

**ANALISIS HUBUNGAN ANTARA *EMOTIONAL QUOTIENT* DAN STRATEGI  
*COPING* TERHADAP GENERASI Z INDONESIA**

**Arini Marina Putri**

XI Olimpiade SMA Negeri 3 Semarang  
[arinimarina@gmail.com](mailto:arinimarina@gmail.com)

**Jelita Winner Mulia**

XI Olimpiade SMA Negeri 3 Semarang  
[jelitamulia072@gmail.com](mailto:jelitamulia072@gmail.com)

Guru Pembimbing : Tarisno

***Abstract***

The aim of this study is to examine the impact of emotional quotient on stress coping strategies among generation Z in Indonesia. A synthetic review method was employed, utilizing journal references from the past decade. The findings of this study reveal that there is a relationship between the variables and there are various aspects that influence it. Based on Goleman's theories, it can be concluded that different aspects influence the correlation between emotional quotient and stress coping strategies in the millennial generation. Consequently, individuals with higher levels of emotional quotient are more likely to employ effective coping strategies. The advice offered generation Z is to develop effective emotion management skills and utilize stress coping strategies to mitigate negative emotions.

***Keywords:*** *emotional quotient, coping, generation Z, stress*

## PENDAHULUAN

Orang sering berpikir bahwa kecerdasan otak sangat penting sementara keterampilan lain diremehkan. Semua ini baru-baru ini dibantah oleh berbagai bukti bahwa *emotional quotient* seseorang menentukan kesuksesan dalam hidup. Daniel Goleman menjelaskan bahwa *emotional quotient* adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri dan orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik dalam diri sendiri dan dalam relasinya dengan orang lain.

Psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire memperkenalkan konsep kecerdasan emosional (KE) pada tahun 1990 untuk menjelaskan karakteristik emosional yang dianggap penting dalam mencapai kesuksesan. Secara umum, karakteristik manusia dipengaruhi oleh tiga aspek pembentukan karakter, yaitu IQ (kecerdasan intelektual), EQ (kecerdasan emosional), dan SQ (kecerdasan spiritual). EQ mengacu pada kecerdasan emosional seseorang, yang menentukan stabilitas emosi mereka. SQ, di sisi lain, mencerminkan kecerdasan spiritual dan melibatkan kedamaian batin pikiran yang memungkinkan individu melihat dinamika kehidupan sebagai individu dan makhluk sosial.

Perilaku yang seimbang merupakan hal penting dalam kehidupan seseorang, yang membutuhkan keseimbangan antara karakteristik individu dan interaksi sosial. *Emotional quotient* (EQ) perlu diimbangi dengan kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual. Menurut Daniel Goleman, IQ hanya berkontribusi sekitar 20-30% terhadap

kesuksesan seseorang, sementara sisanya ditentukan oleh EQ yang lebih berpengaruh, yaitu sekitar 85-90% dalam pembentukan perilaku manusia.

Kecerdasan emosional mencakup kesadaran diri, pengendalian diri, ketangguhan, semangat, motivasi, empati, ketahanan terhadap frustrasi, pengendalian keinginan, kegembiraan yang seimbang, pengaturan suasana hati, dan tetap tenang tanpa menghambat kemampuan berpikir. Menurut Eva, faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional termasuk kesadaran diri, yaitu kemampuan seseorang untuk memahami emosi dan menyadari penyebab perasaan dan emosi mereka sendiri. Selain itu, manajemen emosi mencakup kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi serta perasaan batin. Motivasi mencerminkan upaya seseorang dalam memotivasi diri untuk mencapai tujuan dan keyakinan dalam kesuksesan di masa depan. Empati mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain, sementara keterampilan sosial melibatkan kemampuan menjalin interaksi dengan orang lain dan menjaga hubungan yang baik dengan mereka.

Goleman berpendapat bahwa komponen pendukung *emotional quotient* terdiri dari lima komponen: Pertama, usaha untuk memahami perasaan diri sendiri. Pengenalan terhadap emosi diri sangat penting untuk memahami kegelisahan dalam diri seseorang pada setiap waktu dan menggunakannya sebagai panduan dalam pengambilan keputusan. Kemampuan ini dapat ditemukan pada individu yang sensitif terhadap emosi mereka sendiri dan mampu mengidentifikasinya dengan akurat.

Goleman berpendapat bahwa komponen pendukung *emotional*

*quotient* terdiri dari lima komponen: Pertama, usaha untuk memahami perasaan diri sendiri. Pengenalan terhadap emosi diri sangat penting untuk memahami kegelisahan dalam diri seseorang pada setiap waktu dan menggunakannya sebagai panduan dalam pengambilan keputusan. Kemampuan ini dapat ditemukan pada individu yang sensitif terhadap emosi mereka sendiri dan mampu mengidentifikasinya dengan akurat.

Ketiga, memotivasi diri sendiri. Kemampuan ini melibatkan kemampuan individu untuk mengatur emosinya guna mencapai tujuan yang terkait dengan perhatian, pengendalian diri, dan motivasi pribadi. Individu yang memiliki keterampilan ini cenderung lebih produktif dan efektif dalam berbagai aspek kehidupan. Jika seseorang mampu memotivasi diri sendiri, pandangannya terhadap segala hal akan selalu positif.

Keempat, mampu berempati dengan orang lain. Empati mengacu pada kemampuan individu untuk memahami dan merasakan perasaan orang lain. Individu dengan empati yang mendalam dapat menangkap isyarat sosial yang mengindikasikan keinginan dan kebutuhan orang lain.

Terakhir, kemampuan menjalin hubungan sosial dengan berbagai orang. Kemampuan ini penting dalam menjaga keseimbangan emosional saat berinteraksi dengan orang lain. Kemampuan untuk memahami situasi sosial, memiliki hubungan yang baik, dan menerapkan keterampilan ini penting, terutama bagi individu yang memiliki peran kepemimpinan yang dapat memberikan pengaruh positif dalam penyelesaian konflik dalam suatu komunitas.

Konsep *Emotional Quotient* (EQ) oleh Daniel Goleman terdiri dari 4

dimensi: Pertama, *Self Awareness* atau kesadaran diri, yang merupakan kemampuan mengenali emosi diri sendiri saat emosi tersebut terjadi. Kemampuan ini menjadi dasar dari EQ, yaitu pemahaman terhadap perasaan diri sendiri.

Kedua, *Social Awareness* atau kesadaran sosial, yang merupakan kemampuan mengenali perasaan orang lain yang disebut sebagai empati. Goleman mengungkapkan bahwa kemampuan seseorang untuk memperhatikan dan peduli terhadap orang lain menunjukkan tingkat empati yang dimilikinya.

Ketiga, *Self Management* atau pengelolaan diri, yang berfokus pada mengelola emosi yang terganggu. Kesejahteraan emosional seseorang tergantung pada kemampuannya mengelola emosi yang muncul dengan intensitas yang berlebihan, sehingga mempertahankan kestabilan emosional.

Keempat, *Social Skill* atau keterampilan sosial, yang melibatkan kemampuan dalam mencapai prestasi dengan didukung oleh motivasi yang kuat. Kemampuan ini mencakup menguasai diri untuk mencapai kepuasan, mengendalikan dorongan hati, serta memiliki motivasi yang positif seperti antusiasme, gairah, optimisme, dan kepercayaan diri.

Dengan mengembangkan dan mengintegrasikan keempat dimensi ini, seseorang dapat meningkatkan EQ mereka dan mencapai keseimbangan emosional serta kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan.

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa individu yang mengalami tekanan stres tidak akan tinggal diam, melainkan akan mengambil tindakan untuk menghadapinya. Tindakan tersebut

disebut strategi *coping*. Santrock (2007) menyatakan bahwa *coping* adalah upaya remaja dalam mengelola situasi yang sulit, dengan meningkatkan usaha dalam mencari solusi dan mengatasi serta mengurangi stres.

Terdapat dua tipe strategi *coping* utama yang biasanya digunakan untuk mengurangi stres. Pertama, strategi *problem-focused coping*, yaitu strategi yang berfokus pada tindakan untuk menyelesaikan masalah secara langsung. Kedua, strategi *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang berfokus pada usaha untuk mengurangi emosi negatif ketika menghadapi konflik.

Setiap individu memiliki strategi *coping stress* yang berbeda-beda. Folkman dan Lazarus menjelaskan bahwa salah satu strategi *coping stress* adalah melalui dukungan emosional, baik melalui interaksi langsung maupun melalui media tertentu. Media sosial sering digunakan sebagai wadah untuk mendapatkan dukungan atau mengekspresikan keluhan terkait masalah yang dihadapi oleh pengguna media sosial tersebut.

Terdapat mekanisme *coping* yang berfokus pada masalah, seperti konfrontasi yang melibatkan upaya agresif untuk mengubah situasi, isolasi yang mencakup penarikan diri dari lingkungan, dan kompromi yang membutuhkan kerjasama dengan orang terdekat. Di sisi lain, terdapat juga mekanisme *coping* yang berfokus pada emosi, seperti denial yang merupakan penolakan terhadap masalah, dan rasionalisasi yang menggunakan alasan yang masuk akal untuk menyembunyikan ketidakmampuan. Kedua jenis mekanisme *coping* ini digunakan individu sebagai upaya untuk mengatasi stres dan masalah yang mereka hadapi.

*Coping stress* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi stres yang mereka alami. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), terdapat dua jenis *coping stress*, yaitu *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). *Coping* yang berfokus pada masalah melibatkan strategi untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang menjadi penyebab stres secara langsung. Sementara itu, *coping* yang berfokus pada emosi melibatkan pengaturan respons emosional seseorang terhadap situasi yang menekan, ketika tidak banyak yang dapat dilakukan untuk memperbaiki situasi tersebut. Ketika penerapan *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi sesuai dengan kondisi stres yang dialami, pengelolaan stres dapat berjalan dengan baik. Namun, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi *coping stress* sehingga terkadang sulit untuk mengelola stres yang dialami. Salah satu bentuk *coping stress* yang dapat memperburuk kondisi stres adalah penyangkalan.

Jurnal ini akan mengeksplorasi penelitian sebelumnya dan menganalisis hubungan antara *emotional quotient* dan strategi *coping stress* pada generasi Z di Indonesia. Penelitian ini akan melakukan tinjauan sistematis terhadap pertanyaan penelitian berikut: bagaimana pengaruh *emotional quotient* terhadap strategi *coping stress* pada generasi Z di Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana *emotional quotient* mempengaruhi strategi *coping stress* pada generasi Z.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan sintesis yang berisi ringkasan teori, temuan, dan

sumber penelitian lain yang diperoleh dari referensi untuk digunakan sebagai dasar dalam penelitian. Tinjauan sintesis dilakukan dengan membaca, memahami, mengkritik, dan mereview literatur dari berbagai sumber. Tinjauan sintesis membantu dalam mengetahui bukti-bukti yang ada, dengan memahami apa yang sudah diketahui, dukungan yang ada, dan hal-hal yang masih belum ter jelaskan. Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan dalam melakukan tinjauan sintesis literatur, seperti mencari hubungan antar kedua variabel, memberikan pandangan kritis, dan melakukan sintesis.

Peneliti akan menggunakan jenis penelitian korelasi untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel atau lebih, sesuai dengan yang dijelaskan oleh Purwanto (2013:17). Idrus (2009:168) menjelaskan bahwa analisis korelasi adalah serangkaian teknik statistika yang digunakan untuk mengukur tingkat hubungan antara dua variabel. Dalam konteks penelitian ini, fokus akan diberikan pada hubungan antara kecerdasan emosi dan strategi  *coping*  pada Generasi Z di Indonesia.

Metode pengumpulan data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala  *Likert* . Menurut Sugiyono (2013:93), skala  *Likert*  digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial. Skala  *Likert*  menggunakan lima pilihan jawaban yang terdiri dari sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), ragu-ragu (RG), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Nilai skor yang terkait dengan pilihan jawaban tersebut adalah 1 untuk sangat tidak sesuai, 2 untuk tidak sesuai, 3 untuk ragu-ragu, 4 untuk sesuai, dan 5 untuk sangat sesuai

Tabel 1. Skala  *Likert*

Kriteria	Skor				
	1	2	3	4	5
Sangat tidak sesuai (STS)	√				
Tidak sesuai (TS)		√			
Ragu-ragu (RG)			√		
Sesuai (S)				√	
Sangat sesuai (SS)					√

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecerdasan emosi dan skala strategi  *coping* . Sebelum penyusunan skala, peneliti membuat  *blue print*  sebagai pedoman dalam penyusunan skala.

Skala ini menggambarkan strategi  *coping*  yang digunakan oleh generasi Z. Skala ini didasarkan pada delapan aspek yang diusulkan oleh Lazarrus dan Folkman pada tahun 1998, yang dikenal sebagai " *the ways of coping questionnaire* ". Aspek-aspek yang tercakup dalam skala ini adalah: (1)  *Confrontive coping* , (2)  *Planful problem solving* , (3)  *Seeking social support* , (4)  *Accepting responsibility* , (5)  *Self control* , (6)  *Distancing* , (7)  *Positive reappraisal* , dan (8)  *Escape avoidance* .

Berdasarkan aspek-aspek ini, sebuah  *blue print*  disusun untuk mendistribusikan item-item skala strategi  *coping* . Berikut ini merupakan  *blue print*  strategi  *coping*  yang telah disusun.

Tabel 2.  *Blue print*  strategi  *coping*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jml
		F	UF	
<i>Confrontive coping</i>	Mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah pekerjaan	1, 9, 17	25, 33, 41	6
<i>Planful problem solving</i>	Merencanakan penyelesaian masalah	26, 34, 42	2, 10, 18	6
<i>Seeking social support</i>	Mencari informasi dan dukungan dari orang lain	27, 35, 43	3, 11, 19	6
<i>Accepting responsibility</i>	Mengambil tanggung jawab	4, 12, 20	28, 36, 44	6
<i>Self control</i>	Mengendalikan diri atas permasalahan yang ada	5, 13, 37	21, 29, 45	6
<i>Distancing</i>	Menghindari masalah	22, 30, 46	6, 14, 38	6
<i>Positive reappraisal</i>	Memaknai secara positif	23, 31, 47	7, 15, 39	6
<i>Escape avoidance</i>	Melarikan diri dari masalah	8, 16, 40	24, 32, 48	6

*Blue print* kecerdasan emosi yang akan digunakan didasarkan pada adaptasi skala *emotional intelligence* yang dikembangkan oleh Schutte dan rekan-rekannya pada tahun 1998. Setiap pernyataan dalam skala ini mencakup indikator dari aspek kecerdasan emosi. Aspek-aspek yang tercakup dalam skala

ini adalah: (1) *self-awareness* (mengenali diri), (2) *emotion management* (emosi), (3) *self-motivation* (memotivasi diri sendiri), (4) *recognizing others' emotions* (mengenali emosi orang lain), dan (5) *building relationships* (membina hubungan). Berdasarkan aspek-aspek ini, sebuah *blueprint* disusun untuk mendistribusikan item-item skala kecerdasan emosi. Berikut ini merupakan *blueprint* kecerdasan emosi yang telah disusun.

Tabel 3. *Blueprint* kecerdasan emosi

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jml
		F	UF	
<i>Self-awareness</i>	Mengenali dan memahami emosi diri sendiri	1, 6, 21, 26, 41	11, 16, 31, 3, 6, 46	10
<i>Emotion management</i>	Mengelola emosi yang menekan	12, 17, 32, 37, 43	2, 7, 22, 27, 42	10
<i>Self-motivation</i>	Optimis dalam hidup	13, 18, 33, 38, 48	3, 8, 23, 28, 43	10
<i>Recognizing others' emotions responsibility</i>	Empati	4, 9, 24, 29, 44	14, 19, 34, 39, 49	10
<i>Building relationships</i>	Mampu bekerja sama	15, 20, 35, 40, 50	5, 10, 25, 30, 45	10

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil uji validitas menggunakan skala strategi *coping* yang telah disusun oleh peneliti dengan bantuan program software pengolah data menunjukkan bahwa dari total 48 item, terdapat 39 item yang valid dan 9 item yang tidak valid. Item-item yang dinyatakan tidak valid terdapat pada nomor 3, 6, 9, 14, 20, 31, 28, 41, dan 43. Koefisien validitas tertinggi yang ditemukan untuk item-item yang valid adalah 0.801 dengan signifikansi 0.000, sedangkan koefisien validitas terendah adalah 0.259 dengan signifikansi 0.032. Untuk item-item yang tidak valid, koefisien validitas tertinggi adalah 0.081 dengan signifikansi 0.509, sementara koefisien validitas terendah adalah 0.001 dengan signifikansi 0.995. Berdasarkan uji reliabilitas skala strategi *coping* ini menggunakan teknik statistika yaitu dengan rumus *alpha cronbach*. Hasil dari skala strategi *coping* diperoleh koefisien sebesar 0.887.

Dari hasil uji validitas pada skala kecerdasan emosi yang terdiri dari 50 item, ditemukan bahwa terdapat 35 item yang valid dan 15 item yang tidak valid. Item-item yang tidak valid terdapat pada nomor 12, 15, 17, 24, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 40, 43, 44, dan 46. Koefisien validitas tertinggi yang ditemukan untuk item-item yang valid adalah 0.657 dengan signifikansi 0.000, sedangkan koefisien validitas terendah adalah 0.242 dengan signifikansi 0.045.

Adapun untuk item-item yang tidak valid, didapatkan bahwa koefisien validitas tertinggi adalah 0.281 dengan signifikansi sebesar 0.019, sedangkan koefisien validitas terendah adalah 0.060 dengan signifikansi sebesar 0.626. Selanjutnya, uji reliabilitas skala kecerdasan emosi menggunakan teknik statistika *alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala kecerdasan

emosi memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.807.

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional. Untuk menganalisis hasil penelitian, peneliti menggunakan angka-angka yang dijelaskan secara deskriptif dan menguraikan kesimpulan berdasarkan pengolahan data menggunakan metode statistik. Metode statistik digunakan untuk mengetahui nilai mean hipotetis (mean teoritis) dan standar deviasi berdasarkan jumlah aitem, skor maksimal, dan skor minimal pada setiap alternatif jawaban. Dalam penelitian ini, penggolongan subjek dilakukan berdasarkan kategorisasi menggunakan model distribusi normal. Menurut Azwar (2011:126), subjek diklasifikasikan ke dalam tiga kategori sebagai berikut:

Tabel 4. Penggolongan kategori analisis berdasarkan mean teoritik

Interval	Kategori
$\mu + 1 \sigma \leq X$	Tinggi
$\mu - 1 \sigma \leq X < \mu + 1 \sigma$	Sedang
$X < \mu - 1 \sigma$	Rendah

Berdasarkan penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki strategi *coping* berdasarkan aspek *Esccape aviodance* dengan dalam kategori sedang, yaitu sebesar 55.07%. Sedangkan yang berada dalam kategori tinggi sebesar 44.93% dan dalam kategori rendah sebesar 0%.

Tabel 5. Ringkasan strategi coping pada generasi Z

No	Aspek	Kategorisasi		
		Tinggi (%)	Sedang (%)	Rendah (%)
1	<i>Confrontive coping</i>	18.84	71.01	10.14
2	<i>Planful problem</i>	26.09	71.01	2.90

	<i>solving</i>			
3	<i>Seeking social support</i>	23.19	68.12	8.69
4	<i>Accepting responsibility</i>	27.54	68.16	4.35
5	<i>Self control</i>	50.73	49.28	0
6	<i>Distancing</i>	34.78	46.38	18.84
7	<i>Positive reappraisal</i>	13.04	78.26	8.70
8	<i>Escape avoidance</i>	44.93	55.07	0

Berdasarkan penelitian dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosi berdasarkan aspek membina hubungan dalam kategori sedang, yaitu sebesar 64.77%. Sedangkan yang berada dalam kategori tinggi sebesar 2.90% dan yang berada dalam kategori rendah sebesar 3.33%.

Tabel 6. Ringkasan deskriptif kecerdasan emosi pada generasi Z

No	Aspek	Kategorisasi		
		Tinggi (%)	Sedang (%)	Rendah (%)
1	Mengenal diri	52.17	47.83	0
2	Mengelola emosi	11.59	82.61	5.80
3	Memotivasi diri sendiri	5.80	73.91	20.29
4	Mengenal emosi orang lain	4.35	82.61	13.04
5	Membina hubungan	2.90	64.77	33.33

## Pembahasan

Hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa "terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dan strategi coping pada generasi Z" telah diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi seseorang, maka semakin tepat pula pemilihan strategi coping yang digunakan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecerdasan emosi, maka semakin tidak tepat juga pemilihan strategi coping yang digunakan. Strategi *coping* pada generasi Z jenis *emotion-focused coping* digunakan dalam penyelesaian masalah. Hal ini berarti bahwa generasi Z memiliki keberanian mengambil resiko untuk menyelesaikan masalah, merencanakan penyelesaian masalah mencari informasi dan dukungan dari orang lain, mengambil tanggung jawab, mengendalikan diri atas permasalahan yang ada, menghindari masalah, memaknai secara positif, dan melarikan diri dari masalah. Hal itu menunjukkan bahwa strategi *coping* generasi Z berada dalam tingkatan yang tinggi.

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa generasi Z menggunakan strategi *coping* jenis *emotion-focused coping* sebagai upaya adaptasi terhadap permasalahan yang muncul. Hasil ini konsisten dengan teori yang diusulkan oleh Lazarus (dalam Pestonjee, 1992:171), yang menekankan peran penting proses kognitif dalam mengatasi stres dan pentingnya strategi *coping* dalam menentukan reaksi emosional terhadap stres. Proses ini melibatkan upaya individu untuk mengelola jarak antara tuntutan yang datang dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan.

Teori Roy (2005:51) juga menyatakan bahwa *coping* merupakan usaha untuk berdamai dengan hal-hal seperti stres. Strategi *coping* yang dimiliki individu akan mendorong mereka untuk mengambil tindakan atau langkah dalam menghadapi masalah dalam kehidupan

sehari-hari. Masalah yang timbul perlu dihadapi dengan berbagai cara. Keberanian dalam mengambil risiko untuk menyelesaikan masalah dalam pekerjaan, kemampuan merancang strategi penyelesaian masalah, kemampuan mencari dukungan dari orang lain, serta sikap positif dalam menghadapi tantangan merupakan bagian dari strategi *coping* yang efektif.

Strategi *coping* yang sering digunakan oleh generasi Z pada lansia adalah *emotionfocused coping*. Strategi ini digunakan oleh generasi Z lansia untuk mengatasi masalah dan beradaptasi dengan berbagai tantangan dalam pekerjaan. Individu yang menerapkan strategi *coping* yang efektif akan dapat beradaptasi dengan berbagai situasi lingkungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mawarpury dalam sebuah studi meta-analisis dengan judul "*Coping sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis*," yang menunjukkan bahwa semakin baik seseorang menggunakan strategi *coping* dalam menghadapi masalah, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya, begitu pula sebaliknya.

Hal itu sejalan dengan pendapat ahli Goleman (dalam Saam, 2012:160) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan pengendalian diri, semangat, ketekunan, kemampuan memotivasi diri sendiri, serta berempati. Pendapat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jaya pada tahun 2012 yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang memiliki pengaruh positif terhadap kinerja karyawan pada kantor Kementerian Agama Kabupaten Karawang.

Davis (dalam Saam, 2012:160) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosi melibatkan kemampuan untuk mengenali, memahami, mengatur, dan menggunakan emosi secara efektif. Oleh karena itu, temuan penelitian yang menunjukkan tingginya strategi *coping* juga menunjukkan adanya kecerdasan emosi yang tinggi.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang berjudul "*Perbedaan Kecerdasan Emosional Ditinjau dari Persepsi Penerapan Disiplin Orang Tua pada Mahasiswa UIEU*." Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam kesuksesan seseorang, melebihi kecerdasan intelektual. Temuan tersebut juga didukung oleh koefisien korelasi  $r_{xy}=0.570$  dengan signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dan strategi *coping* pada generasi Z. Nilai  $r_{xy}$  menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut adalah positif, artinya semakin tinggi kecerdasan emosi, semakin tinggi pula strategi *coping*nya.

Temuan yang diperoleh dari penelitian ini juga mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur dengan judul "*Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja*." Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki konsep diri yang positif mampu menerima kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, serta mampu mengelola dan memotivasi dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa remaja tersebut memiliki kecerdasan emosional yang baik.

Selain aspek-aspek yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat perbedaan dalam strategi *coping* antara generasi Z perempuan dan laki-laki. Perempuan cenderung memiliki tingkat strategi *coping* yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Di sisi lain, tingkat kecerdasan emosi pada laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan strategi *coping* pada generasi Z. Meskipun perempuan memiliki tingkat strategi *coping* yang lebih tinggi, laki-laki memiliki tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi. Hubungan ini menunjukkan bahwa tingkat

kecerdasan emosi dapat mempengaruhi strategi *coping* yang digunakan oleh generasi Z, namun faktor-faktor lain seperti jenis kelamin juga dapat memengaruhi kedua aspek tersebut.

#### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional quotient* dengan strategi *coping* pada generasi Z Indonesia. Selain itu, generasi Z juga menunjukkan strategi *coping* yang baik. Generasi Z menunjukkan keberanian dalam mengambil risiko jika menghadapi masalah dalam pekerjaan dan berusaha menyelesaikannya melalui perencanaan, pencarian informasi dan dukungan dari orang lain, serta mengambil tanggung jawab dalam menyelesaikan masalah. Mereka juga mampu memberikan makna positif pada masalah yang dihadapi.

Kepada generasi Z dianjurkan tetap menjaga profesionalisme kerja yang telah terbentuk dan terus meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap masalah yang muncul. Hal ini akan memungkinkan penyelesaian masalah dengan baik dan menjaga kesehatan mental. Disarankan kepada peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa mengenai kecerdasan emosi dan strategi *coping* untuk memperluas ruang lingkup penelitian. Misalnya, dengan meningkatkan jumlah sampel atau menambahkan variabel-variabel lain seperti karakteristik pribadi, latar belakang pendidikan, usia, harga diri, konsep diri, kelelahan emosi, dan lain

sebagainya. Dengan demikian, hasil penelitian akan lebih komprehensif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. 1999. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.  
..... 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Folkman, Susan; Lazarus, Richard. S. 1988. *Ways of coping questionnaire*. USA: Mind Garden.
- Goleman, Daniel. 2001. *Kecerdasan emosional*. Yogyakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.  
..... 2002. *Cara-Cara Efektif Mengasah EQ Remaja: Mengasuh Dengan Cinta, Canda, Dan Disiplin*. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Idrus, Muhammad. 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Penerbit Erlangga.
- Kabupaten Karawang. *Jurnal manajemen* vol 10. No 1.
- Nurdin. 2009. *Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah*. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, Vol. IX.
- Purwanto, Edi. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Semarang: FIP Unnes.