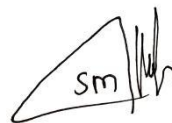
4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
5. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku Sekretaris Program Studi Psikologi sekaligus dosen pembimbing skripsi pertama, yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga, untuk memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Khairani Zikrinawati, M.A, selaku dosen pembimbing skripsi kedua, yang telah memberikan waktu, tenaga, serta pikiran, untuk memberikan dukungan, bimbingan, serta arahan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag selaku Dosen Wali yang telah memberikan dukungan, serta telah banyak membantu selama melaksanakan perkuliahan di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
8. Bapak/Ibu Dosen, pegawai, dan seluruh civitas akademika di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang khususnya di lingkungan Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah membantu dalam kelancaraan perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
9. Bapak Surono, S.E., S.Pd., MM. Selaku Kepala Sekolah MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro beserta

jajarannya yang telah memberikan izin dan membantu dalam proses penelitian.

10. Sahabat terbaik saya selama hidup di Semarang, Carissa, Nufus, Salsa, Amel, Aghni, yang selalu memberikan dukungan, motivasi, menyemangati dan menasehati disaat hampir putus asa, dan tempat saya berkeluh kesah dalam hal apapun hingga selesai.
11. Teman rumah saya Ayuk Fistanti, yang selalu menemani dan memberikan semangat ketika mengerjakan skripsi.
12. Serta kepada seluruh pihak yang terlibat, yang namanya tidak saya sebutkan satu persatu.

Selanjutnya penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan baik dalam penyusunan kata maupun penyusunan mengenai struktur skripsi yang baik dan benar. Penulis berharap dengan disusunnya skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi pembaca.

Semarang, 15 September 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'S' and 'M' followed by a series of vertical lines and a small flourish.

Siti Mutmainah
NIM 1907016013

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puja dan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis sederhana yang penulis persembahkan untuk :

1. Keluarga yang sangat saya sayangi Ayah, Ibu, Kakek, dan A'an, yang senantiasa memberikan doa dan dukungan baik dalam bentuk moriil ataupun materiil.
2. Teman-teman seperjuangan program studi Psikologi 2019 yang saling membantu dalam segala hal, rumah kedua selama di Semarang, tempat berbagi ilmu dan pengalaman, dan juga yang selalu memberikan dukungan.
3. Teman-teman IKAMI Semarang yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Diri saya sendiri yang telah berjuang semaksimal mungkin sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
PERSEMBAHAN.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Problem Focused Coping.....	14
1. Definisi Problem Focused Coping.....	14
2. Aspek-Aspek Problem Focused Coping.....	17
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Problem Focused Coping.....	21
4. Problem Focused Coping dalam Perspektif Islam.....	28
B. Optimisme.....	30
1. Definisi Optimisme.....	30
2. Aspek-Aspek Optimisme.....	34
3. Optimisme dalam Perspektif Islam.....	38
C. Kecerdasan Emosi.....	40
1. Definisi Kecerdasan Emosi.....	40
2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi.....	42
3. Kecerdasan Emosi dalam Perspektif Islam.....	49
D. Hubungan Optimisme dan Kecerdasan Emosi dengan Problem Focused Coping.....	52
E. Hipotesis.....	56
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	57
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	58
1. Variabel Penelitian.....	58
2. Definisi Operasional.....	58
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	60

1. Tempat Penelitian.....	60
2. Waktu Penelitian.....	60
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	61
1. Populasi.....	61
2. Sampel.....	61
3. Teknik Sampling.....	62
E. Teknik Pengumpulan Data.....	63
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	66
G. Teknik Analisis Data.....	74
1. Uji Asumsi.....	74
2. Uji Hipotesis.....	75
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Subjek.....	77
B. Hasil Uji Asumsi	
1. Uji Normalitas.....	83
2. Uji Linearitas.....	84
3. Uji Hipotesis.....	86
C. Pembahasan.....	91
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran.....	99
DAFTAR PUSTAKA.....	101
LAMPIRAN.....	109

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jumlah Siswa MA Islamiyah Attanwir.....	59
Tabel 2.2 Sampel Penelitian.....	60
Tabel 3.1 <i>Blueprint Problem Focused Coping</i>	62
Tabel 3.2 <i>Blueprint Optimisme</i>	63
Tabel 3.3 <i>Blueprint Kecerdasan Emosi</i>	63
Tabel 4.1 Analisis Output Uji Validitas <i>Corrected Item-Total Correlataion Skala Problem Focused Coping</i>	66
Tabel 4.2 Hasil Uji Coba Skala <i>Problem Focused Coping</i>	67
Tabel 4.3 Analisis Output Uji Validitas <i>Corrected Item-Total Correlataion Skala Optimisme</i>	68
Tabel 4.4 Hasil Uji Coba Skala Optimisme.....	69
Tabel 4.5 Analisis Output Uji Validitas <i>Corrected Item-Total Correlataion Skala Kecerdasan Emosi</i>	69
Tabel 4.6 Hasil Uji Coba Skala Kecerdasan Emosi.....	71
Tabel 5.1 Reliabilitas Skala <i>Problem Focused Coping</i>	71
Tabel 5.2 Reliabilitas Skala Optimisme.....	71
Tabel 5.3 Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosi.....	72
Tabel 6.1 Hasil Uji Deskriptif.....	72
Tabel 6.2 Kategori Skor Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	78
Tabel 6.3 Distribusi Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	78
Tabel 6.4 Kategori Skor Variabel Optimisme.....	79
Tabel 6.5 Distribusi Variabel Optimisme.....	79
Tabel 6.6 Kategori Skor Variabel Kecerdasan Emosi.....	80
Tabel 6.7 Distribusi Skor Variabel Kecerdasan Emosi.....	80
Tabel 7.1 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	81
Tabel 7.2 Uji Linieritas Optimisme dengan <i>Problem Focused Coping</i>	82
Tabel 7.3 Uji Linieritas Kecerdasan Emosi dengan <i>Problem Focused Coping</i>	83
Tabel 7.4 Hasil Kesimpulan Uji Linieritas.....	83
Tabel 8.1 Hasil Uji Hipotesis Optimisme dengan <i>Problem Focused Coping</i>	84
Tabel 8.2 Hasil Uji Hipotesis Kecerdasan Emosi dengan <i>Problem Focused Coping</i>	85
Tabel 8.3 Hasil Uji Hipotesis Optimisme dan Kecerdasan Emosi dengan <i>Problem Focused Coping</i>	87

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Hubungan antara Optimisme dan Kecerdasan Emosi dengan Problem Focused Coping.....	51
Bagan 2.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kategori Kelas.....	75
Bagan 2.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	76
Bagan 2.3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kategori Usia.....	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Madrasah Aliyah menjadi salah satu sarana dalam mengajarkan nilai-nilai keagamaan pada siswa (Fitriyani & Saifullah, 2020 : 355). Berbeda dengan pondok pesantren, madrasah menerapkan sistem pembelajaran yang lebih modern (Rofiq, 2022 : 96). Di samping hal tersebut, terdapat beberapa madrasah yang berada di dalam lingkungan pondok pesantren. Salah satu Madrasah Aliyah yang berada di dalam lingkup pondok pesantren yaitu Madrasah Aliyah Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro. Adanya kolaborasi antara kurikulum pesantren dengan kurikulum nasional, menjadikan pembelajaran di MA Islamiyah Attanwir merupakan gabungan antara pembelajaran kitab kuning dan materi umum. Hal tersebut menjadikan tuntutan bagi siswa MA Islamiyah Attanwir untuk menguasai materi yang diajarkan. Ketidakmampuan siswa dalam melakukan penyesuaian diri dalam segi pembelajaran yang baru, tuntutan siswa selama pembelajaran, dan kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu juga dapat menyebabkan stres (Tuasikal & Retnowati, 2018 : 106).

Stres merupakan salah satu jenis gangguan mental yang disebabkan karena adanya tekanan, baik yang berasal dari internal ataupun eksternal (Andriyani, 2019 : 39). Setiap individu memiliki respon yang berbeda dalam mengatasi stres, baik dengan mengendalikan ataupun mengurangi gejala stres, atau biasa disebut dengan *coping stres*. Coping stres merupakan suatu upaya

yang dilakukan oleh individu untuk mengendalikan ataupun mengatasi problematika psikologis, sehingga kondisi stres yang dialami dapat terkontrol dengan baik (Andriyani, 2019 : 40). Menurut Lazarus dan Folkman (1989), terdapat dua macam strategi yang dapat digunakan untuk melakukan *coping stres* pada diri individu, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Menurut Semaraputri dan Rustika (2018 : 38), *problem focused coping* merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan suatu permasalahan dengan cara mengatasi secara langsung sumber permasalahan yang dapat memberikan ancaman atau tekanan bagi individu. Penggunaan *problem focused coping* sering digunakan untuk menyelesaikan permasalahan sehingga dianggap efektif untuk mengatasi permasalahan dengan baik (Tuasikal & Retnowati, 2018 : 113). Wahyudhi, dkk (2019 : 53) juga menyatakan bahwa *problem focused coping* merupakan salah satu strategi coping yang dapat digunakan untuk mengurangi tekanan yang dapat memicu terjadinya stres, sehingga individu tersebut mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Sedangkan *emotion focused coping* merupakan metode yang dapat digunakan untuk mengatasi stres dengan melibatkan unsur emosi. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa *problem focused coping* merupakan salah satu strategi coping yang digunakan untuk mengatasi tekanan serta ancaman yang dapat memicu stres dengan berfokus pada sumber masalah, sehingga individu mampu menyelesaikan permasalahan dan dapat mengembangkan potensi diri.

Seorang individu khususnya siswa yang tidak menerapkan strategi *problem focused coping* sebagai strategi coping cenderung menghindari masalah, menyalahkan diri sendiri, menyepelekan dan melupakan masalah, bahkan mengabaikan lingkungan sekitar (Bakhtiar & Asriani, 2015 : 72). Hal tersebut membuat siswa kurang mampu menyelesaikan permasalahannya secara cepat. Semakin lama suatu permasalahan menetap pada diri siswa, semakin lama pula suatu masalah dapat terselesaikan dengan baik, dan hal tersebut yang akan membuat kondisi siswa semakin stres.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa *problem focused coping* memiliki peranan yang penting untuk menyelesaikan permasalahan. Terlebih lagi bagi seorang siswa, *problem focused coping* digunakan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan. Permasalahan-permasalahan tersebut dapat terjadi karena siswa yang duduk di bangku MA tergolong ke dalam fase remaja, yaitu fase untuk mencari jati diri, fase pubertas, konflik dengan teman maupun keluarga, kurangnya motivasi, tugas yang menumpuk, dan lain sebagainya (Bakhtiar & Asriani, 2015 : 70). Penggunaan *problem focused coping* dapat memberikan efek yang positif pada perkembangan siswa MA, yaitu dapat meningkatkan kompetensi pada diri siswa.

Meskipun *problem focused coping* tergolong ke dalam strategi coping yang efektif dalam mengurangi stres pada siswa, namun terdapat beberapa siswa yang tidak menggunakan strategi tersebut. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2013) terhadap empat remaja dengan rentang usia 16-18 tahun yang menjadi korban perceraian orang tua, yang

berada di bangku SMA, membuat remaja tersebut merasa tertekan sehingga menyebabkan stres. Berdasarkan hasil wawancara terhadap empat subjek, menunjukkan hasil bahwa remaja tersebut cenderung menggunakan *emotion focused coping* untuk mengatasi stres. Hal tersebut dapat diketahui dari berbagai sikap subjek seperti menghindari dari masalah, kurang percaya diri, menyalahkan keadaan, serta melakukan berbagai kegiatan yang disukai agar tidak merasakan stres. Penggunaan *emotion focused coping* disebabkan karena perkembangan emosional dan suasana hati remaja cenderung tidak stabil (Lestari, 2013 : 200).

Berdasarkan pada penjelasan di atas, peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap lima belas siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro melalui wawancara yang dilakukan pada tanggal 09-10 Juni 2023 dengan pertanyaan yang berfokus pada tiga aspek *problem focused coping* dari Lazarus dan Folkman (1984). Dari wawancara tersebut menunjukkan hasil pada aspek mencari dukungan sosial (*seeking social support*) sebanyak sebelas siswa memilih untuk memendam masalahnya sendiri dan enggan untuk menceritakan atau meminta pendapat dari orang lain ketika terjadi permasalahan. Aspek coping konfrontatif (*confrontative coping*) menunjukkan lima belas siswa tidak menunjukkan perilaku agresif untuk menyelesaikan permasalahannya, lebih cenderung untuk diam dan menangis ketika mempunyai masalah, serta menghindari dari permasalahan yang dihadapi. Dan aspek pemecahan persoalan terencana (*planful prblem solving*) menunjukkan sepuluh siswa memilih untuk tidak membuat perencanaan

penyelesaian permasalahan yang dihadapi.

Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa telah melakukan strategi coping yang hanya bersifat sementara, yaitu untuk mengatur respon emosional yang muncul (*emotion focused coping*) seperti menangis, memendam masalahnya sendiri, menghindari dari permasalahan, enggan untuk bercerita dan meminta pendapat dari orang lain, tidak membuat perencanaan penyelesaian permasalahan, dan hanya sebagian kecil dari siswa yang menggunakan strategi *problem focused coping*.

Berdasarkan pada teori locus of control yang dikemukakan oleh Julian B. Rotter dalam teori sosio-behaviorisme menyatakan bahwa dalam melakukan pengambilan keputusan atau tindakan, yang memegang kendali sepenuhnya dalam hal tersebut adalah diri individu itu sendiri, sehingga ketika seorang individu yakin untuk mengubah ancaman menjadi sebuah peluang untuk fokus dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi, maka seorang individu telah mampu mengontrol sikap, perilaku, serta pemikiran yang membuat individu tersebut yakin untuk mengambil keputusan, dalam hal ini juga dipengaruhi oleh optimisme dan kecerdasan emosi yang terdapat dalam diri individu.

Optimisme merupakan keyakinan individu dalam melakukan upaya atas suatu hal yang ingin dicapai sehingga dapat mempengaruhi kehidupan individu (Prasetyawati, dkk, 2021 : 2). Dengan adanya optimisme dari dalam individu menjadikan acuan agar dapat berpikir jernih dan tenang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gabriella & Sutarto (2020)

terhadap optimisme dan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa terhadap *problem focused coping*. Selain optimisme yang dimiliki oleh individu, hal tersebut juga tidak luput dari peran individu dalam mengontrol emosi dan kemampuan kognitif yang merupakan bagian dari kecerdasan emosional (Maitrianti, 2021 : 292).

Menurut Goleman (2002 : 43) kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) merupakan kemampuan individu untuk memberikan motivasi pada diri sendiri serta melakukan kontrol emosi dan suasana hati agar kemampuan kognitif dan emosi pada diri individu dapat terus terkontrol dengan baik. Seorang individu yang kurang mampu mengendalikan emosinya atau memiliki kecerdasan emosi yang rendah dapat menghambat penyelesaian permasalahan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Felix, dkk (2019) terhadap peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* sebesar 26,2%.

Berdasarkan pada penjelasan di atas, sangat penting bagi seorang siswa untuk menggunakan strategi coping dengan cara fokus pada permasalahan yang sedang dialami, dengan menggunakan metode *problem focused coping*. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menjadikan judul ini dalam penelitian yang akan dilakukan, untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara

optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu :

1. Adakah hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping*?
2. Adakah hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*?
3. Adakah hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini diantaranya :

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping*.
2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan khususnya dalam bidang keilmuan psikologi, menambah pengetahuan bagi pembaca, serta dapat dijadikan rujukan serta informasi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan pembahasan yang serupa dengan penelitian ini di masa yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, pengetahuan, serta pengalaman baru bagi subjek yang berkaitan dengan hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* sehingga subjek dapat memahami aspek-aspek yang terlibat ketika subjek melakukan coping stres khususnya menggunakan metode *problem focused coping*.

b. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi sekolah untuk memperhatikan permasalahan yang terjadi pada siswa yang menyebabkan rendahnya *problem focused coping* pada siswa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berkaitan dengan *problem focused coping*, optimisme, dan kecerdasan emosi sudah banyak dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Adapun penelitian yang berkaitan dengan pembahasan tersebut diantaranya :

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Valentsia dan Wijono (2020) yang berjudul “Optimisme Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping* pada subjek dalam penelitian. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan dalam penyelesaian masalah menggunakan metode *problem focused coping*, begitupun sebaliknya semakin rendah optimisme pada diri mahasiswa maka semakin rendah pula kemampuan *problem focused coping* yang dimiliki. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu terdapat pada jumlah variabel dan subjek penelitian. Penelitian tersebut meneliti tentang optimisme dengan *problem focused coping*, sementara dalam penelitian ini meneliti tentang hubungan antar variabel optimisme, kecerdasan emosi, dengan *problem focused coping*. Selain hal tersebut, penelitian ini menggunakan subjek siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro, dan penelitian tersebut menggunakan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Andrea, dkk (2022) yang berjudul “Meningkatkan *Psychological Well-Being* Dewasa Awal: Bagaimana

Peranan *Problem Focused Coping* dan *Optimisme*?”. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *problem focused coping* dan *optimisme* dengan *psychological well-being* pada dewasa awal yang berada di fase *quarter life crisis*. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu terdapat pada jumlah variabel, subjek penelitian, dan teknik sampling. Penelitian tersebut meneliti tentang peranan *problem focused coping* dan *optimisme* dengan peningkatan *psychological well-being*, sementara dalam penelitian ini meneliti tentang hubungan antar variabel *optimisme*, kecerdasan emosi, dengan *problem focused coping*. Selain hal tersebut, penelitian ini menggunakan subjek siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro, dan penelitian tersebut menggunakan subjek individu dengan kriteria dewasa awal yang berada pada fase *quarter life crisis*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu teknik *incidental sampling* dengan menggunakan rumus lameshow dikarenakan jumlah populasi dalam penelitian tersebut belum diketahui, sementara penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling*.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Suwarsi dan Handayani (2017) yang berjudul “Hubungan Antara *Optimisme* Dan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”. Berdasarkan pada hasil analisis menggunakan teknik analisis *Product Moment* menunjukkan hasil bahwa $r_{xy} = 0.908$ dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara *optimisme*

dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi tingkat optimisme yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka semakin tinggi pula *problem focused coping* yang terdapat dalam diri mahasiswa tersebut. Begitupun sebaliknya, semakin rendah optimisme pada diri mahasiswa maka semakin rendah pula *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu terletak pada jumlah variabel dan subjek penelitian, yang mana dalam penelitian tersebut meneliti tentang sejauh mana hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping*. Sementara dalam penelitian ini peneliti melakukan penelitian terhadap hubungan antar variabel optimisme, kecerdasan emosi, dengan *problem focused coping*. Selain hal tersebut, subjek penelitian tersebut menggunakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UNISSULA, sementara dalam penelitian ini menggunakan siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro sebagai subjek penelitian.

Keempat, penelitian yang dilakukn oleh Harsiwi dan Kristiana (2017) yang berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan *Problem Focused Coping* Pada Perawat ICU Di Rumah Sakit Tipe C Wilayah Semarang Dan Pati”. Dari penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* pada perawat ICU di Rumah Sakit Tipe C Wilayah Semarang dan Pati berdasarkan pada hasil analisis regresi sederhana

yang menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara kecerdasan emosional dan *problem focused coping* sebesar 0,385 dengan taraf signifikansi 0,005 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka semakin tinggi pula *problem focused coping* yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki maka semakin rendah pula *problem focused coping* pada perawat ICU di Rumah Sakit Tipe C Wilayah Semarang dan Pati.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Felix, dkk (2019) yang berjudul “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja”. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan strategi coping pada mahasiswa prodi TI STMIK Mikroskil Medan yang sedang kuliah sambil bekerja. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping* pada mahasiswa yang sedang bekerja sebesar 26,2%, sementara aspek *emotion focused coping* memiliki korelasi sebesar 8,4%, dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian tersebut. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional yang tinggi pada diri individu berhubungan dengan meningkatnya penggunaan *problem focused coping*, begitupun dengan aspek *emotion focused coping*. Adapun perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu terdapat pada jumlah variabel dan subjek penelitian. Penelitian tersebut meneliti tentang peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping, sementara penelitian ini meneliti hubungan antar variabel

optimisme, kecerdasan emosi, dengan *problem focused coping*. Selain hal tersebut, penelitian ini menggunakan subjek siswa MA Islamiyah Attanwir.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Luther dan Fauziah (2022) yang berjudul “Kecerdasan Emosi dan *Problem Focused Coping* pada Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dan *problem focused coping* pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19. Semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi *problem-focused coping* pada tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi dan *problemfocused coping* berada pada kategori tinggi. Adapun perbedaan dari penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu terdapat pada jumlah variabel dan subjek penelitian. Penelitian tersebut meneliti tentang hubungan kecerdasan emosional dan *problem focused coping*, sementara penelitian ini meneliti hubungan antar variabel optimisme, kecerdasan emosi, dengan *problem focused coping*. Selain hal tersebut, penelitian ini menggunakan subjek siswa MA Islamiyah Attanwir.

Dari beberapa penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswa yang menyusun tugas akhir dan perawat ICU di Rumah Sakit (RS) yang berada pada masa dewasa awal, dan hanya menggunakan dua variabel penelitian yaitu hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* maupun hubungan antara kecerdasan emosional dengan *problem focused coping*. Sementara dalam penelitian ini,

peneliti menggunakan subjek siswa MA Islamiyah Attanwir berada pada fase remaja, dan meneliti tentang hubungan antar variabel optimisme, kecerdasan emosi, dengan *problem focused coping*. Oleh karena itu, perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada subjek, jumlah variabel yang diteliti, teknik sampling, serta tahun dilaksanakannya penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Problem Focused Coping

1. Definisi Problem Focused Coping

Menurut Barus dan Kartini (2022: 522) *problem focused coping* merupakan suatu metode untuk menyelesaikan permasalahan yang berdasarkan pada perspektif serta emosi positif yang terdapat dalam diri individu sehingga dapat memberikan pengaruh positif pada diri individu, dan dapat digunakan untuk mencari jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi. Menurut Siaputra, dkk (2023 : 168) *problem focused coping* merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk mekanisme stres dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan ataupun mengubah stresor (penyebab stres). Sementara menurut Wiranto, dkk (2022 : 142) *problem focused coping* merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sebaik mungkin oleh seorang individu yang bertujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi serta berusaha untuk mengontrol rasa stres yang dialami. *Problem focused coping* merupakan salah satu bentuk penanganan pada stres yang difokuskan pada suatu permasalahan yang sedang dihadapi yang dapat mengubah hubungan individu dengan lingkungannya (Suardintari & Rustika, 2019 : 100).

Penggunaan metode *problem focused coping* dalam menyelesaikan suatu permasalahan dapat menjadikan individu tersebut tidak lari dari

permasalahan yang terjadi dan fokus untuk menyelesaikan permasalahan tersebut (Frianty & Yudiani, 2015 : 61). Selain hal tersebut, *problem focused coping* juga digunakan untuk melakukan kontrol terhadap berbagai hal yang dapat terjadi antara individu itu sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya berdasarkan pada fokus penyelesaian permasalahan yang terjadi, membuat keputusan, dan melakukan tindakan berdasarkan pada pengambilan keputusan berdasarkan pada permasalahan yang terjadi. *Problem focused coping* memberikan kemudahan bagi individu untuk menyusun rencana tindak lanjut serta berusaha untuk menghadapi berbagai kemungkinan yang dapat terjadi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Individu juga dituntut untuk mampu berpikir logis dan berusaha untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dengan positif. *Problem focused coping* juga dapat diarahkan kepada diri individu itu sendiri maupun dengan lingkungan sekitar yang terlibat dengan permasalahan tersebut.

Berdasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), terdapat beberapa strategi dalam melakukan *problem focused coping*, diantaranya :

1. *Cautiousness* (Kehati-hatian).

Dalam hal ini, individu berpikir secara logis, melakukan analisis, mempertimbangkan berbagai alternatif yang dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan, berhati-hati dalam mengambil keputusan, meminta pendapat dari orang lain, serta melakukan

evaluasi terhadap strategi yang pernah digunakan dalam menyelesaikan permasalahan sebelumnya sehingga mampu meminimalisir resiko yang dapat terjadi pada saat melakukan tindakan (Rosliana, 2018 : 24).

2. *Instrumental action* (Tindakan secara langsung).

Menyusun berbagai strategi yang digunakan untuk menentukan langkah-langkah dan dapat digunakan dalam menyelesaikan permasalahan secara langsung sehingga dapat melakukan tindakan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi. Dalam hal ini seorang individu mampu untuk meminimalisir berbagai kemungkinan yang dapat terjadi pada saat melakukan tindakan dikarenakan beracuan pada strategi yang telah disusun (Indawati & Kholifah, 2017 : 22).

3. *Negotiation* (negosiasi).

Dalam hal ini, individu melakukan komunikasi dengan orang lain yang terlibat dalam permasalahannya, sehingga dapat membicarakan penyelesaian permasalahan yang sesuai dengan permasalahan yang terjadi dan dengan harapan bahwa masalah tersebut dapat terselesaikan dengan tepat. Dengan adanya negosiasi dengan lingkungan yang terlibat dalam permasalahan, akan memudahkan dalam menyusun strategi penyelesaian permasalahan (Indawati & Kholifah, 2017 : 22).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *problem focused coping* merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang berfokus pada inti permasalahan tersebut berdasarkan pada perspektif serta emosi positif yang ada pada diri individu sehingga dapat memberikan perubahan pada rasa stres yang dialami yang dapat membuat individu tersebut dapat kembali bersosialisasi dengan lingkungannya. *Problem focused coping* juga menjadi salah satu alternatif yang penting digunakan oleh siswa untuk memecahkan suatu permasalahan yang dapat menyebabkan stres.

2. Aspek-aspek Problem Focused Coping

Menurut Carver, Scheier, dan Weintraub (1989 : 267), aspek-aspek yang berkaitan dengan *problem focused coping* terdiri dari :

1. Menyelesaikan pemecahan masalah (*Active coping*).

Active coping merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mengurangi atau menghilangkan *stressor* (sumber stres), serta mengatasi akibat yang dapat terjadi secara langsung. Dalam hal ini seorang individu melakukan antisipasi terhadap berbagai resiko yang dapat terjadi pada saat melakukan tindakan (Indawati & Kholifah, 2017 : 22). *Active coping* juga dapat merubah cara pandang individu terhadap penyebab munculnya stres (Wildan & Putri, 2018 : 56).

2. Perencanaan (*Planning*).

Planing merupakan suatu tindakan untuk memecahkan masalah

atau menyusun langkah-langkah penyelesaian masalah agar masalah tersebut dapat terselesaikan dengan baik (Kurniawati, 2021 : 2). Perencanaan yang dilakukan merupakan suatu bentuk upaya untuk mengatasi *stressor* (sumber stres) dengan cara menyusun strategi yang dapat digunakan untuk melakukan tindakan dalam menyelesaikan permasalahan (Indawati & Kholifah, 2017 : 22).

3. Penekanan kegiatan bersaing (*Suppression of competing activities*). Hal ini berkaitan dengan cara melakukan penekanan atau mengurangi aktivitas persaingan sehingga individu dapat lebih fokus terhadap tantangan yang akan diselesaikan sehingga meminimalisir sumber masalah yang kemungkinan dapat terjadi. Penekanan kegiatan bersaing termasuk pada kegiatan yang kompetitif seperti kemampuan pemecahan masalah yang terdiri dari kapasitas untuk mencari informasi, menganalisis situasi untuk mengidentifikasi masalah sehingga dapat menghasilkan tindakan penyelesaian masalah, mempertimbangkan tindakan, mempertimbangkan resiko yang dapat terjadi, dan memilih tindakan yang sesuai untuk dijalankan (Astuti, dkk, 2018 : 4).
4. Kontrol diri (*Restraint coping*). Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku ke arah yang lebih baik sehingga dapat meringankan masalah dan dapat menjalin hubungan yang baik dengan

lingkungan sekitar (Nurningtyas & Ayriza, 2021 : 15). Melakukan kontrol dalam pengambilan keputusan merupakan hak masing-masing individu untuk memilih rencana yang telah disusun untuk diwujudkan dalam suatu tindakan yang bertujuan untuk meminimalisir stres akibat permasalahan yang terjadi (Daulay, 2016 : 53). Dalam hal ini, kontrol diri berarti melakukan pembatasan terhadap diri sendiri untuk bersaing lebih keras dan menjalankan sesuatu sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Hal ini juga berarti bahwa dalam melakukan suatu tindakan perlu dilakukan perencanaan sampai pada akhirnya tindakan tersebut dilakukan pada waktu yang tepat.

5. Dukungan sosial instrumental (*Seeking of instrumental support*).
Dukungan sosial dapat berupa dukungan baik dari diri individu itu sendiri berupa motivasi atau optimisme ataupun dukungan dari lingkungan sekitar individu baik berupa informasi, nasihat, ataupun bantuan yang dapat digunakan oleh individu sebagai acuan dalam memecahkan suatu permasalahan. Dukungan sosial instrumental merupakan bentuk dukungan yang diberikan secara langsung yang mengacu terhadap kebutuhan permasalahan baik dalam bentuk barang maupun jasa (Putril, dkk, 2019 : 22).

Sementara menurut Lazarus & Folkman (1984), aspek-aspek yang berkaitan *problem focused coping* terdiri dari:

1. Mencari dukungan sosial (*Seeking social support*).

Hal ini berkaitan dengan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mencari informasi, dukungan, serta pendapat dari orang lain mengenai jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi sehingga dapat menemukan perencanaan pemecahan permasalahan yang tepat dan sesuai dengan permasalahan yang terjadi. Menurut Shumaker & Brownell (1984), dengan mencari dukungan sosial, dapat memberikan hubungan dua arah antara dua orang atau lebih dengan tujuan untuk memberikan dukungan yang positif yang dapat memberikan semangat untuk kedua belah pihak.

2. Coping confrontatif (*Confrontative coping*).

Coping confrontatif merupakan suatu upaya agresif yang dilakukan oleh individu untuk mengubah situasi negatif berupa tekanan maupun hambatan dalam permasalahan yang terjadi menjadi sebuah peluang untuk memecahkan suatu permasalahan atau mendapatkan keinginan yang diinginkan. Hal ini juga berarti bahwa seorang individu siap untuk menerima resiko dari tindakan yang dilakukan. Seorang individu yang menggunakan metode ini cenderung untuk melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan untuk menyelesaikan permasalahannya meskipun hal tersebut memiliki resiko yang cukup besar (Maryam, 2017 : 103).

3. Pemecahan persoalan terencana (*Planful problem solving*).

Dalam memecahkan suatu permasalahan, diperlukan tingkat kefokusian yang tinggi, dorongan dari dalam diri individu ataupun

dari orang lain, serta adanya perencanaan pemecahan permasalahan yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Keberanian individu untuk melakukan berbagai usaha yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan disertai dengan kemampuan menganalisis masalah juga diperlukan dalam hal ini (Maryam, 2017 : 103). Seorang individu yang menggunakan metode *planful problem solving* juga akan merubah gaya hidupnya agar permasalahan yang dihadapi dapat terselesaikan dengan baik dan berkonsentrasi penuh dalam menjalankan rencana yang telah disusun.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa *problem focused coping* terdiri dari beberapa aspek yang berbeda dari kedua tokoh tersebut. Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek dari Lazarus dan Folkman (1984) yang terdiri dari tiga aspek yaitu mencari dukungan sosial (*seeking social support*), coping konfrontatif (*confrontative coping*), dan pemecahan persoalan terencana (*planful problem solving*).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Problem Focused Coping

Menurut Lazarus & Folkman (1984), faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* terdiri dari :

1. Faktor fisik.

Kesehatan dan energi yang terdapat dalam diri individu juga dapat menjadi penentu kemampuan individu dalam penyelesaian

permasalahan yang terjadi (Syafi'i, dkk, 2018 : 123). Kondisi fisik individu yang kurang baik juga dapat mengurangi tingkat fokus pada diri individu sehingga kemampuan coping yang dimiliki akan berkurang sehingga dapat menyebabkan stres. Faktor fisik juga berkaitan dengan keberfungsian panca indera yang merupakan tempat awal mulainya faktor dari luar yang dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis individu (Brata, 1998).

2. Keyakinan yang positif.

Keyakinan ataupun pemikiran yang positif terhadap suatu hal juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu yang berguna dalam strategi coping stres. Seorang individu yang memiliki keyakinan positif akan berpikiran bahwa segala urusan akan terselesaikan dengan baik dan setiap permasalahan pasti ada jalan keluar yang terbaik pula (Peale, 2009). Selain hal tersebut, keyakinan positif yang melekat dalam diri individu juga dapat melihat sisi positif dari dirinya, berupa keyakinan terhadap kemampuan diri dan menjadi lebih optimis (Machmudati & Diana, 2017 : 122). Keyakinan terhadap potensi dan kemampuan pada diri sendiri juga dapat memberikan sisi yang positif di mana seorang individu mampu mengontrol emosinya dengan baik sehingga emosi negatif dalam diri individu dapat berkurang, yang mana dalam hal ini seorang individu memiliki kecerdasan emosi yang baik (Machmudati & Diana, 2017 : 123). Keyakinan yang positif akan

memberikan sumber coping yang baik pada diri individu, sementara keyakinan yang negatif akan menghambat kemampuan coping pada diri individu.

3. Kemampuan pemecahan masalah.

Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu yang berkaitan dengan kemampuan pencarian informasi yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi, kemampuan analisis permasalahan beserta alternatif penyelesaiannya, identifikasi alternatif yang digunakan untuk meminimalisir kegagalan dan hambatan yang dapat terjadi, serta menentukan pilihan terhadap alternatif yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi (Hamid, dkk, 2018 : 146). Kemampuan pemecahan masalah sangat diperlukan ketika seorang individu ingin mencapai tujuan yang diinginkan, jika terdapat hambatan yang menghalangi seseorang untuk mencapai tujuan tersebut, maka kemampuan dalam pemecahan masalah menjadi hal yang sangat penting (Setiawan, 2019 : 73).

4. Keterampilan sosial.

Keterampilan sosial (*social skills*) adalah kapasitas seseorang untuk menjalin hubungan dengan orang lain dan untuk memecahkan permasalahan sehingga terjalin hubungan sosial yang harmonis (Bali, 2017 : 224). Sebagai makhluk sosial, seorang individu diharapkan mampu menjalin hubungan sosial yang baik dengan sesama. Hal tersebut tidak terlepas dari suatu permasalahan

yang dapat terjadi antar individu, sehingga dalam hal ini keterampilan sosial sangat dibutuhkan. Keterampilan sosial yang tinggi pada diri individu akan memudahkan individu tersebut dalam kehidupan bersosial serta dapat menjadi penentu kesejahteraan kehidupan antar individu.

5. Dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan bentuk interaksi ataupun komunikasi baik yang bersifat verbal maupun non-verbal antara dua orang atau lebih sehingga dapat memberikan rasa aman dan nyaman serta dapat meningkatkan optimisme dalam diri individu dalam menghadapi permasalahan yang ada (Mattson & Hall, 2011 : 181-182). Dukungan tersebut dapat berasal dari lingkungan terdekat bagi individu sehingga dapat menciptakan rasa aman, perhatian, dukungan, kedekatan emosional, dan berbagai hal lainnya yang dapat mendukung dalam hal kemampuan strategi coping pada diri individu (Pradinata & Susilo, 2016 : 89).

Sementara menurut Purnama (2017 : 80), faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* terdiri dari :

1. Jenis masalah.

Permasalahan yang terjadi di dalam kehidupan individu sangatlah beragam, sesuai dengan situasi dan kondisi, dan juga berdasarkan pada tingkatan perkembangan individu. Menurut teori perkembangan, setiap perkembangan dalam diri individu

dihadapkan dengan berbagai tugas sesuai dengan tahap perkembangannya, keberhasilan ataupun kegagalan yang dialami dalam setiap perkembangannya tentu memiliki permasalahan yang berbeda-beda (Elvika & Tanjung, 2023 : 20). Kemampuan individu dalam menganalisis permasalahan dapat membuat individu tersebut mampu memilih strategi coping yang tepat sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Dengan menggunakan strategi coping yang tepat sesuai dengan jenis permasalahan yang dihadapi, maka dapat memberikan dampak yang positif pada diri individu maupun orang lain sehingga permasalahan yang dihadapi dapat terselesaikan dengan baik dan tidak menimbulkan stres pada diri individu.

2. Jenis kelamin.

Secara biologis, jenis kelamin pada manusia dibedakan menjadi dua, yaitu laki-laki dan perempuan. Pemilihan penggunaan strategi coping antara laki-laki perempuan tentu mengalami perbedaan, dikarenakan tingkat stres yang dialami juga berbeda (Wahyudhi, dkk, 2019 : 54). Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktarisa & Yusra (2015 : 144) terhadap prestasi anggota pers mahasiswa yang menunjukkan bahwa prestasi anggota pers mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih baik dari pada prestasi anggota pers mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki. Hal ini disebabkan karena perbedaan penggunaan strategi

coping dalam menyikapi permasalahan antara anggota pers mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan (Matud, 2004).

3. Pendidikan.

Pendidikan baik berupa pengalaman, pengetahuan, maupun perilaku yang dihasilkan dari proses belajar baik secara formal melalui sekolah ataupun secara non formal melalui pengalaman yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Tingkat pendidikan memberikan pengaruh terhadap strategi coping yang digunakan dalam menghadapi permasalahan ataupun merespon perasaan yang sedang dirasakan (Elvika & Tanjung, 2023 : 26). Pendidikan juga dapat menentukan pemahaman seseorang dalam merespon berbagai hal, sehingga dalam memilih strategi coping yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi, salah satunya disebabkan oleh faktor pendidikan.

4. Kepribadian.

Sikap individu dalam menyikapi permasalahan atau stres yang dialami juga disebabkan oleh faktor kepribadian. Faktor kepribadian dapat mempengaruhi pemahaman individu dalam menyikapi sumber stres (*primary appraisal*), yang selanjutnya dapat memberikan pengaruh terhadap sikap yang diberikan sesuai dengan sumber stres yang dirasakan (*secondary appraisal*), sehingga strategi coping yang sesuai dapat ditentukan oleh individu

tersebut dalam menyikapi permasalahan atau stres yang dialami (Rahayu, 2013 : 47). Seorang individu dengan kepribadian yang baik dapat menyesuaikan strategi coping yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi.

5. Penilaian diri.

Penilaian diri merupakan keyakinan individu terhadap diri sendiri dalam membuat keputusan sebelum melakukan tindakan (Winarti & Rosyidah, 2020 : 115). Hal ini berkaitan dengan penilaian individu terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Penilaian permasalahan pada diri individu berkaitan dengan stimulus yang dihasilkan. Ketika seorang individu memberikan penilaian bahwa permasalahan yang terjadi dapat berbahaya pada diri individu, maka permasalahan tersebut dapat menyebabkan stres. Pada saat kondisi tersebut, seorang individu dapat menentukan coping stres yang tepat sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi.

6. Dukungan sosial.

Dukungan sosial yaitu hubungan antara individu dengan lingkungan sekitar baik secara emosional, pengetahuan, maupun dukungan yang diberikan sehingga dapat memberikan dampak terhadap pemilihan strategi coping yang dipilih oleh seorang individu (Mattson & Hall, 2011 : 181-182). Lingkungan sosial yang baik akan memberikan dampak positif dalam penggunaan strategi coping yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan yang

dihadapi. Begitupun sebaliknya, lingkungan sosial yang kurang baik akan memberikan dukungan negatif berupa respon yang kurang tepat terhadap permasalahan atau emosi yang sedang dihadapi.

7. *Spiritual coping.*

Spiritual coping yaitu salah satu metode yang digunakan untuk menyelesaikan suatu permasalahan dengan pendekatan keagamaan. Dengan memiliki pemahaman terhadap keilmuan keagamaan akan membuat seorang individu mampu untuk memilih strategi yang berfokus pada permasalahan yang sedang dihadapi (Purnama, 2017 : 80). Keilmuan, pemahaman, serta pengalaman yang mendalam mengenai bidang keagamaan dapat memberikan petunjuk bagi setiap individu untuk menggunakan strategi coping yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan pada penjelasan faktor-faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* dari kedua tokoh dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu menurut Lazarus dan Folkman (1984) yang terdiri dari faktor fisik, keyakinan yang positif, kemampuan pemecahan masalah, keterampilan sosial, serta dukungan sosial.

4. Problem focused coping dalam Perspektif Islam

Dalam menjalani kehidupan sehari-hari setiap individu mengalami berbagai kejadian yang berbeda-beda, baik yang menyenangkan maupun

permasalahan yang dapat memicu timbulnya stres pada diri individu. Setiap individu memiliki berbagai cara yang berbeda untuk mengatasi stres yang dialami, baik dengan fokus kepada permasalahan itu sendiri maupun dengan mendekati diri kepada Tuhan. Dalam ajaran agama Islam, sudah dijelaskan mengenai strategi coping yang berfokus pada permasalahan yang dialami atau biasa disebut dengan *problem focused coping*. Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Insyirah ayat 7 yang berarti "Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain)".

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa dalam menghadapi suatu permasalahan, umat Islam dituntut untuk tetap fokus terhadap permasalahan yang terjadi dan berusaha sekeras mungkin untuk mengatasi permasalahan tersebut (Shihab, 2012 : 675). Usaha yang dijalani oleh setiap umat Islam dalam mengatasinya merupakan suatu bentuk anjuran dari Allah agar tidak memiliki sikap putus asa atau selalu optimis dalam menghadapi segala sesuatu yang terjadi di dunia. Di samping hal tersebut, meskipun umat Islam sudah dibekali dengan akal pikiran yang dapat digunakan untuk berfokus mencari jalan keluar dari suatu permasalahan yang terjadi, umat Islam juga harus senantiasa mengingat kekuasaan Allah SWT yang senantiasa membantu umat-Nya dalam menyelesaikan berbagai persoalan yang ada di dunia. Hal tersebut juga dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 55 yang berarti "Sesungguhnya penolongmu hanyalah Allah,

Rasul-Nya, dan orang-orang yang beriman, yang melaksanakan salat dan menunaikan zakat, seraya tunduk (kepada Allah)''.

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa sebesar apapun usaha yang dilakukan oleh individu ketika fokus pada suatu permasalahan tidak terlepas dari peran Allah SWT dan lingkungan sekitar yang dapat membantu penyelesaian permasalahan yang dihadapi (Shihab, 2012 : 278). Hal ini berarti bahwa selain dengan cara menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan cara individu itu sendiri, harus diiringi dengan ketaatan seorang hamba kepada Tuhannya. Oleh karena itu, suatu permasalahan dapat terselesaikan apabila terdapat hubungan yang seimbang antara urusan dunia dan urusan akhirat berupa hubungan seorang hamba dengan Tuhan.

B. Optimisme

1. Definisi Optimisme

Optimisme merupakan suatu rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki. Menurut Prasetyawati, Pradana, dan Mukhibun (2021 : 2) optimisme merupakan suatu bentuk kepercayaan atau keyakinan pada diri yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis individu, sehingga membuat kehidupan individu lebih positif untuk melakukan segala sesuatu dan menjadi lebih menyenangkan. Sedangkan menurut Seligman (2006) optimisme merupakan salah satu cara pandang individu terhadap suatu hal tertentu yang diberi makna positif sehingga dapat memberikan sisi positif dalam diri individu tersebut.

Optimisme didasari oleh keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya dan dapat mengatasi setiap tantangan yang kemungkinan dapat muncul pada suatu waktu tertentu (Indawati & Kholifah, 2017 : 20). Seorang individu ataupun siswa yang memiliki rasa optimis yang tinggi juga mampu mengatasi stres yang dialami dengan baik sehingga meminimalisir rasa mudah menyerah dalam menjalankan berbagai tugas ataupun permasalahan yang sedang dihadapi.

Optimisme dapat memberikan sisi yang positif terhadap kondisi psikologis individu, yang mana dapat meningkatkan kesehatan fisik maupun psikis, memiliki perasangka yang baik, meningkatkan kekebalan dalam tubuh, serta mampu berpikir secara logis dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi (Rizki, 2013 : 50). Optimisme juga dapat meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki yang pada akhirnya akan memberikan keberhasilan dalam pencapaian yang diinginkan. Selain hal tersebut, optimisme dapat memberikan dorongan bagi individu untuk menyelesaikan permasalahan dan memberikan motivasi terhadap diri sendiri bahwa setiap individu memiliki keberuntungan yang berbeda-beda.

Adapun ciri-ciri dari seorang individu yang memiliki optimisme terdiri dari (Rizki, 2013 : 51) :

1. Selalu berpikir positif.

Seorang individu yang memiliki pemikiran yang positif akan selalu beranggapan bahwa segala sesuatu dapat teratasi dengan baik, dan selalu memiliki keberuntungan dalam berbagai hal yang dilakukan (Peale, 2009). Selain hal tersebut, keyakinan positif yang melekat dalam diri individu juga dapat melihat sisi positif dari dirinya, berupa keyakinan terhadap kemampuan diri dan menjadi lebih optimis (Machmudati & Diana, 2017 : 122).

2. Memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

Percaya diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi berbagai kondisi dan tantangan yang terjadi serta memiliki kondisi psikologis yang stabil sehingga dapat meminimalisir stres dan pemikiran yang negatif yang dapat menghambat keberhasilan dalam mencapai hal yang diinginkan dan tidak bergantung pada orang lain sehingga dapat meningkatkan rasa tanggung jawab pada diri individu (Mirhan & Jusuf, 2016 : 88). Seorang individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapi.

3. Yakin atas kemampuan diri.

Menurut Bandura (1997 : 31), keyakinan atas kemampuan diri merupakan suatu bentuk keyakinan bahwa dirinya mampu untuk mengatur dan melakukan berbagai tindakan yang bertujuan untuk menyelesaikan tugas. Seorang individu yang memiliki keyakinan

yang baik terhadap kemampuan dirinya akan dengan mudah melewati tantangan dan menyelesaikan tugas dengan baik, begitupun sebaliknya seorang individu yang kurang yakin atas kemampuan dirinya memiliki anggapan bahwa tugas yang dimiliki menjadi sebuah ancaman bagi dirinya (Desi, 2016 : 3). Keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki membuat individu tersebut lebih yakin dan bertanggung jawab atas segala keberhasilan yang akan dicapai tanpa adanya bantuan dari orang lain. Hal tersebut yang dapat meningkatkan dorongan dari dalam diri dan membuat individu lebih optimis dalam melakukan tindakan.

4. Tidak takut gagal.

Seorang individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi akan memiliki keberanian untuk menghadapi setiap tantangan tanpa adanya rasa takut akan kegagalan yang terjadi (Tampubolon, 2022 : 5). Hal ini dikarenakan seorang individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi akan selalu berpikiran positif bahwa setiap tantangan akan terselesaikan dengan baik dan keberhasilan akan selalu berpihak pada dirinya.

5. Berusaha meningkatkan kemampuan diri.

Upaya dalam meningkatkan kemampuan yang ada pada diri individu juga menjadikan individu tersebut merasa yakin akan kemampuan yang dapat dimiliki, dan dengan adanya peningkatan

tersebut akan menjadikan individu lebih yakin akan kemampuan diri sendiri dan tidak bergantung pada orang lain (Rizki, 2013 : 51).

6. Tidak mudah stres.

Menurut metode kognitif, terdapat dua jenis pola pikir yang berbeda, yaitu pola pikir positif yang cenderung optimis, dan pola pikir negatif yang cenderung pesimis. Seorang individu yang memiliki pola pikir positif akan menganggap kejadian yang tidak menyenangkan sebagai tantangan, sedangkan individu lain yang pesimis akan melihat kejadian yang tidak menyenangkan sebagai suatu ancaman dan dapat menyebabkan stres (Bachroni & Asnawi, 1999 : 32). Seorang individu yang memiliki rasa optimis akan menghadapi segala sesuatu dengan penuh percaya diri untuk menghadapi setiap tantangan dalam melakukan tindakan sehingga tidak mudah merasa stres pada saat menghadapi permasalahan.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa optimisme merupakan keyakinan positif yang dimiliki oleh individu yang dapat memberikan sisi positif pada kondisi psikologis individu sehingga dapat mengatasi setiap tantangan ataupun permasalahan yang sedang dihadapi.

2. Aspek-aspek Optimisme

Menurut teori optimisme dari Seligman (2006), aspek-aspek dari optimisme terdiri dari :

1. *Permanence.*

Permanence adalah suatu pandangan bahwa kegagalan merupakan suatu hal yang buruk, melainkan dapat dikendalikan oleh manusia dan dapat diperbaiki di masa yang akan datang (Surjanto & Sukendro, 2022 : 145). Aspek ini melihat bagaimana seorang individu memberikan sikap terhadap kejadian ataupun permasalahan yang terjadi di dalam kehidupannya. Seorang individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi akan menganggap permasalahan yang dialami bersifat sementara, sedangkan keberhasilan ataupun kejadian positif yang dialami merupakan suatu hal yang menetap atau menunjukkan konsistensi bahwa kejadian tersebut akan terus terjadi di dalam kehidupannya.

2. *Pervasiveness.*

Pervasiveness merupakan suatu pandangan bahwa dalam kondisi apapun, pasti terdapat pelajaran yang dapat diambil (Surjanto & Sukendro, 2022 : 145). Aspek ini berkaitan dengan pandangan individu yang berkaitan dengan segala bentuk kegagalan ataupun keberhasilan dalam hidup individu tersebut. Dalam hal ini, seorang individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi akan menganggap bahwa kegagalan yang dialami merupakan suatu kejadian yang spesifik, dalam artian bahwa kegagalan itu disebabkan karena suatu permasalahan dan situasi tertentu. Begitupun sebaliknya, seorang individu yang memiliki rasa optimis yang rendah akan menganggap

suatu permasalahan atau kegagalan yang dialami merupakan suatu permasalahan yang sangat besar. Sedangkan dalam hal keberhasilan, seorang individu yang memiliki sikap optimis menganggap bahwa keberhasilan yang dimiliki merupakan suatu bentuk yang universal, dalam artian segala sesuatu dapat menghasilkan suatu keberhasilan jika individu tersebut memiliki rasa optimis yang tinggi.

3. *Personalization.*

Personalization merupakan pandangan individu bahwa kejadian ataupun hal yang bersifat negatif berasal dari faktor eksternal, sementara hal-hal yang bersifat positif berasal dari faktor internal ataupun dari diri individu tersebut (Surjanto & Sukendro, 2022 : 145). Dalam hal ini berkaitan dengan cara individu untuk melihat suatu kegagalan ataupun keberhasilan berdasarkan faktor internal dari diri individu itu sendiri maupun berasal dari faktor eksternal atau lingkungan sekitar. Seorang individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi akan menganggap suatu permasalahan yang terjadi berasal dari faktor eksternal, sedangkan keberhasilan yang dicapai berasal dari faktor internal atau dari diri individu itu sendiri. Seorang individu yang memiliki rasa optimis yang rendah akan berpikiran bahwa kegagalan yang dialami merupakan masalah dari diri individu itu sendiri sehingga hal tersebutlah yang akan menghambat individu untuk lebih aktif dan akan menghambat keberhasilan serta kurangnya kemampuan individu untuk

menyelesaikan suatu permasalahan.

Sementara menurut Hatifah dan Nirwana (2014 : 118), aspek-aspek dari optimisme terdiri dari :

1. Keyakinan dalam hati.

Keyakinan atau keimanan dapat memberikan dorongan atau bagi individu untuk memandang segala sesuatu secara positif. Dengan memiliki keyakinan yang positif, seorang individu akan memiliki optimisme yang tinggi dalam mencapai tujuan yang diinginkan, sehingga rasa pesimis dan putus asa tidak dapat muncul dalam diri individu. Sikap tersebut menunjukkan bahwa seorang individu memiliki kebutuhan sebagai manusia untuk meyakini kekuasaan Tuhannya sebagai bagian dari hak asasi manusia yang membawa kepada ketenangan dan keyakinan dalam melakukan berbagai hal (Hamid, 2017 : 8).

2. Berpikir positif.

Dalam hal ini bukan hanya berkaitan dengan kemampuan berpikir secara logika, namun juga berkaitan dengan perasaan yang dimiliki oleh masing-masing individu dalam menghadapi segala sesuatu. Dengan memiliki pemikiran yang positif dan tidak diiringi dengan angan-angan yang negatif, seorang individu dapat meningkatkan optimisme dalam dirinya dan menghadapi segala sesuatu dengan penuh semangat dan memiliki keyakinan yang positif bahwa dirinya mampu untuk mencapai hal-hal yang diinginkan (Peale,

2009).

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa *problem* optimisme terdiri dari beberapa aspek yang berbeda dari kedua tokoh tersebut. Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek dari Seligman (2006) yang terdiri dari tiga aspek yaitu *permanence* (sikap terhadap permasalahan), *pervasiveness* (pandangan kegagalan dalam permasalahan), dan *personalization* (pandangan bahwa kegagalan permasalahan berasal dari faktor eksternal atau faktor internal individu).

3. Optimisme dalam Perspektif Islam

Dalam menjalani kehidupan di dunia terdapat berbagai kegiatan atau upaya yang dilakukan oleh setiap individu untuk bertahan hidup. Dalam menjalani berbagai kegiatan tersebut tentunya terdapat berbagai hambatan yang terdapat di dalamnya. Dalam ajaran agama Islam, hambatan atau cobaan yang datang pada setiap individu berasal dari Allah swt. Hambatan tersebut harus dijalani dengan penuh kesabaran dan sikap optimis pada diri individu. Optimisme berasal dari bentuk keimanan umat Islam kepada Allah swt. Sebagai umat Islam, optimisme bukan merupakan bentuk kepercayaan diri yang berlebihan, namun sebagai bentuk motivasi atau dorongan untuk selalu berusaha dalam menyelesaikan permasalahan ataupun hambatan yang terdapat dalam hidupnya. Optimisme dalam ajaran agama Islam juga bersifat realistis dan positif, hal ini berarti bahwa optimisme harus sesuai dengan ajaran agama Islam dan sesuai dengan kemampuan dari diri individu itu sendiri. Selain

hal tersebut, sikap optimis yang dimiliki oleh setiap individu dapat memberikan sisi positif baik berupa keyakinan ataupun perkataan yang positif dalam menghadapi berbagai permasalahan ataupun hambatan dalam diri individu sehingga rasa putus asa dalam diri individu tersebut tidak muncul (Suriyati, Mubhar, dan Ni'mah, 2022 : 199). Keyakinan ataupun perkataan yang positif dari diri individu dapat memberikan dampak dalam pikiran dan perbuatan yang positif sehingga optimisme dalam diri individu dapat muncul. Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Az-Zumar Ayat 53 yang berarti "Katakanlah, Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang"

Dari ayat tersebut dapat diketahui bahwa sebagai umat Islam diperintahkan untuk tidak putus asa dan selalu memiliki sikap optimis dalam berbagai hal sehingga menghasilkan keberhasilan pada masa yang akan datang (Shihab, 2012 : 443). Tanpa ada optimisme dalam diri individu, maka setiap kegiatan ataupun permasalahan yang terjadi tidak dapat terselesaikan dan menghasilkan suatu keberhasilan. Allah juga memerintahkan setiap umat-Nya untuk selalu berperilaku baik dan menjauhi segala keburukan yang ada sehingga keberhasilan dan kebahagiaan yang diinginkan dapat dicapai dan selalu melibatkan Allah dalam segala urusan.

C. Kecerdasan Emosi

1. Definisi Kecerdasan Emosi

Pembahasan mengenai kecerdasan emosi pada mulanya dikemukakan oleh seorang Psikolog pada tahun 1990 yang bernama Peter Salovey dari *Harvard University* dan John Mayer dari *University of New Hampshire*, yang menjelaskan mengenai kualitas emosional yang berdampak pada keberhasilan individu (Suhartini & Anisa, 2017 : 20).

Menurut Goleman (2009), kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memahami emosi, mengontrol dan mengatur suasana hati, memiliki kekuatan untuk menghadapi permasalahan, mampu memahami dan membina hubungan yang baik dengan orang lain, serta mampu untuk memotivasi diri sehingga dapat berpikir positif terhadap keadaan yang sedang dialami. Sementara menurut Lubis (2017 : 245), kecerdasan emosi merupakan suatu bentuk respon individu terhadap kejadian ataupun permasalahan baik yang terdapat dalam diri individu itu sendiri maupun orang lain dengan sikap yang positif, serta mampu membedakan antara emosi dalam diri dengan emosi orang lain.

Kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengontrol emosi dan perasaan dalam diri baik pada dirinya sendiri maupun orang lain sehingga dapat dijadikan pedoman dalam mengontrol pikiran dalam melakukan suatu tindakan atau

memecahkan suatu permasalahan (Ratnasari, dkk, 2020 : 100). Kecerdasan emosi pada diri individu yang berjalan dengan baik dapat mengarahkan individu pada keberhasilan hidup, dikarenakan mampu menguasai pikiran serta emosi dari dalam diri untuk terus hidup produktif dan mengatasi segala permasalahan yang ada.

Kecerdasan emosi yang berkembang baik dalam diri individu dapat memberikan dukungan dalam keberhasilan hidup, hal ini dikarenakan individu mampu mengontrol pikirannya dengan baik sehingga produktivitas dalam kegiatan sehari-hari dapat terus berjalan dengan baik (Rahmasari, 2012 : 5). Menurut Goleman (2003), seorang individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dengan baik pula. Hal ini dikarenakan kemampuan dalam memahami emosi orang lain dengan karakteristik yang berbeda dapat mampu bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan baik dalam menjalin hubungan sosial. Selain hal tersebut, kecerdasan emosi yang tinggi dalam diri individu juga dapat membuat individu tersebut mampu untuk mengatasi emosinya dengan baik seperti memahami serta menangani emosi pada saat situasi tertentu sehingga dapat memberikan respon yang sesuai dan dapat mengatur suasana hati sebaik mungkin (Putri, 2016 : 89).

Secara umum dapat diketahui bahwa seorang individu yang memiliki kecerdasan intelektual tidak menjamin bahwa ia juga memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, dikarenakan hal tersebut tidak

memungkinkan bahwa mereka dapat mengendalikan emosi atau memotivasi diri mereka sendiri (Jaya, dkk, 2012 : 1039). Dalam mengukur kecerdasan individu, kecerdasan intelektual atau IQ sering dijadikan pedoman dalam hal tersebut. Namun dalam menentukan kecerdasan emosional atau EQ tidak hanya mengetahui dari segi kecerdasan intelektual saja, dikarenakan hal tersebut juga berkaitan dengan konsep yang lebih luas seperti karakter dan perilaku dari individu tersebut yang dapat mempengaruhi keberhasilan.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol emosi, pikiran, perasaan, mampu memberikan motivasi terhadap diri sendiri untuk selalu berpikir positif, sehingga membuat individu tersebut mampu untuk memahami emosi dalam diri maupun orang lain yang pada akhirnya dapat mengambil keputusan dengan baik dan membuat individu menjadi lebih produktif.

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (2009 : 58), aspek-aspek dari kecerdasan emosi terdiri dari :

1. Mengenali emosi diri.

Mengenali emosi diri merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi emosi sendiri pada saat situasi tersebut terjadi. Kemampuan tersebut merupakan dasar dari kecerdasan emosional pada diri individu, atau para ahli psikologi menyebutnya sebagai

fase *metamood*, yaitu kesadaran seorang individu akan emosinya sendiri (Thaib, 2013 : 395). Hal ini berkaitan dengan kecerdasan diri individu yang mampu untuk mengenali munculnya emosi dalam diri serta kecenderungan yang terjadi pada saat pada situasi emosi tersebut. Kemampuan individu dalam mengatasi, menanggapi, serta merespon emosi dengan hal-hal yang positif juga berkaitan dengan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh individu tersebut.

2. Mengelola emosi.

Setelah mampu mengenali emosi serta respon yang ditunjukkan oleh tubuh ketika mengalami emosi tersebut, seorang individu juga diharapkan mampu untuk melakukan pemahaman terhadap emosi yang dirasakan sehingga akan mendapatkan sebuah informasi dari emosi tersebut. Kemampuan dalam mengelola emosi juga merupakan suatu bentuk penanganan terhadap kontrol emosi sehingga emosi yang dialami dapat tersampaikan dan direspon dengan cara yang benar. Kemampuan tersebut terdiri dari bagaimana cara individu menghibur diri pada saat emosi, mengontrol kecemasan, mengontrol emosi agar tidak mudah tersinggung, serta dapat bangkit dari perasaan yang memberikan tekanan bagi individu (Thaib, 2013 : 395). Seorang individu dapat dikatakan mampu mengelola emosi dengan baik apabila mampu mengontrol, melepaskan emosi dengan cara yang benar, serta

mampu untuk berpaling dari emosi tersebut dengan cepat. Menurut ajaran agama Islam, kemampuan individu untuk mengelola emosi merupakan suatu sifat sabar yang dimiliki oleh individu tersebut. Seorang individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu menghadapi segala kesulitan ataupun permasalahan yang terjadi dengan teliti dan penuh kehati-hatian. Dalam hal belajar, individu tersebut dapat memiliki tingkat kefokusannya yang cukup tinggi, melibatkan kecerdasan atau unsur kognitif yang dimiliki, serta mampu mengontrol emosi dalam diri ketika menghadapi suatu permasalahan atau kejadian yang negatif yang dapat menghambat aktivitasnya. Kemampuan individu dalam hal mengelola emosi juga berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki (Stephani Raihana Hamdan, 2017 : 39).

3. Motivasi.

Melakukan motivasi terhadap diri sendiri merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengorganisasikan kemampuan yang dimiliki dalam hal pengendalian emosi (Thaib, 2013 : 395). Motivasi tersebut berasal dari dalam diri individu sendiri (*internal*) ataupun berasal dari luar (*eksternal*). Selain hal tersebut, dalam hal motivasi juga berkaitan dengan kemampuan atau kecerdasan individu untuk selalu berpikir positif agar dapat melakukan kontrol emosi sehingga dapat menyelesaikan suatu permasalahan dengan benar.

4. Empati atau mengenali emosi orang lain.

Menurut Goleman (2006), empati merupakan salah satu bentuk kemampuan individu untuk memahami orang lain baik yang berkaitan dengan perasaan, pendapat, ataupun kepercayaan dalam menjalin suatu hubungan sosial. Seorang individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengontrol emosi dengan baik serta menggunakan kemampuan kognitifnya untuk memikirkan orang lain tanpa melibatkan emosi negatif dalam diri. Seorang individu yang mampu mengenali emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi, hal tersebut dikarenakan seorang individu mampu terbuka terhadap kondisi emosinya sendiri yang pada akhirnya mampu untuk mengenali emosi orang lain (Thaib, 2013 : 396).

5. Membina hubungan.

Menurut Goleman (2006), kemampuan individu untuk menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya merupakan suatu bentuk interpretasi dari kecerdasan emosional yang dimiliki berupa kemampuan mengelola emosi, kemampuan melihat situasi sekitar, kemampuan mempengaruhi orang lain dalam kepemimpinan, dan kegiatan lain yang berkaitan dengan hubungan sosial. Seorang individu yang mampu membina hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya juga dapat mendapat keberhasilan dalam berbagai hal dikarenakan kemampuan komunikasinya yang baik

(Thaib, 2013 : 396). Dalam ajaran agama Islam, sangat menjunjung tinggi arti kebersamaan dalam menjalankan kehidupan. Saling gotong royong, membantu sesama, dan melakukan segala sesuatu demi kepentingan bersama.

Sementara menurut Ermi Yantiek (2014 : 25), aspek-aspek dari kecerdasan emosi terdiri dari :

1. Mengenali emosi diri.

Hal ini berkaitan dengan suatu kemampuan untuk mengenali emosi serta perasaan yang ada pada diri individu pada saat perasaan tersebut muncul. Ketika seorang individu mampu memahami perasaan yang dialami, maka individu tersebut mampu memberikan respon yang tepat dan sesuai dengan keadaan yang sedang dialami (Thaib, 2013 : 395). Oleh karena itu, seorang individu yang kurang mampu mengenali emosi pada dirinya sendiri cenderung memberikan respon yang berlawanan atau respon negatif terhadap perasaan pada dirinya.

2. Mengelola emosi.

Mengelola emosi merupakan kemampuan mengontrol pikiran, perasaan, serta respon yang diberikan oleh individu pada saat emosi muncul sehingga individu tersebut mampu memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan keadaan yang terjadi (Thaib, 2013 : 395). Dengan memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik, seorang individu dapat memberikan respon yang positif baik pada

dirinya sendiri maupun orang lain dan juga mencegah hal-hal yang tidak diinginkan terjadi.

3. Memotivasi diri sendiri.

Memotivasi diri sendiri dengan memberikan dorongan pada diri untuk mencapai hal yang diinginkan. Hal ini juga berkaitan dengan keadaan yang dialami oleh individu, seperti berada pada keadaan yang tenang, tidak terdapat tekanan, serta mampu fokus pada tujuan yang diinginkan (Thaib, 2013 : 396).

4. Mengenali emosi orang lain.

Hal ini berkaitan dengan kemampuan merasakan emosi pada diri orang lain, menjalin hubungan yang baik dan menanamkan kepercayaan satu sama lain, serta mampu menempatkan diri atau memahami karakteristik masing-masing individu. Kemampuan mengenali serta mengelola emosi pada diri sendiri dapat meningkatkan kepedulian pada perasaan orang lain (Thaib, 2013 : 396). Agar dapat mengenali emosi orang lain dengan baik, seorang individu dapat membaca pesan verbal dari perkataan orang lain maupun non verbal melalui ekspresi wajah, nada bicara, dan gerak-gerik yang ditunjukkan selama berinteraksi.

5. Kecakapan pribadi.

Kecakapan pribadi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk memberikan kontrol atau batasan terhadap dirinya sendiri. Kecakapan pribadi berkaitan dengan kesadaran diri,

inisiatif dari dalam diri, kemampuan dalam berpikir secara rasional, serta kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Kecakapan diri merupakan suatu bentuk realisasi diri sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, kesadaran dan rasa syukur atas kemampuan dan kelemahan diri sendiri, serta menjadikan individu berguna bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar (Ali, 2021 : 256).

6. Keterampilan sosial.

Hal ini berkaitan dengan kemampuan dalam mengendalikan emosi pada diri pada saat berinteraksi dengan orang lain. Keterampilan ini dapat digunakan dalam menjalin hubungan sosial seperti pada saat melakukan diskusi, menjadi seorang pemimpin, menyelesaikan perselisihan dalam kelompok, serta membangun hubungan yang baik dalam suatu kelompok atau organisasi (Bali, 2017 : 224).

Untuk memiliki keterampilan sosial yang baik, seorang individu harus mampu mengendalikan emosi pada dirinya sendiri serta mampu memahami emosi orang lain, dengan begitu hubungan sosial akan berjalan lancar. Hubungan sosial yang kurang baik disebabkan karena kurangnya kemampuan individu untuk mengontrol emosi dalam diri serta kurang memahami emosi orang lain.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi terdiri dari beberapa aspek yang berbeda dari kedua tokoh tersebut.

Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek dari Goleman (2009 : 58) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, motivasi, empati atau mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan.

3. Kecerdasan Emosi dalam Perspektif Islam

Kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan untuk merasakan, memahami, serta mampu mengelola emosi dalam diri yang dapat menghasilkan sebuah energi yang positif sehingga dapat mengelola informasi dengan baik dengan memberikan respon sesuai dengan informasi yang diberikan (Dewi, 2016 : 99). Hal ini juga berarti bahwa kecerdasan emosi dalam diri individu tidak hanya berkaitan dengan pemahaman terhadap diri individu itu sendiri, namun juga berkaitan dengan pemahaman individu terhadap orang lain. Dalam ajaran agama Islam, kecerdasan emosi tergolong ke dalam sifat sabar yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. Ketika seorang muslim mampu memiliki sifat sabar yang cukup tinggi, maka orang tersebut mampu mengendalikan emosinya dengan baik dalam mengatasi berbagai permasalahan yang terjadi sehingga kecerdasan emosi yang dimiliki juga cukup tinggi (Stephani, 2017 : 139). Bentuk implementasi dari kecerdasan emosi yang terdapat pada diri individu tercermin kepada perilaku yang baik (*akhlak al-karimah*) yang telah tertulis dalam kitab suci Al-Qur'an dan diajarkan oleh Rasulullah saw 1400 tahun yang lalu. Di dalam Al-qur'an, Allah menjelaskan bahwa

kecerdasan emosi yang terdapat dalam diri individu merupakan suatu bentuk ketaqwaan seorang hamba terhadap Tuhan. Bentuk ketaqwaan tersebut dapat dilihat dari kemampuan individu untuk mengontrol emosi negatif sehingga mampu mengontrol emosinya dengan baik (Sarnoto dan Rahmawati, 2020 : 27). Hal tersebut dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ali Imran Ayat 43 yang berarti "... yaitu orang yang berinfak, diwaktu lapang maupun diwaktu sempit dan orang-orang yang mampu menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain (pada dirinya). Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan".

Ayat tersebut berkaitan dengan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh individu, yaitu berupa kepekaan atau kepedulian dalam memahami orang lain sehingga dapat mengontrol emosi negatif berupa rasa iri dan dengki yang dijelaskan dalam kalimat "*orang yang berinfak, baik diwaktu lapang maupun sempit*" (Shihab, 2012 : 108). Selain hal tersebut, hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketaqwaan yang dimiliki individu dijelaskan dalam kalimat "*kazhimina al-gaizha*" yang berarti orang-orang yang mampu menahan amarahnya dalam hal ini berarti memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dalam hal mengontrol emosi dengan baik sehingga dapat menjalin hubungan yang baik dan saling memaafkan kesalahan orang lain.

D. Hubungan Optimisme dan Kecerdasan Emosi dengan Problem Focused Coping

Problem focused coping merupakan salah satu strategi coping stres yang berfokus pada suatu tindakan yang dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Menurut Kresnawan, Hambali, dan Hidayah (2021 : 2) *problem focused coping* merupakan salah satu teknik coping stres yang mengarah kepada proses penyelesaian permasalahan yang sedang dialami, yang dapat difokuskan baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosial individu tersebut. Sedangkan menurut Pitaloka & Mamahit (2021 : 42), *problem focused coping* merupakan suatu upaya untuk mengurangi situasi stres dengan cara melakukan berbagai aktivitas positif yang dapat mengurangi situasi stres yang dirasakan sehingga seorang individu mampu untuk berfokus pada penyelesaian permasalahan yang sedang dialami. Dua diantara lima faktor yang mempengaruhi *problem focused coping* pada diri individu menurut Lazarus & Folkman (1984) yaitu faktor keyakinan yang positif dan faktor kemampuan pemecahan masalah. Keyakinan yang positif berkaitan dengan pemikiran yang positif sehingga dapat memberikan dorongan dari dalam diri individu untuk mencapai suatu keinginan yang diinginkan atau biasa disebut dengan optimisme.

Optimisme merupakan rasa percaya diri atas kemampuan yang dimiliki untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan (Wahyudin, Dimala, dan Rohayati, 2021 : 73). Optimisme dalam diri individu juga memberikan dorongan atau membentuk suatu keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi

menjadi suatu hal yang terbaik bagi dirinya, sehingga hal tersebut yang membedakan suatu individu yang memiliki optimisme yang tinggi dengan individu lainnya. Dengan sikap optimisme yang tinggi, seorang individu dapat berpikir secara positif mengenai kejadian yang akan terjadi di masa yang akan datang sehingga individu tersebut mampu berpikir secara rasional dan mampu untuk berfokus pada penyelesaian permasalahan yang terjadi (*problem focused coping*). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anwar dan Agustina (2023) mengenai Pengaruh Optimisme terhadap *Problem Focused Coping* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang Sedang Menyusun Skripsi, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping* dengan presentase 67,2%, sementara 32,8% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Penelitian lain dilakukan oleh Yulianti, dkk (2011) mengenai Hubungan Optimisme dengan Strategi Koping yang Berfokus pada Pemecahan Masalah pada Dokter Muda Program Studi Kedokteran Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dengan strategi koping yang berfokus pada pemecahan masalah sebesar 53,5%, sementara 46,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Selain keyakinan yang positif atau optimisme, faktor lain yang mempengaruhi *problem focused coping* pada diri individu yaitu faktor kemampuan pemecahan masalah. Hal ini berkaitan dengan kemampuan

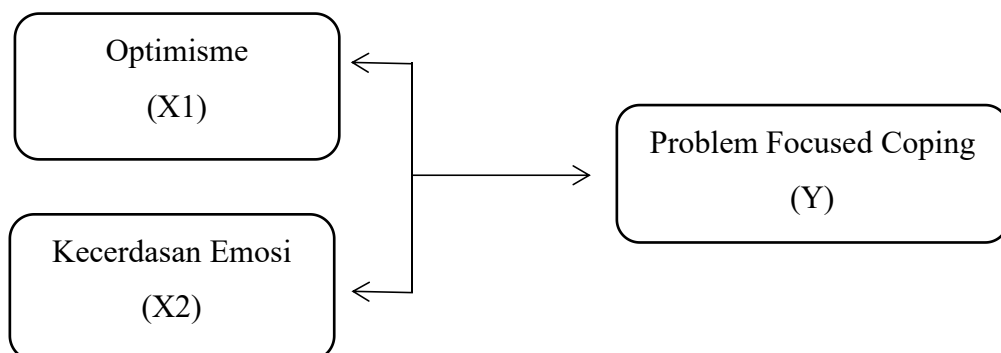
pencarian informasi, kemampuan untuk menganalisa suatu permasalahan, identifikasi alternatif permasalahan, sampai pada akhirnya menemukan sebuah solusi atau alternatif yang sesuai dengan permasalahan yang dialami. Hal ini tidak terlepas dari kecerdasan emosi pada diri individu, yaitu berupa kemampuan untuk mengontrol emosi yang dimiliki sehingga fokus pada pemecahan permasalahan sehingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan keinginan yang diinginkan (Illahi & Akmal, 2017 : 173).

Kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan untuk memahami atau mengenali emosi yang muncul, menggunakan serta memanfaatkan emosi yang muncul agar dapat berpikir secara rasional, serta mengontrol emosi secara spontan agar dapat membentuk respon emosi yang baik secara intelektual (Saptoto, 2010 : 15). Seorang individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu menghadapi situasi yang membuat dirinya tertekan dan stres, sehingga kondisi psikologis individu tersebut dapat lebih terkontrol sehingga mampu melakukan strategi coping yang fokus pada permasalahan (*problem focused coping*). Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa seorang individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dapat mengontrol emosinya dengan baik, sehingga emosi yang dirasakan dapat diekspresikan dengan tepat, dan kemudian dapat menggunakan kemampuan berpikir secara rasional untuk menghadapi emosi atau permasalahan yang sedang terjadi. Hal ini sesuai dengan penelitian mengenai Hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* terhadap siswa SMU Negeri 8 Yogyakarta dengan rentang usia 15 sampai 17 tahun, yang

menunjukkan hasil bahwa berdasarkan pada analisis korelasi *product moment* dari Pearson dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,302 dengan taraf signifikansi $p=0,006$ ($p<0,01$) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*. Penelitian lain dilakukan oleh Harsiwi dan Kristiana mengenai Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Problem Focused Coping pada Perawat ICU di Rumah Sakit Tipe C Wilayah Semarang dan Pati menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada perawat ICU di Rumah Sakit tipe c wilayah Semarang dan Pati sebesar 14,6%.

Berdasarkan pada penjelasan mengenai hubungan antar variabel yang telah dijelaskan sebelumnya, menghasilkan gambaran model kerangka pemikiran yang dapat digunakan sebagai dasar dalam merumuskan hipotesis. Adapun variabel yang akan dijadikan sebagai pembahasan penelitian ini yaitu hubungan antara variabel independen (bebas) yaitu optimisme (X1), dan kecerdasan emosi (X2), dengan variabel dependen (terikat) yaitu *problem focused coping* (Y). Bagan yang digunakan sebagai kerangka pemikiran sebagai berikut :

Bagan 1.1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Berdasarkan pada penjelasan pada kajian teori dan uraian permasalahan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu :

H1 : Adanya hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro.

H2 : Adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro.

H3 : Adanya hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mana hasil yang diperoleh dipresentasikan dalam bentuk angka. Menurut Hasmayni & Johannes (2019 : 11) pendekatan penelitian kuantitatif merupakan salah satu pendekatan penelitian dengan serangkaian yang sistematis, terencana, serta memiliki struktur yang jelas mulai dari awal hingga pada pembuatan desain dari penelitian itu sendiri. Sedangkan menurut Mukhid (2014 : 194), pendekatan penelitian kuantitatif merupakan jenis pendekatan penelitian yang berkaitan dengan angka, dan kemudian dilakukan proses analisis menggunakan kaidah statistika sehingga dapat diketahui hasil dari variabel yang diteliti.

Jenis penelitian ini tergolong ke dalam jenis penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional merupakan instrumen penelitian dengan cara melakukan analisis statistik, yang digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel atau lebih berdasarkan pada sumber data dari variabel yang bersifat kuantitatif (Dewi & Santika, 2020 : 15). Penelitian korelasional juga bertujuan untuk mencari tahu sejauh mana hubungan antara dua variabel atau lebih dalam suatu penelitian (Yunita, dkk, 2020 : 572). Adapun metode yang digunakan yaitu dengan menggunakan *self report* dalam bentuk skala. Penelitian ini menggunakan skala psikologis dari variabel *problem focused coping*, optimisme, dan kecerdasan emosi.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu objek, sifat, kegiatan, atribut, ataupun nilai dari orang dengan berbagai variasi yang berbeda antara satu sama lain, dan kemudian ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lebih mendalam sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan (Ulfa, 2021 : 344). Variabel penelitian terbagi menjadi dua jenis, yaitu :

a. Variabel Terikat

Adapun variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini yaitu *problem focused coping* (Y).

b. Variabel Bebas

Adapun variabel bebas (independen) dalam penelitian ini yaitu optimisme (X1) dan kecerdasan emosi (X2).

2. Definisi Operasional

a. *Problem Focused Coping*

Problem focused coping merupakan salah satu strategi coping stres yang berfokus pada sumber dari penyebab permasalahan yang terjadi agar dapat mengurangi tekanan serta ancaman yang dialami oleh individu sehingga membuat individu tersebut dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dengan baik. Adapun aspek-aspek dari *problem focused coping* yaitu mencari dukungan sosial (*seeking social support*), coping konfrontatif (*confrontative coping*), dan pemecahan persoalan terencana (*planful problem*

solving). Pengukuran dilakukan menggunakan skala *problem focused coping* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari variabel tersebut. Semakin tinggi nilai skor dari skala yang diperoleh, maka *problem focused coping* pada subjek semakin tinggi, sebaliknya jika semakin rendah nilai skor dari skala yang diperoleh, maka semakin rendah pula *problem focused coping* yang digunakan subjek dalam penggunaan strategi coping.

b. Optimisme

Optimisme merupakan keyakinan atau pemikiran yang positif dalam diri individu akan suatu keberhasilan dalam mencapai hal yang diinginkan. Optimisme memiliki beberapa aspek diantaranya *permanence* (sikap terhadap permasalahan), *pervasiveness* (pandangan kegagalan dalam permasalahan), dan *personalization* (pandangan kegagalan permasalahan berasal dari faktor eksternal atau faktor internal individu). Pengukuran dilakukan menggunakan skala optimisme yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari variabel tersebut. Semakin tinggi nilai skor dari skala yang diperoleh, maka optimisme pada subjek semakin tinggi, sebaliknya jika semakin rendah nilai skor dari skala yang diperoleh, maka semakin rendah pula optimisme yang dimiliki subjek.

c. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengontrol emosi, pikiran, perasaan, mampu memberikan

motivasi terhadap diri sendiri untuk selalu berpikir positif, sehingga membuat individu tersebut mampu untuk memahami emosi dalam diri maupun pada orang lain yang pada akhirnya dapat mengambil keputusan dengan baik dan membuat individu tersebut menjadi lebih produktif. Adapun aspek-aspek dari kecerdasan emosi yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, motivasi, empati atau mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan sosial. Pengukuran dilakukan menggunakan skala kecerdasan emosi yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari variabel tersebut. Semakin tinggi nilai skor dari skala yang diperoleh, maka kecerdasan emosi pada subjek semakin tinggi, sebaliknya jika semakin rendah nilai skor dari skala yang diperoleh, maka semakin rendah pula kecerdasan emosi yang dimiliki subjek

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro dengan melakukan pengambilan data secara online melalui *google form* berdasarkan pada skala yang berisikan pernyataan-pernyataan yang telah dibuat dan dibagikan melalui *WhatsApp group* siswa MA Islamiyah Attanwir.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 07 - 10 September 2023.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik *Sampling*

1. Populasi

Populasi merupakan jumlah dari seluruh subjek, objek, ataupun kasus yang digunakan dalam penelitian sehingga dapat menghasilkan suatu kesimpulan dari penelitian tersebut (Swarjana, 2022 : 5). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro yang berjumlah 1.528, yang terdiri dari :

Tabel 1.1 jumlah siswa MA Islamiyah Attanwir

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	X MA	536
2	XI MA	529
3	XII MA	463
Jumlah		1528

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang akan diteliti dan memenuhi karakteristik dari populasi yang digunakan dalam penelitian (Abadiyah & Purwanto, 2016 : 58). Penghitungan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan acuan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi 1.528 siswa dengan taraf kesalahan 10%.

Keterangan :

N = Populasi

S = Sampel

Berdasarkan pada penentuan jumlah sampel yang mengacu kepada tabel dari Isaac dan Michael dengan jumlah populasi 1.528 siswa dengan taraf kesalahan 10%, maka jumlah sampel dari penelitian ini

sejumlah 229 siswa MA Islamiyah Attanwir dari jumlah populasi yang akan ditetapkan menjadi responden dalam penelitian ini.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan sebuah cara yang digunakan untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik sampel probabilitas (*probability sampling*) dengan jenis *cluster sampling*. Teknik *probability sampling* merupakan salah satu teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dengan memberikan peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk menjadi sampel (Septiani, dkk, 2020 : 135). Sementara teknik *cluster sampling* merupakan pengambilan sampel secara berkelompok ataupun kelas (Aisyah, dkk, 2015 : 2). Pemilihan penggunaan teknik *cluster sampling* dalam penelitian dikarenakan subjek dalam penelitian ini terdiri dari beberapa kelompok atau kelas dan diambil secara acak melalui *spinner*. Adapun hasil dari pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik *cluster sampling* menggunakan bantuan dari *spinner* yaitu :

Tabel 2.1 sampel penelitian

No.	Kelas	Jumlah Sampel
1	X IPA A	39
2	XI IPA A	38
3	XI IPA B	39
4	XI IPA C	38
5	XII IPA A	38
6	XII IPA B	37
Jumlah		229

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan *google form* dalam bentuk skala yang disebar melalui *google form* yang dibagikan melalui *WhatsApp group* siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro. Peneliti akan meminta subjek untuk menjawab sejumlah pernyataan yang dalam bentuk skala yang digunakan untuk mengukur variabel *problem focused coping*, optimisme, dan kecerdasan emosi dengan menggunakan metode dari skala dengan empat pilihan jawaban yang dapat dipilih salah satu diantara empat jawaban yang telah disediakan, diantaranya Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Skala yang disusun dan kemudian akan disebarkan kepada subjek terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Data yang telah diperoleh dari subjek kemudian akan diolah dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 26.0 *for windows*.

Adapun acuan penilaian yang digunakan untuk pernyataan *favorable* yaitu Sangat Sesuai (SS) dengan skor 4, Sesuai (S) dengan skor 3, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 1. Sedangkan penilaian yang digunakan untuk pernyataan *unfavorable* yaitu Sangat Sesuai (SS) dengan skor 1, Sesuai (S) dengan skor 2, Tidak Sesuai (TS) dengan skor 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor 4.

Kategori	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

1. Skala *Problem Focused Coping*

a. *Blueprint Problem Focused Coping*

Skala *problem focused coping* ini disusun berdasarkan pada aspek *problem focused coping* menurut Lazarus & Folkman (1984) yaitu mencari dukungan sosial (*seeking social support*), coping confrontative (*confrontative coping*), dan pemecahan persoalan terencana (*planful problem solving*).

Tabel 3.1 *blueprint Problem focused coping*

No.	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		F (+)	UF (-)	
1	Mencari dukungan sosial (<i>seeking social support</i>)	1,8	7,17	4
		14,21	4,11	4
2	Coping confrontatif (<i>confrontative coping</i>)	3,19	9,22	4
		6,12	15,24	4
3	Pemecahan persoalan terencana (<i>planful problem solving</i>)	16,23	2,20	4
		10,18	5,13	4
Jumlah				24

2. Skala Optimisme

a. *Blueprint Optimisme*

Skala optimisme ini disusun berdasarkan pada aspek optimisme menurut Seligman (1993) yaitu *permanence* (keyakinan terhadap permasalahan), *pervasiveness* (pandangan kegagalan dalam permasalahan), dan *personalization* (pandangan kegagalan permasalahan berasal dari faktor eksternal atau faktor internal individu).

Tabel 3.2 *blueprint* optimisme

No.	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		F (+)	UF (-)	
1	<i>Permanence</i>	2,18	7,11	4
		4,22	13,16	4
2	<i>Pervasiveness</i>	8,14	5,21	4
		1,10	19,24	4
3	<i>Personalization</i>	12,20	3,15	4
		6,17	9,23	4
Jumlah				24

3. Skala Kecerdasan Emosi

a. *Blueprint* Kecerdasan Emosi

Skala kecerdasan emosi ini disusun berdasarkan pada aspek kecerdasan emosi menurut Goleman (2002 : 63) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, motivasi, empati atau mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan.

Tabel 3.3 *blueprint* kecerdasan emosi

No.	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		F (+)	UF (-)	
1	Mengenali emosi diri	7,40	3,23	4
		14,31	18,35	4
2	Mengelola emosi	4,29	11,33	4
		17,37	9,26	4
3	Memotivasi diri sendiri	1,27	24,21	4
		12,39	8,30	4
4	Empati / mengenali emosi orang lain	19,32	5,38	4
		10,34	16,28	4
5	Membina hubungan	15,25	2,20	4
		6,36	13,22	4
Jumlah				40

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur mampu untuk mengukur variabel yang diteliti (Ihsan, 2015 : 173). Penelitian ini menggunakan validitas isi untuk melakukan pengujian terhadap skala item yang diteliti. Validitas isi merupakan sejauh mana elemen-elemen pada instrumen asesmen terbukti relevan dan sesuai dengan konstruk ukur yang digunakan dalam suatu penelitian tertentu (Haynes, dkk, 1995 dalam Ihsan, 2015 : 173). Sementara menurut Hendryani (1017 : 171) validitas isi merupakan pengujian kelayakan terhadap item yang digunakan sehingga dapat mewakili konsep atau sesuai dengan penelitian yang dilakukan.

Penelitian ini menggunakan korelasi item total (*corrected item-total correlation*) dalam melakukan uji coba validitas. Perhitungan dilakukan dengan cara melakukan korelasi antara skor item dengan skor item total (rix) atau biasa disebut dengan uji daya beda item dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*. Jika hasil dari uji validitas menunjukkan bahwa validitas $\geq 0,3$ maka penelitian tersebut dapat dikatakan valid. Uji daya beda item dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur skala yang berasal dari variabel *problem focused coping*, optimisme, dan kecerdasan emosi.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan koefisien dari sebuah instrumen atau alat ukur dari suatu penelitian dapat dipercaya ataupun tidak (Khumaedi, 2012 : 26). Penelitian ini menggunakan koefisien *alpha cronbach* untuk menghitung koefisiensi reliabilitas pada instrumen penelitian ini. Pengukuran koefisiensi reliabilitas menggunakan *alpha cronbach* digunakan untuk instrumen atau alat ukur yang memiliki jawaban benar lebih dari satu, baik berupa esai, angket, maupun kuesioner. Suatu variabel dapat dikatakan reliabel apabila variabel tersebut memiliki nilai *alpha cronbach* $> 0,60$. Reliabilitas juga dapat dipengaruhi oleh sikap, motivasi, serta persepsi responden dalam memberikan jawaban terhadap kuesioner yang telah diberikan.

3. Hasil Uji Validitas

Uji coba skala dari penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 Agustus-1 September 2023. Total skala dari penelitian ini sejumlah 88 aitem, yang terdiri dari skala *Problem Focused Coping*, skala optimisme, dan skala kecerdasan emosi. Responden yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 30 responden yang merupakan siswa SMA. Berikut merupakan hasil dari uji coba alat ukur dari masing-masing variabel :

a. *Problem Focused Coping*

Skala *problem focused coping* dalam penelitian ini berjumlah 24 aitem yang dilakukan pada uji coba. Berdasarkan pada nilai *corrected item-total correlation* dengan menggunakan bantuan

dari SPSS 26.0 for windows setelah dilakukan uji coba menghasilkan 18 item yang valid dan 6 item yang tidak valid. Item yang gugur dalam skala ini ialah 13, 15, 17, 20, 22, 24. Berikut hasil uji coba dari skala *problem focused coping* dengan blueprint yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 4.1 Analisis Output Uji Validitas *Corrected Item-Total Correlation* Skala *Problem Focused Coping*

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	64.43	38.116	.363	.746
Y02	64.23	39.564	.360	.747
Y03	64.40	39.352	.492	.741
Y04	64.37	39.551	.351	.747
Y05	64.47	39.085	.310	.751
Y06	64.27	39.375	.446	.742
Y07	64.43	39.702	.386	.746
Y08	63.90	38.024	.632	.732
Y09	64.27	38.961	.358	.747
Y10	64.03	38.171	.573	.734
Y11	63.90	39.334	.375	.746
Y12	64.10	38.921	.344	.748
Y13	64.80	44.097	-.135	.786
Y14	64.13	40.602	.428	.747
Y15	65.17	46.557	-.471	.787
Y16	64.40	38.938	.494	.739
Y17	65.07	40.478	.265	.753
Y18	64.13	39.430	.477	.742
Y19	64.20	39.200	.460	.741
Y20	64.47	43.775	-.106	.779
Y21	64.10	39.541	.436	.743
Y22	64.13	41.223	.178	.758
Y23	64.23	40.461	.425	.746
Y24	64.43	41.771	.130	.761

Tabel 4.3 Hasil Uji Coba Skala *Problem Focused Coping*

No.	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		F (+)	UF (-)	
1	Mencari dukungan sosial (<i>seeking social support</i>)	1,8	7,17	4
		14,21	4,11	4
2	Coping confrontatif (<i>confrontative coping</i>)	3,19	9,22	4
		6,12	15,24	4
3	Pemecahan persoalan terencana (<i>planful problem solving</i>)	16,23	2,20	4
		10,18	5,13	4
Jumlah				24

Keterangan : nomor yang diblok menunjukkan item yang gugur

b. Optimisme

Skala optimisme dalam penelitian ini berjumlah 24 item yang dilakukan pada uji coba. Berdasarkan pada nilai *corrected item-total correlation* dengan menggunakan bantuan dari SPSS 26.0 for windows setelah dilakukan uji coba menghasilkan 21 item yang valid dan 3 item yang tidak valid. Item yang gugur dalam skala ini ialah 10, 13, 17. Berikut hasil uji coba dari skala optimisme dengan *blueprint* yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 4.3 Analisis Output Uji Validitas *Corrected Item-Total*

Correlation Skala Optimisme

	Item-Total Statistics			Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	
X101	63.20	78.510	.497	.860
X102	62.47	83.844	.442	.861
X103	62.80	82.028	.544	.858
X104	62.33	85.471	.474	.861
X105	62.87	85.085	.311	.865
X106	62.43	82.875	.472	.860
X107	62.93	82.823	.429	.861
X108	62.40	82.800	.582	.857
X109	63.47	83.016	.443	.861
X110	63.10	86.852	.178	.870
X111	62.57	84.185	.456	.861
X112	62.57	83.909	.657	.858
X113	63.13	87.361	.187	.868
X114	62.60	84.248	.400	.862
X115	63.20	85.200	.351	.864
X116	63.03	79.964	.718	.852
X117	62.97	85.206	.291	.866
X118	62.63	84.585	.460	.861
X119	63.50	82.603	.390	.863
X120	62.83	83.385	.502	.859
X121	63.03	81.275	.472	.860
X122	62.90	83.541	.411	.862
X123	63.37	82.171	.478	.860
X124	63.23	84.254	.427	.861

Tabel 4.4 Hasil Uji Coba Skala Optimisme

No.	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		F (+)	UF (-)	
1	<i>Permanence</i>	2,18	7,11	4
		4,22	13,16	4
2	<i>Pervasiveness</i>	8,14	5,21	4
		1,10	19,24	4
3	<i>Personalization</i>	12,20	3,15	4
		6,17	9,23	4
Jumlah				24

Keterangan : nomor yang diblok menunjukkan item yang gugur

c. Kecerdasan Emosi

Skala kecerdasan emosi dalam penelitian ini berjumlah 40 item yang dilakukan pada uji coba. Berdasarkan pada nilai *corrected item-total correlation* dengan menggunakan bantuan dari SPSS 26.0 for windows setelah dilakukan uji coba menghasilkan 36 item yang valid dan 4 item yang tidak valid. Item yang gugur dalam skala ini ialah 9, 23, 26, 29. Berikut hasil uji coba dari skala kecerdasan emosi dengan *blueprint* yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 4.5 Analisis Output Uji Validitas *Corrected Item-Total*

***Correlation* Skala Kecerdasan Emosi**

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x201	108.33	182.023	.731	.904
x202	109.30	184.769	.340	.908
x203	109.60	183.490	.418	.907
x204	109.07	185.237	.346	.908
x205	109.30	186.010	.412	.907

x206	108.47	183.568	.546	.906
x207	109.10	183.059	.508	.906
x208	109.50	182.741	.454	.907
x209	109.07	188.547	.160	.911
x210	108.73	184.961	.345	.908
x211	109.37	184.999	.316	.909
x212	108.80	182.166	.537	.906
x213	108.73	179.995	.573	.905
x214	108.77	184.530	.466	.907
x215	109.00	184.207	.360	.908
x216	108.53	184.120	.493	.906
x217	108.67	186.161	.436	.907
x218	109.30	179.252	.439	.907
x219	108.83	182.075	.565	.905
x220	108.83	187.730	.321	.908
x221	108.80	183.614	.463	.906
x222	109.20	177.890	.503	.906
x223	109.57	188.185	.213	.910
x224	108.60	184.938	.434	.907
x225	108.83	187.178	.398	.907
x226	109.23	197.978	-.205	.917
x227	108.67	180.989	.700	.904
x228	108.67	182.989	.495	.906
x229	109.07	186.478	.289	.909
x30	109.03	183.344	.549	.906
x31	109.10	184.990	.406	.907
x32	108.63	184.654	.570	.906
x33	109.37	184.171	.449	.907
x34	108.40	183.628	.642	.905
x35	109.77	184.461	.404	.907
x36	108.83	186.144	.468	.907
x37	108.43	182.806	.716	.904
x38	108.60	184.869	.531	.906
x39	108.73	183.995	.571	.906
x40	108.77	179.909	.676	.904

Tabel 4.6 Hasil Uji Coba Skala Kecerdasan Emosi

No.	Aspek	Butir Aitem		Jumlah
		F (+)	UF (-)	
1	Mengenali emosi diri	7,40	3,23	4
		14,31	18,35	4
2	Mengelola emosi	4,29	11,33	4
		17,37	9,26	4
3	Memotivasi diri sendiri	1,27	24,21	4
		12,39	8,30	4
4	Empati / mengenali emosi orang lain	19,32	5,38	4
		10,34	16,28	4
5	Membina hubungan	15,25	2,20	4
		6,36	13,22	4
Jumlah				40

Keterangan : nomor yang diblok menunjukkan item yang gugur

4. **Hasil Uji Reliabilitas**

- a. Reliabilitas Problem Focused Coping

Tabel 5.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Problem Focused Coping*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	18

- b. Reliabilitas Optimisme

Tabel 5.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Optimisme

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	21

c. Reliabilitas Kecerdasan Emosi

Tabel 5.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.921	36

Berdasarkan pada hasil dari uji reliabilitas yang telah dilakukan, diperoleh dari *Cronbach Alpha* sebesar 0,844 untuk skala *problem focused coping*, sebesar 0,859 untuk skala optimisme, dan sebesar 0,921 untuk skala kecerdasan emosi. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini dinyatakan reliabel dikarenakan skor koefisien *Cronbach Alpha* > 0.60.

G. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dari masing-masing variabel menunjukkan distribusi normal atau tidak (Kurniawan, 2017 : 100). Suatu data dinyatakan memiliki distribusi normal apabila nilai dari taraf signifikansi hitung lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($\text{sig} > 0,05$). Penelitian ini menggunakan metode uji *kolmogorov smirnov* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows* yang akan digunakan untuk melakukan uji normalitas. Oleh karena itu,

ketentuan pada uji normalitas menggunakan metode *kolmogorov smirnov* yaitu suatu data dikatakan memiliki distribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$, dan suatu data memiliki distribusi tidak normal apabila nilai signifikansi $< 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier ataupun tidak berdasarkan pada nilai signifikansi antara dua variabel atau lebih (Jusmawati, dkk, 2020 : 108). Uji linieritas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *test for linierity* dan *deviation from linearity* pada program SPSS 26.0 *for windows* (Jusmawati, dkk, 2020 : 108). Hubungan antara kedua variabel dapat dinyatakan linier apabila nilai signifikansi pada uji *test for linierity* $F < 0,05$. Sedangkan jika nilai signifikansi pada uji *deviation from linearity* $F > 0,05$ dapat dinyatakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut linier (Kurniawan, 2017 : 100).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi berganda yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel terikat (*dependen*) dengan beberapa variabel bebas (*independen*) secara bersama-sama (Verducci dalam Budiwanto, 2017 : 89). Adapun variabel dari terikat (*dependen*) dari penelitian ini yaitu

problem focused coping (Y), dan variabel bebas (independen) yaitu optimisme (X1), dan kecerdasan emosi (X2). Hipotesis pada penelitian ini diterima jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), dan hipotesis ini dapat ditolak jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) (Indrawan, 2017 : 1855).

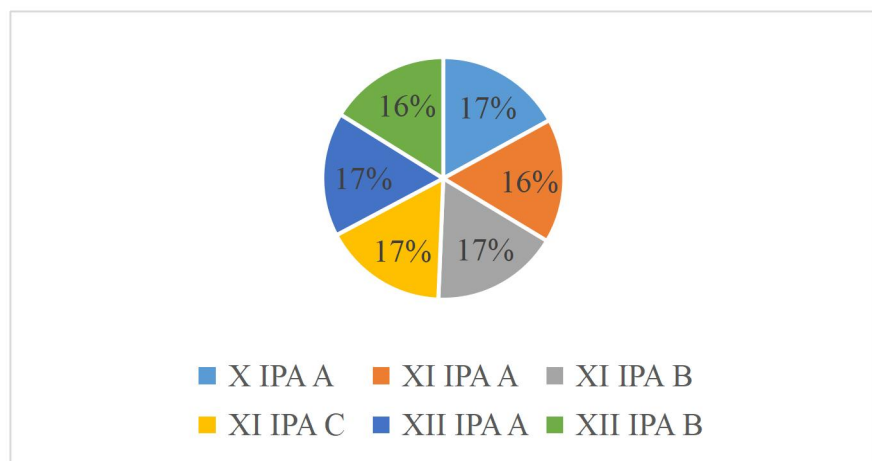
BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

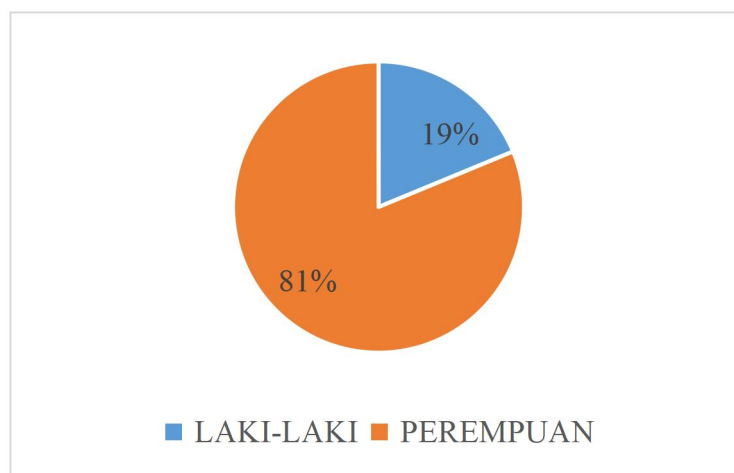
1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro dengan jumlah sampel sebanyak 229 siswa berdasarkan pada tabel Isaac dan Michael yang mewakili populasi dari penelitian ini yaitu sejumlah 1.528 siswa yang terdiri dari kelas X, kelas XI, dan kelas XII. Deskripsi data penelitian ini terdiri dari tiga variabel yang diteliti yaitu *problem focused coping*, optimisme, dan kecerdasan emosi. Data yang telah diperoleh melalui *google form* kemudian diolah menggunakan bantuan program *microsoft excel* dan *SPSS 26 for windows*. Berikut merupakan data dari subjek penelitian berdasarkan kategori kelas, usia, dan jenis kelamin.



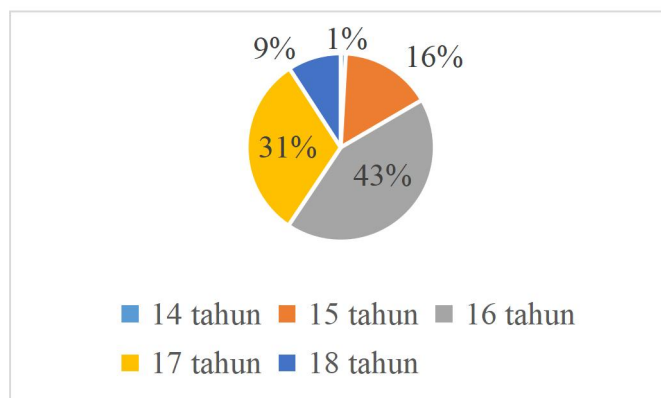
Bagan 2.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kategori Kelas

Berdasarkan pada grafik di atas menunjukkan bahwa persentase jumlah subjek kelas X IPA A sebesar 17% atau sejumlah 39 siswa, kelas XI IPA A sebesar 16% atau sejumlah 38 siswa, kelas XI IPA B sebesar 17% atau sejumlah 39 siswa, kelas XI IPA C sebesar 17% atau sejumlah 38 siswa, kelas XII IPA A sebesar 17% atau sejumlah 38 siswa, dan kelas XII IPA B sebesar 16% atau sejumlah 37 siswa.



Bagan 2.2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan pada grafik di atas menunjukkan bahwa persentase jumlah subjek laki-laki sebesar 19% atau sejumlah 43 siswa, sedangkan jumlah subjek perempuan sebesar 81% atau sejumlah 186 siswa.



Bagan 2.3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kategori Usia

Berdasarkan pada grafik di atas menunjukkan bahwa persentase jumlah subjek dengan usia 14 tahun sebesar 1% atau sejumlah 2 siswa, usia 15 tahun sebesar 16% atau sejumlah 36 siswa, usia 16 tahun sebesar 43% atau sejumlah 98 siswa, usia 17 tahun sebesar 31% atau sejumlah 72 siswa, dan usia 18 tahun sebesar 9% atau sejumlah 21 siswa.

Tabel 6.1 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Problem Focused Coping	229	33	60	50.09	4.664
Optimisme	229	42	71	57.97	4.417
Kecerdasan Emosi	229	77	136	104.21	10.032
Valid N (listwise)	229				

Berdasarkan pada tabel di atas menunjukkan bahwa variabel *problem focused coping* memiliki nilai *minimum* sejumlah 33, nilai *maximum* sejumlah 60, nilai rata-rata sejumlah 50,09, dan *standar deviation* sejumlah 4,664. Pada variabel Optimisme memiliki nilai *minimum* sejumlah 42, nilai *maximum* sejumlah 71, nilai rata-rata sejumlah 57,97, dan *standar deviation* sejumlah 4,417. Dan pada variabel Kecerdasan Emosi nilai *minimum* sejumlah 77, nilai *maximum* sejumlah 136, nilai rata-rata sejumlah 104,21, dan *standar deviation* sejumlah 10,032.

Berdasarkan pada penjelasan data di atas, maka kategori skor tiap variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

a. **Kategori Skor Variabel *Problem Focused Coping***

Tabel 6.2 Kategori Skor Variabel *Problem Focused Coping*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	< 45	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	45 - 54	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	≥ 54	Tinggi

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa *Problem Focused Coping* dikategorikan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar atau sama dengan (≥ 54), dikategorikan sedang apabila skor yang diperoleh antara 45 hingga 54, dan dikategorikan rendah apabila skor yang diperoleh kurang dari (< 45). Adapun hasil yang diperoleh dari siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro sebagai berikut :

Tabel 6.3 Distribusi Variabel *Problem Focused Coping*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	229	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa kategori skor dalam skala *Problem Focused Coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro, termasuk ke dalam kategori rendah dengan persentase 100% atau sejumlah 229. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat *Problem Focused Coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo,

Bojonegoro berkategori rendah dengan persentase 100% atau sejumlah 229 subjek.

b. Kategori Skor Variabel Optimisme

Tabel 6.4 Kategori Skor Variabel Optimisme

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	< 53	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	53 - 62	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	≥ 62	Tinggi

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa Optimisme dikategorikan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar atau sama dengan (≥ 62), dikategorikan sedang apabila skor yang diperoleh antara 53 hingga 62, dan dikategorikan rendah apabila skor yang diperoleh kurang dari (< 53). Adapun hasil yang diperoleh dari siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro sebagai berikut :

Tabel 6.5 Distribusi Variabel Optimisme

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	229	100.0	100.0	100.0

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa kategori skor dalam skala Optimisme pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro, termasuk ke dalam kategori rendah dengan persentase 100% atau sejumlah 229. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat Optimisme pada siswa MA Islamiyah

Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro berkategori rendah dengan persentase 100% atau sejumlah 229 subjek.

c. Kategori Skor Variabel Kecerdasan Emosi

Tabel 6.6 Kategori Skor Variabel Kecerdasan Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	< 94	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	94 - 114	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	≥ 114	Tinggi

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa Kecerdasan Emosi dikategorikan tinggi apabila skor yang diperoleh lebih besar atau sama dengan (≥ 114), dikategorikan sedang apabila skor yang diperoleh antara 94 hingga 114, dan dikategorikan rendah apabila skor yang diperoleh kurang dari (< 94). Adapun hasil yang diperoleh dari siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro sebagai berikut :

Tabel 6.7 Distribusi Variabel Kecerdasan Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	14.8	14.8	14.8
	Sedang	165	72.1	72.1	86.9
	Tinggi	30	13.1	13.1	100.0
	Total	229	100.0	100.0	

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa kategori skor dalam skala Kecerdasan Emosi pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro, termasuk ke dalam kategori rendah dengan persentase 14.8% atau sejumlah 34 subjek,

kategori sedang dengan persentase 72.1% atau sejumlah 165 subjek, dan kategori tinggi dengan persentase 13.1% atau sejumlah 30 subjek. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat Kecerdasan Emosi pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro berkategori sedang dengan persentase 72.1% atau sejumlah 165 subjek.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Tabel 7.1 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		229
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.48494452
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.034
	Negative	-.052
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan pada tabel di atas dapat dikehauti bahwa hasil dari uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kolom *Asymp.Sig* sebesar 0,200, yang berarti bahwa nilai signifikansi tersebut melebihi 0,05 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data residual pada penelitian ini dapat dikatakan normal atau berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang linier ataupun tidak berdasarkan pada nilai signifikansi antara dua variabel ataupun lebih. Uji linieritas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *test for linierity* dan *deviation from linierity* pada program SPSS 26.0 *for windows*, yang mana peneliti dapat memilih salah satu di antara kedua nilai tersebut (Jusmawati, dkk, 2020 : 108). Hubungan antara kedua variabel dapat dinyatakan linier apabila nilai signifikansi pada uji *test for linierity* $F < 0,05$, sementara pada uji *deviation from linearity* dapat dinyatakan linier apabila nilai signifikansi $F > 0,05$ (Kurniawan, 2017 : 100). Berikut merupakan hasil dari uji linieritas dalam penelitian ini, yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini :

Tabel 7.2 Uji Linieritas Optimisme dengan *Problem Focused Coping*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Problem Focused Coping * Optimisme	Between Groups	(Combined)	931.645	23	40.506	2.061	.004
		Linearity	545.544	1	545.544	27.761	.000
		Deviation from Linearity	386.101	22	17.550	.893	.604
	Within Groups		4028.609	205	19.652		
	Total		4960.253	228			

Berdasarkan pada uji linieritas pada kolom *deviation from linearity*, variabel optimisme dengan *problem focused coping*

memiliki nilai signifikansi 0,604 yang berarti bahwa lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel optimisme dengan *problem focused coping*.

Tabel 7.3 Uji linieritas Kecerdasan Emosi dengan *Problem Focused Coping*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Problem Focused Coping * Kecerdasan Emosi	Between Groups	(Combined)	3139.363	48	65.403	6.465	.000
		Linearity	2181.767	1	2181.767	215.674	.000
		Deviation from Linearity	957.595	47	20.374	2.014	.001
	Within Groups		1820.891	180	10.116		
	Total		4960.253	228			

Berdasarkan pada uji linieritas pada kolom *linearity*, variabel kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* memiliki nilai signifikansi 0,000 yang berarti bahwa kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*.

Tabel 7.4 Hasil Kesimpulan Uji Linieritas

No	Variabel	Test for linierity	Deviation from linierity	Keterangan
1	Problem Focused Coping * Optimisme	0,000	0,604	Linier
2	Problem Focused Coping *Kecerdasan Emosi	0,000	0,001	Linier

Berdasarkan pada tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel optimisme dengan *problem focused coping* dan terdapat hubungan yang linier variabel kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pertama (H1) dan hipotesis kedua (H2) pada penelitian ini menggunakan teknik analisis *korelasi product moment*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan serta membuktikan hipotesis kedua variabel yang berdasarkan pada hipotesis pertama dan kedua. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi jika $p > 0,05$ maka H0 diterima dan H1 ditolak, namun apabila $p < 0,05$ maka H0 ditolak dan H1 diterima.

a. Uji Hipotesis Pertama (H1)

Tabel 8.1 Hasil Uji Hipotesis Optimisme dengan *Problem Focused Coping*

		Correlations	
		Optimisme	Problem Focused Coping
Optimisme	Pearson Correlation	1	.332**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	229	229
Problem Focused Coping	Pearson Correlation	.332**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	229	229

Berdasarkan pada uji hipotesis yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro, yang berarti bahwa hipotesis pertama diterima. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,01 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,332 yang menunjukkan tingkat hubungan optimisme dengan *problem focused coping* rendah. Maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* yang positif dan rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi *problem focused coping* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *problem focused coping*, maka semakin tinggi optimisme pada siswa. Adapun interval koefisiensi korelasi menurut Sugiyono (2015 : 184) sebagai berikut :

Kategorisasi dapat dilihat pada tabel berikut :

R	Interpretasi
0	Tidak ada hubungan sama sekali (jarang terjadi)
0,01 - 0,20	Hubungan sangat rendah/sangat lemah
0,21 - 0,40	Hubungan rendah/lemah
0,41 - 0,60	Hubungan cukup besar/cukup kuat
0,60 - 0,80	Hubungan besar/kuat
0,81 - 0,99	Hubungan sangat besar/sangat kuat
1	Hubungan sempurna (jarang terjadi)

b. Uji Hipotesis Kedua (H2)

**Tabel 8.2 Hasil Uji Hipotesis Kecerdasan Emosi dengan
*Problem Focused Coping***

		Correlations	
		Kecerdasan Emosi	Problem Focused Coping
Kecerdasan Emosi	Pearson Correlation	1	.663**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	229	229
Problem Focused Coping	Pearson Correlation	.663**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	229	229

Berdasarkan pada uji hipotesis yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro, yang berarti bahwa hipotesis kedua diterima. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,01 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,663 yang menunjukkan tingkat hubungan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* kuat. Maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* yang positif dan kuat. Sehingga dapat diketahui bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi,

maka semakin tinggi *problem focused coping* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *problem focused coping*, maka semakin tinggi kecerdasan emosi pada siswa.

c. Uji Hipotesis Ketiga (H3)

Uji hipotesis ketiga pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi berganda (*multiple correlation*) yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara satu variabel terikat (dependen) dengan beberapa variabel bebas (independen) secara bersama-sama.

Tabel 8.3 Hasil Uji Hipotesis Optimisme, Kecerdasan Emosi, dan *Problem Focused Coping*

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.665 ^a	.442	.437	3.500	.442	89.421	2	226	.000

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Optimisme

Hasil dari uji korelasi berganda (*multiple correlation*) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro, yang berarti bahwa hipotesis ketiga diterima. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 kurang dari 0,01 dengan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,665 yang

menunjukkan tingkat hubungan optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* kuat. Maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* yang positif dan kuat. Semakin tinggi optimisme dan kecerdasan emosi, maka semakin tinggi *problem focused coping* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah optimisme dan kecerdasan emosi, maka semakin rendah *problem focused coping* pada siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasi antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* sebesar 66,5%.

Berdasarkan pada analisis data yang telah dijelaskan di atas dan ditinjau dari nilai koefisien korelasi dan signifikansi, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Hal ini berarti bahwa terdapat hubungan positif yang rendah antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro. Kedua, terdapat hubungan positif yang kuat antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro. Ketiga, terdapat hubungan positif yang kuat antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro. Terdapat tiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu hubungan optimisme dengan *problem focused coping*, hubungan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*, dan hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro.

Hipotesis pertama dari penelitian ini yaitu adanya hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro. Hasil uji hipotesis yang pertama dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro. Terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping*. Sehingga dapat diketahui bahwa semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi *problem focused coping* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *problem focused coping*, maka semakin tinggi optimisme pada siswa.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Valentsia dan Wijono (2020), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi pula *problem*

focused coping. Begitupun sebaliknya, semakin rendah optimisme, maka semakin rendah pula *problem focused coping*. Penelitian lainnya dilakukan oleh Handayani (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping*. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi pula *problem focused coping*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah optimisme, maka semakin rendah pula *problem focused coping*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat optimisme pada siswa MA Islamiyah Attanwir tergolong ke dalam kategori rendah sebesar 33,2%. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya optimisme dalam diri siswa untuk menjalani kehidupan sehari-harinya membuat siswa tersebut tidak mampu untuk fokus menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Siswa cenderung untuk mengabaikan permasalahan yang terjadi, memendam permasalahannya sendiri, menghindari dari permasalahan, enggan untuk bercerita dan meminta pendapat kepada orang lain, dan lain sebagainya (Bakhtiar & Asriani, 2015 : 72).

Hal tersebut juga dapat diketahui dari beberapa aspek optimisme yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*, maka optimisme dan *problem focused coping* saling berhubungan. Aspek-aspek tersebut berkaitan dengan *problem focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) yang terdiri dari mencari dukungan sosial (*seeking*

social support), coping konfrontatif (*confrontative coping*), dan pemecahan persoalan terencana (*planful problem solving*).

Seorang siswa dengan optimisme yang tinggi mampu untuk fokus menyelesaikan permasalahannya dengan menganggap bahwa permasalahan yang dialami bersifat sementara, dan keberhasilan ataupun kejadian yang positif pada dirinya akan menetap atau terus terjadi di dalam kehidupannya (Surjanto & Sukendro, 2022 : 145). Seorang siswa dengan optimisme yang tinggi juga beranggapan bahwa kegagalan yang dialami disebabkan karena suatu permasalahan atau situasi tertentu, dan suatu keberhasilan dapat terjadi jika siswa tersebut memiliki optimisme yang tinggi, sehingga seorang siswa mampu untuk fokus menyelesaikan permasalahan berdasarkan pada sumber permasalahan tersebut. Dan yang terakhir, seorang siswa dengan optimisme yang tinggi juga beranggapan bahwa suatu permasalahan berasal dari faktor eksternal, sementara keberhasilan berasal dari faktor internal atau diri siswa itu sendiri, sehingga seorang siswa akan terus berusaha untuk fokus menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

Hipotesis kedua dari penelitian ini yaitu adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro. Hasil dari uji hipotesis yang kedua dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*. Terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*. Sehingga dapat diketahui bahwa semakin tinggi kecerdasan

emosi, maka semakin tinggi *problem focused coping* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *problem focused coping*, maka semakin tinggi kecerdasan emosi pada siswa.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Harsiwi dan Kristiana (2017), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin tinggi pula *problem focused coping*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi, maka semakin rendah pula *problem focused coping*. Penelitian lainnya dilakukan oleh Felix, dkk (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*. Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin tinggi pula *problem focused coping*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi, maka semakin rendah pula *problem focused coping*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosi pada sebagian besar siswa MA Islamiyah Attanwir tergolong ke dalam kategori kuat sebesar 66,3%. Hal ini berarti bahwa siswa tersebut memiliki kecerdasan emosi yang baik, sehingga mampu untuk memahami serta menangani emosinya dengan baik, yang pada akhirnya mampu memberikan

respon yang sesuai dan mampu mengatur suasana hati dengan sebaik mungkin.

Hal tersebut juga dapat diketahui dari beberapa aspek kecerdasan emosi seperti mengenali emosi diri, mengelola emosi, motivasi, empati atau mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, maka kecerdasan emosi dan *problem focused coping* saling berhubungan. Aspek-aspek tersebut berkaitan dengan *problem focused coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) yang terdiri dari mencari dukungan sosial (*seeking social support*), coping konfrontatif (*confrontative coping*), dan pemecahan persoalan terencana (*planful problem solving*).

Seorang siswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu untuk mengatasi, menanggapi, serta merespon emosi dengan hal-hal yang positif juga dapat membuat siswa mampu fokus merespon penyebab permasalahan yang terjadi dengan baik (Thaib, 2013 : 395). Seorang siswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi juga mampu untuk mengelola emosi dalam diri, melibatkan kecerdasan atau unsur kognitif yang dimiliki, serta mampu untuk mengontrol emosi dalam diri ketika menghadapi suatu permasalahan ataupun kejadian negatif yang mampu menghambat aktivitasnya. Motivasi pada diri siswa juga berkaitan dengan kemampuan ataupun kecerdasan untuk selalu berpikir positif sehingga dapat mengontrol emosi dengan baik dan mampu fokus untuk menyelesaikan permasalahan. Seorang siswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu menggunakan kemampuan kognitifnya untuk memikirkan orang lain tanpa melibatkan emosi negatif

dalam diri, memiliki kesadaran diri yang tinggi, dan membuat individu tersebut terbuka dengan orang lain sehingga dapat membantu dalam proses penyelesaian permasalahan. Dan yang terakhir, seorang individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi mampu untuk menjalin komunikasi dengan baik sehingga individu lain yang terlibat dalam suatu permasalahan dapat ikut serta membantu proses penyelesaian permasalahan tersebut.

Hipotesis ketiga dari penelitian ini yaitu adanya hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro. Hasil uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro. Hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* merupakan hubungan positif. Sehingga semakin tinggi optimisme dan kecerdasan emosi, maka semakin tinggi *problem focused coping* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah optimisme dan kecerdasan emosi, maka semakin rendah *problem focused coping* pada siswa.

Berdasarkan pada penjelasan di atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *problem focused coping* dengan optimisme dan kecerdasan emosi yang tergolong ke dalam kategori kuat sebesar 66,5%. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara ketiga aspek *problem focused coping* yang terdiri dari mencari dukungan sosial

(*seeking social support*), coping konfrontatif (*confrontative coping*), dan pemecahan persoalan terencana (*planful problem solving*) dengan aspek optimisme dan aspek kecerdasan emosi.

Berdasarkan pada pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima, yaitu adanya hubungan yang positif antara optimisme dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir, Talun, Sumberrejo Bojonegoro. Kedua, adanya hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir, Talun, Sumberrejo Bojonegoro. Ketiga, adanya hubungan yang positif antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir, Talun, Sumberrejo Bojonegoro.

Kelebihan dari penelitian ini terdapat pada perbedaan dengan penelitian sebelumnya, di mana penelitian ini meneliti tentang hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*. Sedangkan penelitian terdahulu hanya meneliti dua variabel, seperti optimisme dengan *problem focused coping* ataupun kecerdasan emosi dengan *problem focused coping*. Selain hal tersebut, tempat penelitian ini berada di MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro yang belum pernah ada yang meneliti mengenai *problem focused coping*.

Selain kelebihan, penelitian ini juga jauh dari kata sempurna dan membutuhkan banyak evaluasi serta masukan. Keterbatasan dari penelitian ini terdapat pada ketidaksempurnaan peneliti dalam memaparkan

pembahasan dalam penelitian ini. Selain hal tersebut, dalam proses pengisian data pada skala penelitian ini juga dipengaruhi oleh suasana hati yang kurang baik dan kurangnya ketelitian subjek sehingga dikhawatirkan dapat mempengaruhi keadaan yang sebenarnya dari subjek.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pemaparan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara optimisme dengan *problem focused coping* yang positif dan rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi *problem focused coping* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *problem focused coping*, maka semakin tinggi optimisme pada siswa.
2. Terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* yang positif dan kuat. Sehingga dapat diketahui bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin tinggi *problem focused coping* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin tinggi *problem focused coping*, maka semakin tinggi kecerdasan emosi pada siswa.
3. Terdapat hubungan antara optimisme dan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* yang positif dan kuat. Semakin tinggi optimisme dan kecerdasan emosi, maka semakin tinggi *problem focused coping* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah optimisme dan kecerdasan emosi, maka semakin rendah *problem focused coping* pada siswa.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, terdapat beberapa saran bagi pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, diantaranya :

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi siswa MA Islamiyah Attanwir Talun, Sumberrejo, Bojonegoro, diharapkan untuk mampu meningkatkan optimisme dan kecerdasan emosi pada dirinya, agar penggunaan strategi *problem focused coping* juga dapat meningkat. Selain hal tersebut, siswa diharapkan mampu untuk lebih terbuka kepada orang-orang di sekitarnya dan mampu fokus untuk menyelesaikan permasalahannya sehingga permasalahan tersebut dapat terselesaikan dengan baik dan tepat.

2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan mampu memberikan penyuluhan berkaitan dengan strategi coping stres khususnya menggunakan metode *problem focused coping*, dikarenakan mengingat dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *problem focused coping* pada siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro tergolong pada kategori rendah.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berkeinginan untuk melakukan penelitian terhadap variabel yang sama mengenai variabel *problem focused coping*, diharapkan mampu memperluas pembahasan dari penelitian ini dengan melihat variabel lain yang mempengaruhi *problem focused coping* seperti kemampuan pemecahan masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadiyah, R., & Didik, P. (2016). Pengaruh Budaya Organisasi, Kompetensi Terhadap Kepuasan Kerja dan Kinerja Pegawai Bank di Surabaya. *Jurnal Bisnis, Manajemen & Perbankan*, 2(1), 49-66. <https://doi.org/10.21070/jbmp.v2i1.837>
- Aisyah, R., D., dkk. (2015). Frekuensi Kunjungan ANC (Antenatal Care) pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 8(2). <https://doi.org/10.48144/jiks.v8i2.51>
- Ali, I. (2021). Pembelajaran Kooperatif (*Cooperative Learning*) dalam Pengajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Mubtadiin*, 7(1), 247-264.
- Andrea, C., B., S., dkk. (2022). Meningkatkan *Psychological Well-Being* Dewasa Awal: Bagaimana Peranan *Problem Focused Coping* dan *Optimisme*?. *Journal of Psychological Research*, 2(3), 445-458.
- Andriyani, Juli. (2019). Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37-55. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Anwar, M., T., & Mirna, W., A. (2023). Pengaruh Optimisme dan Dukungan Sosial terhadap Problem Focused Coping pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Studia Insania*, 10(2), 100-124. <https://dx.doi.org/10.18592/jsi.v10i2.6462>
- Astuti, dkk. (2018). Hubungan Strategi Koping dengan Stress pada Ibu dengan Anak Autis di Autis Center Kota Pontianak. *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*, 5(2). <http://dx.doi.org/10.29406/jjum.v5i2.1283>
- Bachroni, M., & Sahlan, A. (1999). Stres Kerja. *Buletin Psikologi*, 7(2), 28-39. <https://doi.org/10.22146/bpsi.7406>
- Bakhtiar, M., I., & Asriani. (2015). Efektivitas Strategi *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2).
- Bali, M., M., E., I. (2017). Model Interaksi Sosial dalam Mengelaborasi Keterampilan Sosial. *Jurnal Pedagogik*, 4(2), 211-227. <https://doi.org/10.33650/pjp.v4i2.19>
- Bandura, Albert. 1997. *Self Efficacy. The Exercise of Control*. New York. W.H. Froeman and Company.
- Barus, D., A., B., & Rini, K. (2022). Pelatihan Rasa Syukur Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Problem Focused Coping Pada Tour Guide Pasca Covid-19 Di Kota Maumere. *Jurnal Darma Agung*, 30(3), 521-532. <http://dx.doi.org/10.46930/ojsuda.v30i3.2308>
- Brata, S. S. (1998). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika untuk Mengolah Data Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Cahyasari, A., M., S., M., & Hastaning, S. (2014). Optimisme Kesembuhan pada Penderita Mioma Uteri. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1).

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Desi, A., F. (2016). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Keyakinan Kemampuan Diri pada Siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(6), 1-10.
- Dewi, G., A., A., N., U., & Gusti, P., N., A., S. (2020). Korelasi Berat Badan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Tubuh Siswa Pencak Silat. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 5(1), 14-19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.838>
- Dewi, Salamiah., S. (2018). Kecerdasan Emosional dalam Tradisi *Upa-Upa Tondi* Pada Etnis Mandailing. *Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, 4(1), 79-85. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.10039>
- Darwati, Yuli. (2022). Coping Stres dalam Perspektif Al-Qur'an. *Journal of Ethics and Spirituality*, 6(1), 1-16. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.295>
- Daulay, N. (2016). Gambaran Ketangguhan Ibu dalam Mengasuh Anak Autis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 49-74. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.929>
- Elvika, R., R., & Romi, F., T. (2023). Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap *Emotion-Focused Coping* dan *Problem-Focused Coping*. *Jurnal Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 10(1), 19-31. <https://doi.org/10.37064/consilium.v10i1.15334>
- Felix, T., dkk. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional pada Pemilihan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Fitriyani, T., & Imam, S. (2020). Analisis Kurikulum Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadis Madrasah Aliyah. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, 14(2), 355-371. <http://dx.doi.org/10.52434/jp.v14i2.1003>
- Frianty, R., & Yudianti, E. (2015). Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Strategi Coping pada Santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Putri Al-Lathfiyyah Palembang. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i1.557>
- Gamayanti, W., dkk. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Goleman, D. (2003). *Working with Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence*. (terj. T. Hermaya). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hamdan, S., R. (2017). Kecerdasan Emosional dalam Al-Qur'an. *Journal of Psychological Research*, 3(1), 35-45. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.1807>
- Hamid, A. (2017). Agama dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Agama. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1-84.

- Hamid, P., A., A., dkk. (2018). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah dan Disposisi Matematik Siswa Kelas XI SMA Putra Juang dalam Materi Peluang. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1), 144-153. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v2i1.62>
- Harsiwi, E., D., & Ika, F., K. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan *Problem Focused Coping* pada Perawat ICU di Rumah Sakit Tipe C Wilayah Semarang dan Pati. *Jurnal Empati*, 6(1), 139-144. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.15183>
- Hasmayni, B., & Johannes, S., L. (2019). Gambaran Lifestylifestyle Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Pengguna iPhone Di Universitas Medan Area. *Jurnal Teknologi, Kesehatan dan Ilmu Sosial*, 1(1), 9-16.
- Hatifah, S., & Dzikri, N. (2014). Pemahaman Hadis Tentang Optimisme. *Jurnal Studia Insania*, 2(2), 115-130. <https://dx.doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1096>
- Hendryani. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis*, 2(2), 169-178. <https://dx.doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>
- Ihsan, H. (2015). Validitas Isi Alat Ukur Penelitian: Konsep dan Panduan Penilaiannya. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(3), 173-179. <https://doi.org/10.17509/pedagogia.v13i3.6004>
- Illahi, S., P., K., & Sari, Z., A. (2017). Hubungan Kelekatan dengan Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171-181. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>
- Indawati, & Nanik, K. (2017). Hubungan Antara Optimisme Dengan *Problem Focused Coping* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 4(1).
- Indrawan, M., I. (2017). Pengaruh Etika Kerja, Pengalaman Kerja dan Budaya Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Kecamatan Binjai Selatan. *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu*, 10(2).
- Jaya, dkk. (2012). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kinerja Karyawan pada Kantor Kementerian Agama Kabupaten Karawang. *Jurnal Manajemen*, 10(1), 1038-1046.
- Jusmawati, J., dkk. (2020). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Daring Terhadap Minat Belajar Siswa PGSD Unimerz pada Mata Kuliah Pendidikan Matematika. *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar*, 5(2), 106-111. <https://doi.org/10.26618/jkpd.v5i2.3934>
- Khumaedi, M. (2012). Reliabilitas Instrumen Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 12(1), 25-30. <https://doi.org/10.15294/jptm.v12i1.5273>
- Kresnawan, J., D., Im, H., & Nur, H. (2021). *Problem Focused Coping Skill* untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(6), 199-205.
- Kurniawan, D., E. (2017). Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 97-103. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.1120>

- Kurniawati, W. (2021). Desain Perencanaan Pembelajaran. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, 7(1), 1-10.
- Lazarus, R., S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : McGraw-Hill, Inc.
- Lestari, D., W. (2013). Penerimaan Diri dan Strategi Coping pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psikoborneo*, 1(4), 196-203.
- Lubis, Samadhan. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 237-258.
- Luther, Y. B., & Fauziah, A. R. (2022). Kecerdasan emosi dan problem-focused coping pada tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(2), 72-84. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2022.v1i2.7300>
- Mukhid, Abd. (2014). *Metodologi Pendekatan Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: CV.Jakad Media Publishing.
- Ma'ruf, A., H., dkk. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Mind Mapping Berbasis HOTS Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(3), 503-514. <https://doi.org/10.31980/mosharafa.v8i3.552>
- Matud, M. P. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Machmudati, A & R.Rachmy, D. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(1), 107-127. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>
- Maitrianti, Cut. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal dengan Kecerdasan Emosional. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 11(2), 291-305. <http://dx.doi.org/10.22373/jm.v11i2.8709>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2).
- Mattson, M. & Hall, J. G. (2011). *Health as communication nexus: A service learning approach*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Mirhan, & Jusuf, ., B., K. (2016). Hubungan antara Percaya Diri dan Kerja Keras dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 87-96.
- Munthe, Rismawati. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Optimisme pada Remaja di Pengungsian Korban Erupsi Gunung Sinabung. *Jurnal Unimed*, 2(2), 70-78. <https://doi.org/10.24114/icp.v2i2.38833>
- Murni, D. (2016). Kecerdasan Emosional Menurut Perspektif Al-Quran. *Jurnal Syahadah*, 5(1).
- Nasution, S. (2017). Variabel Penelitian. *Jurnal Raudhah*, 05(02). <http://dx.doi.org/10.30829/raudhah.v5i2.182>

- Nurningtyas, F., & Yulia, A. (2021). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan *Smartphone* pada Remaja. *Jurnal Acta Psychologia*, 3(1), 14-20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Oktarisa, F., & Zulmi, Y. (2015). Perbedaan Prestasi Akademik Ditinjau dari Coping Stress dan Jenis Kelamin pada Pers Mahasiswa. *Jurnal RAP UNP*, 6(2). <https://doi.org/10.24036/rapun.v6i2.6617>
- Pitaloka, L., C., T., & Henny, C., M. (2021). Problem Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(2), 41-49. <https://doi.org/10.21067/jki.v6i2.6061>
- Pradinata, S., & Johannes, D., S. (2016). Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Jurnal Experientia*, 4(2).
- Prasetyawati, F., Y., dkk. (2021). Studi Komparatif Perbedaan Optimisme Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, 11(1), 1-9.
- Purnama, Rahmad. (2017). Penyelesaian Stress Melalui *Coping Spiritual*. *Jurnal Studi Lintas Agama*, 12(1), 70-83. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1445>
- Putri, A., Sukma, N., A., & Rahmi, F. (2018). Gambaran Optimisme pada Penderita *Spinal Cord Injury*. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 15-20. <https://doi.org/10.20527/jk.v1i2.1542>
- Putri, Y., S. (2016). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. PLN Persero Area Klaten. *Jurnal Studi Manajemen dan Organisasi*, 13(1), 88-97. <https://doi.org/10.14710/jsmo.v13i1.13416>
- Putril, S., S., dkk. (2019). Dukungan Sosial Orangtua Anak Tunarungu Usia 11 Tahun di SDN Perwira Kota Bogor. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 20-26. <https://doi.org/10.29210/120192318>
- Rahayu, I., T. (2013). Peran Kecenderungan Kepribadian dalam Pemilihan Strategi Coping. *Jurnal Psikoislamika*, 10(2), 42-48. <https://doi.org/10.18860/psi.v10i2.6370>
- Rahmasari, L. (2012). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Karyawan. *Majalah Ilmiah Informatika*, 3(1), 1-20.
- Ratnasari, L., R., Supardi, Herni, W., N. (2020). Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, dan Kecerdasan Linguistik Terhadap Kinerja Karyawan. *Juournal of Applied Business Administration*, 4(2), 98-107. <https://doi.org/10.30871/jaba.v4i2.1981>
- Riani, A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Problem-Focused Coping dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa FIP UNY. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 8 Tahun Ke-5*, 5(8), 136-146.
- Rizki, U., Y. (2013). Hubungan Kesiapan Belajar dengan Optimisme Mengerjakan Ujian. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 49-56.
- Rofiq, Abdullah. (2022). Integrasi Kurikulum Pesantren dan Kurikulum Madrasah Aliyah di MA Islamiyah Pondok Pesantren Attanwir Desa Talun

- Kecamatan Sumberrejo Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Keagamaan dan Pembelajarannya*, 5(1). <https://doi.org/10.52166/edu-religia.v5i1.2982>
- Roslina, L. (2018). Dukungan Sosial Atasan, Problem Focused Coping dan Kepribadian Extrovert Introvert Pegawai Bapenda Kota Samarinda. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 1(2), 21-29.
- Rotter, J., B. (1975). Some Problems and Misconceptions Related to the Construct of Internal Versus External Control of Reinforcement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(1), 56-67. <https://doi.org/10.1037/h0076301>
- Saptoto, R. (2010). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Coping Adaptif. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 13-22. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7689>
- Sarnoto, A., Z., & Sri, T., R. (2020). Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Statement*, 10(1), 21-38. <https://doi.org/10.56745/js.v10i1.17>
- Seligman, M., E., P. (2006). *Learned Optimism : Hot to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.
- Semaraputri, S., A., K., T., & Rustika, I., M. (2018). Peran Problem Focused Coping dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja Akhir yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 35-47.
- Septiani, Y., dkk. (2020). Analisis Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Universitas Abdurrah Terhadap Kepuasan Pengguna Menggunakan Metode Sevqual (Studi Kasus : Mahasiswa Universitas Abdurrah Pekanbaru). *Jurnal Teknologi dan Open Source*, 2(1), 131-143. <https://doi.org/10.36378/jtos.v3i1.560>
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 68-80.
- Shihab, M., Q. (2012). *Al-Lubab, Makna, Tujuan, dan Pelajaran dari Surah-Surah Al-Qur'an*. Tangerang : Penerbit Lentera Hati.
- Shumaker, S., A, & Brownell, A. (1984). Menuju teori dukungan sosial: Menutup kesenjangan konseptual. *Jurnal Masalah Sosial*, 40(4). <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105>
- Siaputra, I., B., dkk. (2023). Exploring the Usefulness of the Brief COPE in Clinical and Positive Psychology: A Discriminant Content Validity Study. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 163-180. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.15063>
- Sugiyono, & Susanto, A. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel (Teori dan Aplikasi untuk Analisis Data Penelitian)*. CV Alfabeta.
- Suhartini, E., & Nur, A. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Perawat Rumah Sakit Daerah Labuang Baji Makassar. *Jurnal Manajemen Ide dan Inspirasi*, 4(1), 16-29.
- Suardiantari, L., N., & I Made, R. (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).

- Sujadi, E. (2015). Konseling Pancawaskita untuk Membentuk *Problem Focused Coping*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 7-15.
- Sukring, S. (2022). Konsep Kecerdasan Emosional dan Spiritual dalam Tinjauan Al-Quran dan Hadits. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 15-39. <https://doi.org/10.46963/alliqo.v7i1.502>
- Surjanto, K., & Gregorius, G., S. (2022). Analisis Semiotika Makna Optimisme pada Video Klip Super-M “We-Do”. *Jurnal Koneksi*, 6(1). <https://doi.org/10.24912/kn.v6i1.15518>
- Swarjana, I., K. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling dan Bias dalam Penelitian*. Yogyakarta: ANDI (Anggota IKAPI).
- Suriyati, Muhammad, Z., M., & Siar, N. (2022). Sabar dan Optimisme dalam Tinjauan Hadis. *Jurnal Penelitian Agama*, 23(2), 197-212. <https://doi.org/10.24090/jpa.v23i2.2022.pp197-212>
- Suwarsi, S., & Agustin, H. (2017). Hubungan Antara Optimisme dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(1).
- Syafi'i, dkk. (2018). Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa dalam Berbagai Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2), 115-123.
- Tampubolon, M. (2022). Dinamika Kepemimpinan. *Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Teknologi*, 2(1), 1-7.
- Tuasikal, A., N., A., & Sofia, R. (2018). Kematangan Emosi, Problem Focused Coping, Emotion-Focused Coping dan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 4(2), 105-118. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 342-351.
- Valentsia, G., K., D., & Sutarto, W. (2020). Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 15-22. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.74>
- Wahyudhi, dkk. (2019). Kematangan Sosial dan *Problem Focused Coping* pada Laki-laki Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(01), 52-64. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7835>
- Wahyudin, C., P., D., & Nita, R. (2021). Hubungan Self-Esteem dengan Optimisme Masa Depan pada Siswa SMK Itenas Kelas XII. *Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(2), 70-78.
- Wildan, & Putri, A., O. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Active Coping di PT. Auto Honda Rangkasbitung. *Journal of Management Studies*, 5(2), 55-64.
- Winarti, & Rosyidah. (2020). Penilaian Diri dalam Keeterampilan Berbicara Bahasa Jerman sebagai Wujud Penilaian dalam Pendidikan Abad XXI. *Jurnal Bahasa, Seni, dan Pengajarannya*, 15(2), 110-125. <https://doi.org/10.23887/prasi.v15i02.29844>

- Wiranto, H., dkk. (2022). Academic Resilience Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK): Menguji Peranan Problem Focused Coping. *Jurnal of Psychological Research*, 2(2), 139-149.
- Yantiek, Ermi. (2014). Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual dan Perilaku Prosocial Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(1), 22-31.
- Yudhiyantoro, B., I., & Muhammad, J. (2022). Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 1-15. <https://doi.org/10.51806/an-nahdlah.v2i1.31>
- Yulianti, R., Fauzia, R., & Febriana, S. K. T. (2011). Hubungan Optimisme dengan Strategi Koping yang Berfokus pada Pemecahan Masalah pada Dokter Muda Program Studi Kedokteran Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Ecopsy*, 3(2). <http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v3i2.2657>
- Yunita, R., dkk. (2020). Korelasi Pola Asuh Orang Tua Dengan Hasil Belajar Matematika Di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 571-576. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.390>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Aitem Penelitian Sebelum Uji Alat Ukur

1. AITEM PROBLEM FOCUSED COPING

No.	Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan	F (+)	UF (-)			
1	Mencari dukungan sosial (<i>seeking social support</i>)	Menceritakan permasalahan kepada orang lain	Saya menceritakan setiap permasalahan untuk mendapat masukan orang lain	1				
			Saya membutuhkan orang lain untuk mendengarkan cerita saya	8				
			Saya tidak pernah menceritakan permasalahan saya kepada orang lain		7			
			Saya cenderung memendam permasalahan saya sendiri		17			
		Meminta pendapat kepada orang lain	Saya meminta solusi kepada orang lain saat ada masalah	14				
			Setelah bercerita, saya mengharapkan orang tersebut dapat memberikan saran terkait masalah saya	21				
			Saya tidak mampu menyelesaikan masalah dengan baik tanpa bantuan orang lain		4			
			Saya hanya ingin didengarkan ketika bercerita		11			
			2	Coping konfrontatif (<i>confrontative coping</i>)	Menyukai tantangan	Saya mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang rumit	3	
						Saya mampu menyelesaikan	19	

			permasalahan saya meskipun banyak rintangan		
			Saya mudah menyerah ketika menghadapi permasalahan yang rumit		9
			Saya kurang mampu mengatasi berbagai rintangan dalam masalah yang muncul		22
		Berani mengambil resiko	Saya tetap mengambil keputusan meskipun memiliki resiko yang tinggi	6	
			Saya yakin dapat melalui segala rintangan di masa yang akan datang	12	
			Saya memikirkan resiko yang dapat terjadi sebelum mengambil keputusan		15
			Saya takut untuk menghadapi kemungkinan buruk di masa yang akan datang		24
3	Pemecahan persoalan terencana (<i>planful problem solving</i>)	Memahami permasalahan	Saya mampu mengetahui penyebab permasalahan yang terjadi	16	
			Saya tahu apa yang harus dilakukan saat ada masalah	23	
			Saya kurang mampu memahami permasalahan yang terjadi		2
			Saya bingung saat ada permasalahan		20
		Membuat perencanaan penyelesaian permasalahan	10		

			Saya menyusun rencana yang matang sebelum melakukan tindakan	18	
			Saya mengabaikan permasalahan yang terjadi		5
			Saya tergesa-gesa dalam bertindak		13
Total				24	

2. Aitem Optimisme

No	Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan	F (+)	UF (-)
1	<i>Permanence</i>	Permasalahan yang terjadi bersifat sementara	Ketika saya gagal dalam mengerjakan tugas, bukan berarti saya tidak bisa mengerjakan tugas yang lainnya	2	
			Saya yakin bahwa permasalahan saya akan terselesaikan dengan cepat	18	
			Saya selalu merasa gagal dalam mengerjakan tugas		7
			Saya merasa bahwa permasalahan saya akan berlangsung lama		11
		Keberhasilan akan terus menetap	Prestasi saya saat ini merupakan kunci kesuksesan saya di masa depan	4	
			Saya yakin akan mendapatkan prestasi yang sama di tahun ajaran selanjutnya	22	
			Prestasi saya saat ini tidak menjamin kesuksesan saya di masa depan		13
			Saya tidak yakin mampu mempertahankan		16

			prestasi saya di tahun ajaran selanjutnya		
2	<i>Pervasiveness</i>	Keberhasilan berasal dari perjuangan yang gigih	Saya memperoleh nilai yang bagus setelah belajar dengan rajin sebelum ujian	8	
			Saya selalu berjuang untuk mendapatkan apa yang saya inginkan	14	
			Saya tidak belajar sebelum ujian sehingga nilai saya kurang memuaskan		5
			Saya enggan untuk memperjuangkan apa yang saya inginkan		21
		Kegagalan terjadi karena situasi tertentu	Saya terlambat saat berangkat sekolah dikarenakan telat bangun pagi	1	
			Saya mendapat hukuman dari guru saya dikarenakan tidak mengerjakan tugas	10	
			Saya terbiasa bangun pagi agar tidak terlambat pergi ke sekolah		19
			Saya mengerjakan tugas dengan baik sehingga saya dinilai baik oleh guru saya		24
3	<i>Personalization</i>	Keberhasilan berasal dari diri sendiri	Prestasi saya saat ini merupakan bukti dari perjuangan yang saya lakukan	12	
			Saya mampu mengerjakan semua soal ujian tanpa bantuan orang lain	20	
			Prestasi yang saya miliki berkat bantuan dari teman		3
			Saya membutuhkan bantuan orang lain		15

			dalam mengerjakan soal ujian		
		Kejadian tidak menyenangkan berasal dari faktor eksternal	Saya tidak bisa fokus dalam ujian dikarenakan suara yang terlalu ramai di luar	6	
			Saya tidak mendapatkan nilai yang bagus saat ujian dikarenakan teman saya mempengaruhi untuk tidak belajar	17	
			Saya mampu fokus ujian dalam keadaan apapun		9
			Saya mampu mendapat nilai yang bagus dikarenakan terus belajar		23
Total					24

3. Aitem Kecerdasan Emosi

No	Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan	F (+)	UF (-)
1	Mengenali emosi diri	Memahami emosi pada diri sendiri	Saya dapat memahami emosi pada diri saya sendiri	7	
			Saya mampu memahami apa yang sedang saya rasakan	40	
			Saya kesulitan mengenali emosi yang saya rasakan		3
			Saya kurang peka terhadap perasaan saya		23
		Mengetahui respon diri pada saat muncul emosi	Saya tahu apa yang harus saya lakukan pada saat bersedih	14	
			Ketika saya marah, saya mampu memberikan respon yang sesuai dengan kondisi saat itu	31	
			Saya menyadari saat saya kecewa		18

			Saya kurang mampu mengekspresikan emosi pada saat situasi tertentu		35
2	Mengelola emosi	Kontrol emosi	Saya mampu mengendalikan emosi saya pada saat marah	4	
			Saya bersikap tenang pada saat melakukan perdebatan	29	
			Saya kurang mampu mengendalikan emosi saya saat marah		11
			Saya meluapkan emosi ketika melakukan perdebatan		33
		Memberikan respon yang positif pada saat emosi	Saya berhati-hati untuk berbicara pada saat emosi	17	
			Saya menghargai keputusan orang lain pada saat diskusi	37	
			Saya menggunakan kata-kata kasar pada saat emosi		9
			Saya kurang suka jika ada orang lain yang menyangkal pendapat saya		26
3	Memotivasi diri sendiri	Dorongan untuk mencapai tujuan / berprestasi	Saya bersungguh-sungguh saat melaksanakan ujian	1	
			Ketika saya kurang mampu memahami materi sekolah, saya akan terus berusaha untuk memahami materi tersebut	27	
			Saya tidak melakukan persiapan apapun pada saat ujian		24
			Saya merasa biasa saja ketika saya kurang mampu memahami materi di sekolah		21
		Berpikir positif	Saya percaya dengan kemampuan saya	12	

			Saya yakin bahwa apa yang saya lakukan akan berhasil	39	
			Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki		8
			Saya merasa putus asa akan keberhasilan saya		30
4	Empati / mengenali emosi orang lain	Mampu memahami orang lain	Saya dapat merasakan ketika teman saya marah	19	
			Saya menenangkan teman yang sedang bersedih	32	
			Saya kurang mampu memahami teman saya ketika marah		5
			Saya tidak peduli ketika teman saya bersedih		38
		Memikirkan perasaan orang lain	Saya memikirkan perkataan yang akan saya ucapkan ketika berbicara dengan orang lain	10	
			Saya memperhatikan teman yang sedang bercerita	34	
			Saya tidak mempedulikan jika pembicaraan saya menyakiti hati orang lain		16
			Saya mengabaikan teman yang sedang bercerita		28
5	Membina hubungan	Berinteraksi baik dengan lingkungan sekitar	Saya mudah berinteraksi dengan orang baru	15	
			Saya senang melakukan pekerjaan gotong royong	25	
			Saya enggan untuk berinteraksi dengan orang baru		2
			Saya jarang terlibat dalam kegiatan gotong royong		20
		Memberikan contoh yang baik	6		
			Saya mempersilahkan anggota lain untuk berpendapat dalam		

			diskusi		
			Saya meleraikan perdebatan antar teman saya	36	
			Saya tidak membiarkan orang lain untuk memberikan pendapatnya pada saat diskusi		13
			Saya membiarkan teman yang berdebat		22
Total				40	

Lampiran 2 Aitem Penelitian Setelah Uji Alat Ukur

1. AITEM PROBLEM FOCUSED COPING

No.	Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan	F (+)	UF (-)
1	Mencari dukungan sosial (<i>seeking social support</i>)	Menceritakan permasalahan kepada orang lain	Saya menceritakan setiap permasalahan untuk mendapat masukan orang lain	1	
			Saya membutuhkan orang lain untuk mendengarkan cerita saya	8	
			Saya tidak pernah menceritakan permasalahan saya kepada orang lain		7
		Meminta pendapat kepada orang lain	Saya meminta solusi kepada orang lain saat ada masalah	13	
			Setelah bercerita, saya mengharapkan orang tersebut dapat memberikan saran terkait masalah saya	17	
			Saya tidak mampu menyelesaikan masalah dengan baik tanpa bantuan orang lain		4
			Saya hanya ingin didengarkan ketika bercerita		11
2	Coping confrontatif (<i>confrontative coping</i>)	Menyukai tantangan	Saya mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang rumit	3	
			Saya mampu menyelesaikan permasalahan saya meskipun banyak rintangan	16	
			Saya mudah menyerah ketika menghadapi		9

			permasalahan yang rumit		
		Berani mengambil resiko	Saya tetap mengambil keputusan meskipun memiliki resiko yang tinggi	6	
			Saya yakin dapat melalui segala rintangan di masa yang akan datang	12	
3	Pemecahan persoalan terencana (<i>planful problem solving</i>)	Memahami permasalahan	Saya mampu mengetahui penyebab permasalahan yang terjadi	14	
			Saya tahu apa yang harus dilakukan saat ada masalah	18	
			Saya kurang mampu memahami permasalahan yang terjadi		2
		Membuat perencanaan penyelesaian permasalahan	Saya menyusun strategi untuk menyelesaikan permasalahan	10	
			Saya menyusun rencana yang matang sebelum melakukan tindakan	15	
			Saya mengabaikan permasalahan yang terjadi		5
Total				18	

2. Aitem Optimisme

No	Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan	F (+)	UF (-)
1	<i>Permanence</i>	Permasalahan yang terjadi bersifat sementara	Ketika saya gagal dalam mengerjakan tugas, bukan berarti saya tidak bisa mengerjakan tugas yang lainnya	2	
			Saya yakin bahwa permasalahan saya	15	

			akan terselesaikan dengan cepat		
			Saya selalu merasa gagal dalam mengerjakan tugas		7
			Saya merasa bahwa permasalahan saya akan berlangsung lama		10
		Keberhasilan akan terus menetap	Prestasi saya saat ini merupakan kunci kesuksesan saya di masa depan	4	
			Saya yakin akan mendapatkan prestasi yang sama di tahun ajaran selanjutnya	19	
			Saya tidak yakin mampu mempertahankan prestasi saya di tahun ajaran selanjutnya		14
2	<i>Pervasiveness</i>	Keberhasilan berasal dari perjuangan yang gigih	Saya memperoleh nilai yang bagus setelah belajar dengan rajin sebelum ujian	8	
			Saya selalu berjuang untuk mendapatkan apa yang saya inginkan	12	
			Saya tidak belajar sebelum ujian sehingga nilai saya kurang memuaskan		5
			Saya enggan untuk memperjuangkan apa yang saya inginkan		18
		Kegagalan terjadi karena situasi tertentu	Saya terlambat saat berangkat sekolah dikarenakan telat bangun pagi	1	
			Saya terbiasa bangun pagi agar tidak terlambat pergi ke sekolah		16
			Saya mengerjakan tugas dengan baik		21

			sehingga saya dinilai baik oleh guru saya		
3	<i>Personalization</i>	Keberhasilan berasal dari diri sendiri	Prestasi saya saat ini merupakan bukti dari perjuangan yang saya lakukan	11	
			Saya mampu mengerjakan semua soal ujian tanpa bantuan orang lain	17	
			Prestasi yang saya miliki berkat bantuan dari teman		3
			Saya membutuhkan bantuan orang lain dalam mengerjakan soal ujian		13
		Kejadian tidak menyenangkan berasal dari faktor eksternal	Saya tidak bisa fokus dalam ujian dikarenakan suara yang terlalu ramai di luar	6	
			Saya mampu fokus ujian dalam keadaan apapun		9
			Saya mampu mendapat nilai yang bagus dikarenakan terus belajar		20
		Total			

3. Aitem Kecerdasan Emosi

No	Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan	F (+)	UF (-)
1	Mengenali emosi diri	Memahami emosi pada diri sendiri	Saya dapat memahami emosi pada diri saya sendiri	7	
			Saya mampu memahami apa yang sedang saya rasakan	36	
			Saya kesulitan mengenali emosi yang saya rasakan		3
		Mengetahui respon diri pada	Saya tahu apa yang harus saya lakukan pada	13	

		saat muncul emosi	saat bersedih		
			Ketika saya marah, saya mampu memberikan respon yang sesuai dengan kondisi saat itu	27	
			Saya menyadari saat saya kecewa		17
			Saya kurang mampu mengekspresikan emosi pada saat situasi tertentu		31
2	Mengelola emosi	Kontrol emosi	Saya mampu mengendalikan emosi saya pada saat marah	4	
			Saya kurang mampu mengendalikan emosi saya saat marah		10
			Saya meluapkan emosi ketika melakukan perdebatan		29
		Memberikan respon yang positif pada saat emosi	Saya berhati-hati untuk berbicara pada saat emosi	16	
			Saya menghargai keputusan orang lain pada saat diskusi	33	
3	Memotivasi diri sendiri	Dorongan untuk mencapai tujuan / berprestasi	Saya bersungguh-sungguh saat melaksanakan ujian	1	
			Ketika saya kurang mampu memahami materi sekolah, saya akan terus berusaha untuk memahami materi tersebut	24	
			Saya tidak melakukan persiapan apapun pada saat ujian		22
			Saya merasa biasa saja ketika saya kurang mampu memahami materi di sekolah		20
		Berpikir positif	Saya percaya dengan kemampuan saya	11	
			Saya yakin bahwa apa yang saya lakukan akan berhasil	35	

			Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki		8
			Saya merasa putus asa akan keberhasilan saya		26
4	Empati / mengenali emosi orang lain	Mampu memahami orang lain	Saya dapat merasakan ketika teman saya marah	18	
			Saya menenangkan teman yang sedang bersedih	28	
			Saya kurang mampu memahami teman saya ketika marah		5
			Saya tidak peduli ketika teman saya bersedih		34
		Memikirkan perasaan orang lain	Saya memikirkan perkataan yang akan saya ucapkan ketika berbicara dengan orang lain	9	
			Saya memperhatikan teman yang sedang bercerita	30	
			Saya tidak memedulikan jika pembicaraan saya menyakiti hati orang lain		15
			Saya mengabaikan teman yang sedang bercerita		25
5	Membina hubungan	Berinteraksi baik dengan lingkungan sekitar	Saya mudah berinteraksi dengan orang baru	14	
			Saya senang melakukan pekerjaan gotong royong	23	
			Saya enggan untuk berinteraksi dengan orang baru		2
			Saya jarang terlibat dalam kegiatan gotong royong		19
		Memberikan contoh yang baik	Saya mempersilahkan anggota lain untuk berpendapat dalam diskusi	6	
			Saya melerai perdebatan antar teman saya	32	

			Saya tidak membiarkan orang lain untuk memberikan pendapatnya pada saat diskusi		12
			Saya membiarkan teman yang berdebat		21
Total					36

Lampiran 3 Uji Coba Skala Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan Saya Siti Mutmainah mahasiswi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (Skripsi).

Oleh karena itu, saya sedang melakukan pengumpulan data dan ingin meminta bantuan pada teman-teman dengan kriteria sebagai berikut :

1. Masih aktif menjadi siswa kelas X/XI/XII
2. Siswa MA/SMA/SMK

Apabila teman-teman memiliki kriteria di atas, Saya mohon kesediaan dan partisipasi teman-teman untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut ini: <https://forms.gle/dyJJWa7kGdxSPSwt6>

Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari teman-teman akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian. Kesediaan dan bantuan teman-teman akan sangat berarti bagi penyelesaian tugas akhir ini.

Atas perhatian dan bantuan yang teman-teman berikan saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum. Wr. Wb.

Nama :

Usia :

Kelas :

Aitem	SS	S	TS	STS
Saya menceritakan setiap permasalahan untuk mendapat masukan orang lain				
Saya kurang mampu memahami permasalahan yang terjadi				
Saya mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang rumit				
Saya tidak mampu menyelesaikan masalah dengan baik tanpa bantuan orang lain				
Saya mengabaikan permasalahan yang terjadi				
Saya tetap mengambil keputusan meskipun memiliki resiko yang tinggi				
Saya tidak pernah menceritakan permasalahan saya kepada orang lain				
Saya membutuhkan orang lain untuk mendengarkan cerita saya				
Saya mudah menyerah ketika menghadapi permasalahan yang rumit				
Saya menyusun strategi untuk menyelesaikan permasalahan				
Saya hanya ingin didengarkan ketika bercerita				
Saya yakin dapat melalui segala rintangan di masa yang akan datang				
Saya tergesa-gesa dalam bertindak				
Saya meminta solusi kepada orang lain saat ada masalah				
Saya memikirkan resiko yang dapat terjadi sebelum mengambil keputusan				
Saya mampu mengetahui penyebab permasalahan yang terjadi				
Saya cenderung memendam permasalahan saya sendiri				
Saya menyusun rencana yang matang sebelum melakukan tindakan				
Saya mampu menyelesaikan permasalahan saya meskipun banyak rintangan				
Saya bingung saat ada permasalahan				
Setelah bercerita, saya mengharapkan orang tersebut dapat memberikan saran terkait masalah saya				
Saya kurang mampu mengatasi berbagai rintangan dalam masalah yang muncul				

Saya tahu apa yang harus dilakukan saat ada masalah				
Saya takut untuk menghadapi kemungkinan buruk di masa yang akan datang				
Saya terlambat saat berangkat sekolah dikarenakan telat bangun pagi				
Ketika saya gagal dalam mengerjakan tugas, bukan berarti saya tidak bisa mengerjakan tugas yang lainnya				
Prestasi yang saya miliki berkat bantuan dari teman				
Prestasi saya saat ini merupakan kunci kesuksesan saya di masa depan				
Saya tidak belajar sebelum ujian sehingga nilai saya kurang memuaskan				
Saya tidak bisa fokus dalam ujian dikarenakan suara yang terlalu ramai di luar				
Saya selalu merasa gagal dalam mengerjakan tugas				
Saya memperoleh nilai yang bagus setelah belajar dengan rajin sebelum ujian				
Saya mampu fokus ujian dalam keadaan apapun				
Saya mendapat hukuman dari guru saya dikarenakan tidak mengerjakan tugas				
Saya merasa bahwa permasalahan saya akan berlangsung lama				
Prestasi saya saat ini merupakan bukti dari perjuangan yang saya lakukan				
Prestasi saya saat ini tidak menjamin kesuksesan saya di masa depan				
Saya selalu berjuang untuk mendapatkan apa yang saya inginkan				
Saya membutuhkan bantuan orang lain dalam mengerjakan soal ujian				
Saya tidak yakin mampu mempertahankan prestasi saya di tahun ajaran selanjutnya				
Saya tidak mendapatkan nilai yang bagus saat ujian dikarenakan teman saya mempengaruhi untuk tidak belajar				
Saya yakin bahwa permasalahan saya akan terselesaikan dengan cepat				
Saya terbiasa bangun pagi agar tidak terlambat pergi ke sekolah				
Saya mampu mengerjakan semua soal ujian tanpa bantuan orang lain				
Saya enggan untuk memperjuangkan apa yang saya inginkan				
Saya yakin akan mendapatkan prestasi yang sama di tahun ajaran selanjutnya				

Saya mampu mendapat nilai yang bagus dikarenakan terus belajar				
Saya mengerjakan tugas dengan baik sehingga saya dinilai baik oleh guru saya				
Saya bersungguh-sungguh saat melaksanakan ujian				
Saya enggan untuk berinteraksi dengan orang baru				
Saya kesulitan mengenali emosi yang saya rasakan				
Saya mampu mengendalikan emosi saya pada saat marah				
Saya kurang mampu memahami teman saya ketika marah				
Saya mempersilahkan anggota lain untuk berpendapat dalam diskusi				
Saya dapat memahami emosi pada diri saya sendiri				
Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya miliki				
Saya menggunakan kata-kata kasar pada saat emosi				
Saya memikirkan perkataan yang akan saya ucapkan ketika berbicara dengan orang lain				
Saya percaya dengan kemampuan saya				
Saya tidak membiarkan orang lain untuk memberikan pendapatnya pada saat diskusi				
Saya tahu apa yang harus saya lakukan pada saat bersedih				
Saya mudah berinteraksi dengan orang baru				
Saya tidak mempedulikan jika pembicaraan saya menyakiti hati orang lain				
Saya berhati-hati untuk berbicara pada saat emosi				
Saya menyadari saat saya kecewa				
Saya dapat merasakan ketika teman saya marah				
Saya jarang terlibat dalam kegiatan gotong royong				
Saya merasa biasa saja ketika saya kurang mampu memahami materi di sekolah				
Saya membiarkan teman yang berdebat				
Saya kurang peka terhadap perasaan saya				
Saya tidak melakukan persiapan apapun pada saat ujian				
Saya senang melakukan pekerjaan gotong royong				
Saya kurang suka jika ada orang lain yang menyangkal pendapat saya				
Ketika saya kurang mampu memahami materi sekolah, saya akan terus berusaha untuk memahami materi tersebut				
Saya mengabaikan teman yang sedang bercerita				
Saya bersikap tenang pada saat melakukan perdebatan				

Saya merasa putus asa akan keberhasilan saya				
Ketika saya marah, saya mampu memberikan respon yang sesuai dengan kondisi saat itu				
Saya menenangkan teman yang sedang bersedih				
Saya meluapkan emosi ketika melakukan perdebatan				
Saya memperhatikan teman yang sedang bercerita				
Saya kurang mampu mengekspresikan emosi pada saat situasi tertentu				
Saya meleraikan perdebatan antar teman saya				
Saya menghargai keputusan orang lain pada saat diskusi				
Saya tidak peduli ketika teman saya bersedih				
Saya yakin bahwa apa yang saya lakukan akan berhasil				
Saya mampu memahami apa yang sedang saya rasakan				

Lampiran 4 Uji Skala Penelitian

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan Saya Siti Mutmainah mahasiswi UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (Skripsi).

Saya mohon kesediaan dan partisipasi teman-teman untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner berikut ini :

<https://forms.gle/rv2h83tW4yAVkQ9h6>

Segala identitas yang diminta dan hasil jawaban dari teman-teman akan dijamin kerahasiaannya, karena data hanya digunakan semata-mata untuk kepentingan penelitian. Kesediaan dan bantuan teman-teman akan sangat berarti bagi penyelesaian tugas akhir ini

Atas perhatian dan bantuan yang teman-teman berikan saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum. Wr. Wb.

Nama :

Usia :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Aitem	SS	S	TS	STS
Saya menceritakan setiap permasalahan untuk mendapat masukan orang lain				
Saya kurang mampu memahami permasalahan yang terjadi				
Saya mampu untuk menyelesaikan permasalahan yang rumit				
Saya tidak mampu menyelesaikan masalah dengan baik tanpa bantuan orang lain				
Saya mengabaikan permasalahan yang terjadi				
Saya tetap mengambil keputusan meskipun memiliki resiko yang tinggi				
Saya tidak pernah menceritakan permasalahan saya kepada orang lain				
Saya membutuhkan orang lain untuk mendengarkan cerita saya				
Saya mudah menyerah ketika menghadapi permasalahan yang rumit				
Saya menyusun strategi untuk menyelesaikan permasalahan				
Saya hanya ingin didengarkan ketika bercerita				
Saya yakin dapat melalui segala rintangan di masa yang akan datang				
Saya meminta solusi kepada orang lain saat ada masalah				
Saya mampu mengetahui penyebab permasalahan yang terjadi				
Saya menyusun rencana yang matang sebelum melakukan tindakan				
Saya mampu menyelesaikan permasalahan saya meskipun banyak rintangan				
Setelah bercerita, saya mengharapkan orang tersebut dapat memberikan saran terkait masalah saya				
Saya tahu apa yang harus dilakukan saat ada masalah				
Saya terlambat saat berangkat sekolah dikarenakan telat bangun pagi				
Ketika saya gagal dalam mengerjakan tugas, bukan berarti saya tidak bisa mengerjakan tugas yang lainnya				
Prestasi yang saya miliki berkat bantuan dari teman				

Prestasi saya saat ini merupakan kunci kesuksesan saya di masa depan				
Saya tidak belajar sebelum ujian sehingga nilai saya kurang memuaskan				
Saya tidak bisa fokus dalam ujian dikarenakan suara yang terlalu ramai di luar				
Saya selalu merasa gagal dalam mengerjakan tugas				
Saya memperoleh nilai yang bagus setelah belajar dengan rajin sebelum ujian				
Saya mampu fokus ujian dalam keadaan apapun				
Saya merasa bahwa permasalahan saya akan berlangsung lama				
Prestasi saya saat ini merupakan bukti dari perjuangan yang saya lakukan				
Saya selalu berjuang untuk mendapatkan apa yang saya inginkan				
Saya membutuhkan bantuan orang lain dalam mengerjakan soal ujian				
Saya tidak yakin mampu mempertahankan prestasi saya di tahun ajaran selanjutnya				
Saya yakin bahwa permasalahan saya akan terselesaikan dengan cepat				
Saya terbiasa bangun pagi agar tidak terlambat pergi ke sekolah				
Saya mampu mengerjakan semua soal ujian tanpa bantuan orang lain				
Saya enggan untuk memperjuangkan apa yang saya inginkan				
Saya yakin akan mendapatkan prestasi yang sama di tahun ajaran selanjutnya				
Saya mampu mendapat nilai yang bagus dikarenakan terus belajar				
Saya mengerjakan tugas dengan baik sehingga saya dinilai baik oleh guru saya				
Saya bersungguh-sungguh saat melaksanakan ujian				
Saya enggan untuk berinteraksi dengan orang baru				
Saya kesulitan mengenali emosi yang saya rasakan				
Saya mampu mengendalikan emosi saya pada saat marah				
Saya kurang mampu memahami teman saya ketika marah				
Saya mempersilahkan anggota lain untuk berpendapat dalam diskusi				
Saya dapat memahami emosi pada diri saya sendiri				
Saya kurang yakin dengan kemampuan yang saya				

miliki				
Saya memikirkan perkataan yang akan saya ucapkan ketika berbicara dengan orang lain				
Saya percaya dengan kemampuan saya				
Saya tidak membiarkan orang lain untuk memberikan pendapatnya pada saat diskusi				
Saya tahu apa yang harus saya lakukan pada saat bersedih				
Saya mudah berinteraksi dengan orang baru				
Saya tidak mempedulikan jika pembicaraan saya menyakiti hati orang lain				
Saya berhati-hati untuk berbicara pada saat emosi				
Saya menyadari saat saya kecewa				
Saya dapat merasakan ketika teman saya marah				
Saya jarang terlibat dalam kegiatan gotong royong				
Saya merasa biasa saja ketika saya kurang mampu memahami materi di sekolah				
Saya membiarkan teman yang berdebat				
Saya tidak melakukan persiapan apapun pada saat ujian				
Saya senang melakukan pekerjaan gotong royong				
Ketika saya kurang mampu memahami materi sekolah, saya akan terus berusaha untuk memahami materi tersebut				
Saya mengabaikan teman yang sedang bercerita				
Saya merasa putus asa akan keberhasilan saya				
Ketika saya marah, saya mampu memberikan respon yang sesuai dengan kondisi saat itu				
Saya menenangkan teman yang sedang bersedih				
Saya meluapkan emosi ketika melakukan perdebatan				
Saya memperhatikan teman yang sedang bercerita				
Saya kurang mampu mengekspresikan emosi pada saat situasi tertentu				
Saya meleraikan perdebatan antar teman saya				
Saya menghargai keputusan orang lain pada saat diskusi				
Saya tidak peduli ketika teman saya bersedih				
Saya yakin bahwa apa yang saya lakukan akan berhasil				
Saya mampu memahami apa yang sedang saya rasakan				

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas Y (*Problem Focused Coping*)

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	64.43	38.116	.363	.746
Y02	64.23	39.564	.360	.747
Y03	64.40	39.352	.492	.741
Y04	64.37	39.551	.351	.747
Y05	64.47	39.085	.310	.751
Y06	64.27	39.375	.446	.742
Y07	64.43	39.702	.386	.746
Y08	63.90	38.024	.632	.732
Y09	64.27	38.961	.358	.747
Y10	64.03	38.171	.573	.734
Y11	63.90	39.334	.375	.746
Y12	64.10	38.921	.344	.748
Y13	64.80	44.097	-.135	.786
Y14	64.13	40.602	.428	.747
Y15	65.17	46.557	-.471	.787
Y16	64.40	38.938	.494	.739
Y17	65.07	40.478	.265	.753
Y18	64.13	39.430	.477	.742
Y19	64.20	39.200	.460	.741
Y20	64.47	43.775	-.106	.779
Y21	64.10	39.541	.436	.743
Y22	64.13	41.223	.178	.758
Y23	64.23	40.461	.425	.746
Y24	64.43	41.771	.130	.761

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	18

Variabel X1 (Optimisme)

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X101	63.20	78.510	.497	.860
X102	62.47	83.844	.442	.861
X103	62.80	82.028	.544	.858
X104	62.33	85.471	.474	.861
X105	62.87	85.085	.311	.865
X106	62.43	82.875	.472	.860
X107	62.93	82.823	.429	.861
X108	62.40	82.800	.582	.857
X109	63.47	83.016	.443	.861
X110	63.10	86.852	.178	.870
X111	62.57	84.185	.456	.861
X112	62.57	83.909	.657	.858
X113	63.13	87.361	.187	.868
X114	62.60	84.248	.400	.862
X115	63.20	85.200	.351	.864
X116	63.03	79.964	.718	.852
X117	62.97	85.206	.291	.866
X118	62.63	84.585	.460	.861
X119	63.50	82.603	.390	.863
X120	62.83	83.385	.502	.859
X121	63.03	81.275	.472	.860
X122	62.90	83.541	.411	.862
X123	63.37	82.171	.478	.860
X124	63.23	84.254	.427	.861

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	21

Variabel X2 (Kecerdasan Emosi)

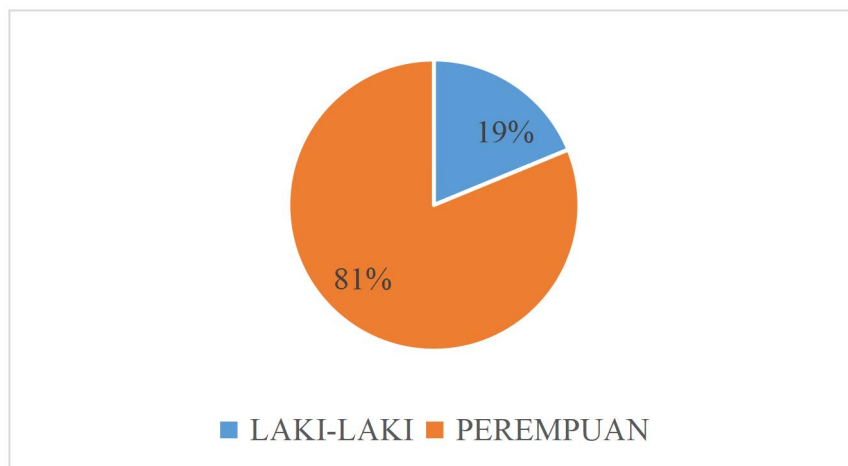
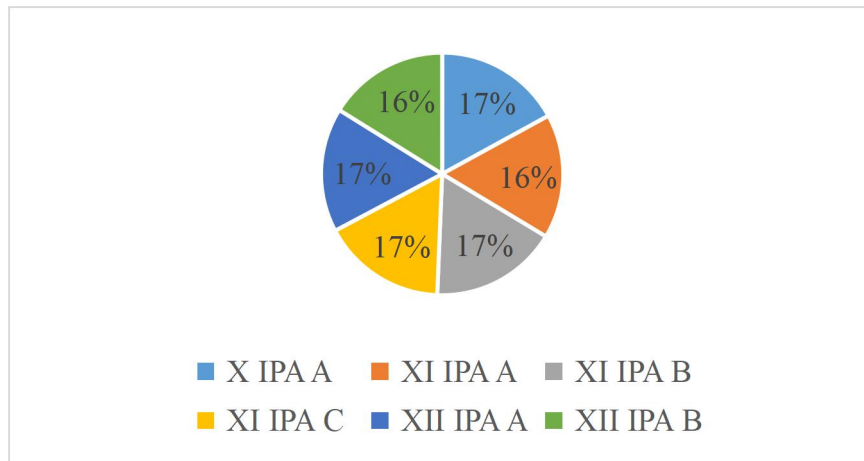
Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x201	108.33	182.023	.731	.904
x202	109.30	184.769	.340	.908
x203	109.60	183.490	.418	.907
x204	109.07	185.237	.346	.908
x205	109.30	186.010	.412	.907
x206	108.47	183.568	.546	.906
x207	109.10	183.059	.508	.906
x208	109.50	182.741	.454	.907
x209	109.07	188.547	.160	.911
x210	108.73	184.961	.345	.908
x211	109.37	184.999	.316	.909
x212	108.80	182.166	.537	.906
x213	108.73	179.995	.573	.905
x214	108.77	184.530	.466	.907
x215	109.00	184.207	.360	.908
x216	108.53	184.120	.493	.906
x217	108.67	186.161	.436	.907
x218	109.30	179.252	.439	.907
x219	108.83	182.075	.565	.905
x220	108.83	187.730	.321	.908
x221	108.80	183.614	.463	.906
x222	109.20	177.890	.503	.906
x223	109.57	188.185	.213	.910
x224	108.60	184.938	.434	.907
x225	108.83	187.178	.398	.907
x226	109.23	197.978	-.205	.917
x227	108.67	180.989	.700	.904
x228	108.67	182.989	.495	.906
x229	109.07	186.478	.289	.909
x30	109.03	183.344	.549	.906
x31	109.10	184.990	.406	.907
x32	108.63	184.654	.570	.906
x33	109.37	184.171	.449	.907
x34	108.40	183.628	.642	.905
x35	109.77	184.461	.404	.907
x36	108.83	186.144	.468	.907

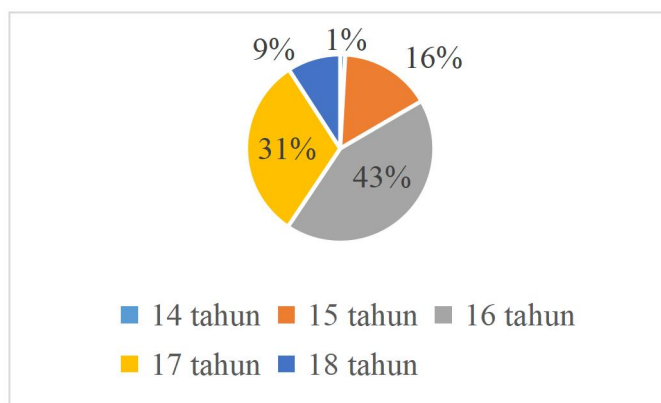
x37	108.43	182.806	.716	.904
x38	108.60	184.869	.531	.906
x39	108.73	183.995	.571	.906
x40	108.77	179.909	.676	.904

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	36

Lampiran 6 Hasil Uji Deskriptif





Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Problem Focused Coping	229	33	60	50.09	4.664
Optimisme	229	42	71	57.97	4.417
Kecerdasan Emosi	229	77	136	104.21	10.032
Valid N (listwise)	229				

Kategori Skor Variabel *Problem Focused Coping*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	< 45	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	45 - 54	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	≥ 54	Tinggi

Distribusi Variabel *Problem Focused Coping*

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	229	100.0	100.0	100.0

Kategori Skor Variabel Optimisme

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	< 53	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	53 - 62	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	≥ 62	Tinggi

Distribusi Variabel Optimisme

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	229	100.0	100.0	100.0

Kategori Skor Variabel Kecerdasan Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	< 94	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	94 - 114	Sedang
$X \geq (\text{Mean} + 1 \text{ SD})$	≥ 114	Tinggi

Distribusi Variabel Kecerdasan Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	14.8	14.8	14.8
	Sedang	165	72.1	72.1	86.9
	Tinggi	30	13.1	13.1	100.0
	Total	229	100.0	100.0	

Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		229
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.48494452
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.052
	Positive	.034
	Negative	-.052
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

Lampiran 8 Hasil Uji Linieritas

Hasil Uji Linieritas Optimisme dengan *Problem Focused Coping*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Problem Focused Coping * Optimisme	Between Groups	(Combined)	931.645	23	40.506	2.061	.004
		Linearity	545.544	1	545.544	27.761	.000
		Deviation from Linearity	386.101	22	17.550	.893	.604
	Within Groups		4028.609	205	19.652		
	Total		4960.253	228			

Hasil Uji linieritas Kecerdasan Emosi dengan *Problem Focused Coping*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Problem Focused Coping * Kecerdasan Emosi	Between Groups	(Combined)	3139.363	48	65.403	6.465	.000
		Linearity	2181.767	1	2181.767	215.674	.000
		Deviation from Linearity	957.595	47	20.374	2.014	.001
	Within Groups		1820.891	180	10.116		
	Total		4960.253	228			

Lampiran 9 Hasil Uji Hipotesis 1 : *Pearson Product Moment*

Hasil Uji Hipotesis Optimisme dengan *Problem Focused Coping*

Correlations

		Optimisme	Problem Focused Coping
Optimisme	Pearson Correlation	1	.332**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	229	229
Problem Focused Coping	Pearson Correlation	.332**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	229	229

Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis 2 : *Pearson Product Moment*

Hasil Uji Hipotesis Kecerdasan Emosi dengan *Problem Focused Coping*

Correlations

		Kecerdasan Emosi	Problem Focused Coping
Kecerdasan Emosi	Pearson Correlation	1	.663**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	229	229
Problem Focused Coping	Pearson Correlation	.663**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	229	229

Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis 3 : *Multiple Correlation*

Hasil Uji Hipotesis Optimisme, Kecerdasan Emosi, dan *Problem Focused*

Coping

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.665 ^a	.442	.437	3.500	.442	89.421	2	226	.000

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Optimisme

Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



YAYASAN PONDOK PESANTREN ATTANWIR
MADRASAH ALIYAH ISLAMIYAH ATTANWIR
NSM : 131235220034, NPSN : 20580132 STATUS : TERAKREDITASI A
TALUN SUMBERREJO BOJONEGORO

Alamat : Jl. Raya Talun no. 220 Sumberrejo Bojonegoro 62191 Telp/Fax. (0353) 332008 Email: ppattanwir@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 221/YPPA-MAI ATTANWIR/IX/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SURONO, SE., S.Pd., MM.
Jabatan : Kepala MA Islamiyah Attanwir.
Alamat Madrasah : Jl. Raya Talun No. 220 Sumberrejo Bojonegoro.

Menerangkan bahwa :

Nama : SITI MUTMAINAH
NIM : 1907016013
Program Studi : Psikologi

Telah melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro untuk bahan penulisan Skripsi dengan Judul: Hubungan Antara Optimisme Dan Kecerdasan Emosi Dengan Problem Focused Coping Pada Siswa MA Islamiyah Attanwir Talun Sumberrejo Bojonegoro.

Demikian surat keterangan ini di buat, agar dapat digunakan bagi yang berkepentingan.

Talun, 11 September 2023
Kepala Madrasah



SURONO, SE., S.Pd., MM.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Siti Mutmainah

Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro, 12 Desember 2001

Alamat : Dusun Kendal RT.003 RW.002 Desa Kabalan,
Kecamatan Kanor, Kabupaten Bojonegoro, Jawa
Timur.

Jenis kelamin : Perempuan

Agama : Islam

No. Telp : 088233098763

Email : simutmainah2019@gmail.com

Nama Ayah : Rujito

Nama Ibu : Winarsih

Riwayat Pendidikan :

A. Pendidikan Formal

1. TK Roudlotul Athfal Al-Ulum Bojonegoro
2. MI Al-Ulum Bojonegoro
3. Mts Islamiyah Attanwir Bojonegoro
4. MA Islamiyah Attanwir Bojonegoro
5. UIN Walisongo Semarang

B. Pendidikan Non Formal

1. TPQ Roudlotul Muttaqin Bojonegoro
2. Padepokan Al-Ishlah Unggul Bojonegoro
3. DC Two English Course Pare