



Coping strategies Calon Konselor: Ditinjau dari Emotional Intelligence dan Social Support

Galuh Rizki Rinjani¹, Mungin Eddy Wibowo²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: galuhrizki@students.unnes.ac.id, mungineddy@mail.unnes.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-07-07 Revised: 2025-08-18 Published: 2025-09-04 Keywords: <i>Emotional Intelligence; Social Support; Coping Strategies; Counselor Candidates.</i>	The role of prospective counselors in the field of education and professional practice requires not only technical expertise but also the ability to manage oneself psychologically. Skills in coping with pressure through coping strategies are essential to ensure that prospective counselors can undergo the learning process and counseling practice effectively. This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and social support with coping strategies among prospective counselors. The research adopts a quantitative approach with a correlational research design, using data collection techniques such as interviews, questionnaires, and psychological scales in the form of a Likert scale. The population and sample in this study consisted of students from the Guidance and Counseling Study Program of the 2021–2022 cohort at Universitas Negeri Semarang. The sampling technique used was proportionate stratified random sampling, with a total of 147 students as research respondents. The validity test of this study was conducted using the Statistical Product and Services Solutions (SPSS) version 23 application, applying the Pearson product-moment formula. The instruments were tested for validity based on the significance of the correlation test, where the calculated r-value $> r$-table at a 5% significance level. The results of the study using multiple linear regression showed that emotional intelligence and social support had a highly significant relationship with coping strategies, indicated by a value of $559.043 > 3.06$ with a significance level of $0.000 < 0.05$. Therefore, simultaneously, there is a relationship between the variables of emotional intelligence and social support with the coping strategies variable.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-07-07 Direvisi: 2025-08-18 Dipublikasi: 2025-09-04 Kata kunci: <i>Kecerdasan Emosional; Dukungan Sosial; Strategi Koping; Calon Konselor.</i>	Peran calon konselor dalam bidang pendidikan dan praktik profesional memerlukan tidak hanya keahlian teknis tetapi juga kemampuan untuk mengelola diri secara psikologis. Keterampilan dalam mengatasi tekanan melalui coping strategies menjadi hal yang sangat penting untuk menjamin bahwa calon konselor dapat menjalani proses pembelajaran dan praktik konseling dengan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara emotional intelligence dan social support dengan coping strategies pada calon konselor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain penelitian korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, kuesioner dan skala psikologis berupa skala likert. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2021-2022 Universitas Negeri Semarang. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportionate stratified random sampling, dengan sampel penelitian yaitu sebanyak 147 mahasiswa. Uji validitas penelitian ini dibantu dengan aplikasi Statistical Product and Services Solutions (SPSS) versi 23 menggunakan rumus product moment pearson. Instrumen diukur kevalidannya berdasarkan uji signifikansi korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian dengan menggunakan regresi linear berganda menunjukkan bahwa emotional intelligence dan social support memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap coping strategies sebesar $559.043 > 3.06$ dengan nilai signifikasin $0.000 < 0.05$, maka secara simultan terdapat hubungan antara variabel emotional intelligence dan social support terhadap variabel coping strategies.

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu *stress*, terutama dalam lingkungan akademis. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap pendidikan dan berupaya untuk

dapat menyelesaikan tugasnya dengan optimal. Menurut penjelasan yang disampaikan oleh Kishbuallah et al., (2024) menyatakan bahwa tingkat *stress* di kalangan mahasiswa mencapai angka yang cukup mengkhawatirkan yaitu sekitar 38-71% mahasiswa mengalami *stress*

akademik. *Stress* ini sering muncul akibat tekanan untuk mencapai prestasi akademik, hirarki kampus yang menjadi tekanan tersendiri, serta tuntutan untuk menyeimbangkan antara studi dan kehidupan pribadi. Dilansir dari galamedia news.com, survei yang dilakukan oleh Organisasi Ruang Tengah terhadap 3.901 siswa dan mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat tinggi. Kecemasan ini berkaitan erat dengan kesehatan mental mereka. Hasil survei menunjukkan bahwa 78% responden mengalami kecemasan yang tinggi. Lebih mengkhawatirkan lagi 13% berkeinginan untuk melakukan bunuh diri, dan 3% telah melakukan percobaan bunuh diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa dan mahasiswa mengalami tekanan psikologis yang sangat tinggi yang berpotensi mendorong perilaku negatif yang serius, seperti menyakiti diri sendiri dan upaya bunuh diri (Sundari, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Noveni et al., (2022) mengungkapkan bahwa frekuensi *stress* akademik pada mahasiswa akhir sebesar 37,9% pada kategori sedang, 26,8% pada kategori tinggi, dan 6,5% pada kategori sangat tinggi. Mahasiswa yang mengalami tekanan dari berbagai aspek, seperti tuntutan akademis, kewajiban sosial, organisasi, hubungan antar pribadi, dan keluarga, serta harus memenuhi standar sosial tertentu dalam waktu yang terbatas, sering kali menghadapi tekanan yang berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan akademis, kelelahan emosional, sikap sinis atau negatif, serta penurunan pencapaian (Nasution et al., 2025). Beberapa kasus tersebut menunjukkan bahwa fenomena *stress* di kalangan mahasiswa merupakan masalah serius yang memerlukan perhatian. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penelitian ini memiliki urgensi mahasiswa untuk mengelola *stress* cukup mendesak, tidak terkecuali calon guru bimbingan dan konseling atau konselor sekolah.

Mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri sebagai konselor atau guru bimbingan dan konseling, sering menghadapi *stress* akibat tuntutan akademik dan kebutuhan untuk mengembangkan diri. Adanya fenomena berkaitan dengan *stress* akademik yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Stress* akademik tersebut berkaitan erat dengan *coping strategies*, sehingga diperlukan pemahaman yang baik bagi mahasiswa untuk dapat mengendalikan diri dan perasaan yang dialami dengan lebih baik dan mengalihkannya pada hal positif. Menurut penjelasan yang disampaikan oleh Febrianola (2021) mendefinisikan *coping strategies* sebagai

usaha individu untuk mengelola perasaan dengan berbagai cara pada saat menghadapi *stress*. Berdasarkan penjelasan tersebut maka sangat penting untuk menerapkan *coping strategies* yang efektif. Menurut Lazarus & Folkman (1984) *coping strategies* didefinisikan sebagai tindakan dan cara berpikir yang digunakan seseorang untuk menghadapi keadaan *stress* atau tekanan yang berat, baik dari dalam diri maupun dari luar yang dianggap melebihi kemampuan sumber daya individu. Strategi ini mencerminkan konsep diri seseorang, yang berkembang melalui interaksi dengan orang lain yang berperan atau berpengaruh dalam kehidupannya. Sejalan dengan definisi tersebut, hasil penelitian Kholisah & Majo (2023) mengungkapkan bahwa *coping strategies* bertujuan untuk mengurangi rasa cemas dan khawatir terhadap permasalahan yang sedang dihadapi.

Penjelasan diatas diperkuat dengan penjelasan dari Lazarus & Folkman (1984) yang secara umum mengelompokkan *coping strategies* ke dalam dua fungsi utama. Pertama adalah *problem focused coping*, yaitu ditujukan untuk mengubah masalah penyebab *stress*. Pada kategori *problem focused coping*, terdapat tiga bentuk strategi, yaitu: *planful problem solving*, *confrontational coping*, dan *seeking for social support* yang dilakukan dengan mengubah cara berpikir dan berperilaku untuk mengatasi tekanan yang datang dari luar maupun dalam diri yang melebihi batas ketahanan individu. Fungsi kedua adalah *emotion focused coping*, yang bertujuan untuk mengubah respon emosional terhadap masalah yang dihadapi. Strategi ini terfokus pada pengendalian reaksi emosional yang muncul akibat situasi *stress*. Pada kategori *emotional focused coping*, terdapat lima bentuk strategi, yaitu: *accepting responsibility*, *distancing*, *escape avoidance*, *self control*, dan *positive reappraisal*. *Coping strategies* yang berorientasi pada emosi dapat dimaknai sebagai pengaturan respon emosional terhadap situasi tekanan. Maka dari itu, *coping strategies* penting untuk dikuasai oleh calon konselor agar dapat memberikan layanan konseling dengan lebih optimal.

Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui dua metode, yaitu survei dan wawancara terstruktur. Survei ditujukan kepada 14 mahasiswa prodi BK Universitas Negeri Semarang angkatan tahun 2021 dan 2022 pada bulan Maret 2025. Hasilnya menunjukkan terdapat 3 mahasiswa pada kategori rendah, 9 mahasiswa pada kategori sedang, dan 2

mahasiswa pada kategori tinggi. Meskipun secara umum *coping strategies* calon konselor dalam kategori sedang, namun memiliki kecenderungan kesulitan dalam perencanaan atau pemecahan masalah secara sistematis. 42,9% mahasiswa sering merasa bingung dan tidak tahu harus memulai dari mana ketika menghadapi masalah.

Tidak hanya menggunakan survei, peneliti juga melakukan wawancara terstruktur pada 6 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang angkatan 2021 dan 2022 pada bulan Maret 2025. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa merasakan *stress* yang cukup berat ketika menghadapi tugas seperti pembuatan laporan, proposal penelitian, dan persiapan tugas akhir, terutama di semester-semester akhir. Tekanan juga muncul dari keinginan untuk mendapatkan hasil yang sempurna. Tantangan emosional juga dirasakan ketika harus berperan sebagai konselor karena harus mampu mengelola *mood* dan perasaan pribadi sambil melakukan praktik konseling, yang dapat menimbulkan kelelahan mental. *Coping strategies* yang digunakan untuk mengatasi tekanan akademik dan masalah pribadi sebagian besar fokus pada pengelolaan emosi. Beberapa mengembangkan strategi adaptif dengan berlatih praktik konseling di depan kaca untuk meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi tekanan. Namun, ada yang merasa kesulitan mengatur energi dan emosi, terutama saat harus berinteraksi secara intensif dengan banyak orang.

Tantangan emosional terbesar yang dihadapi mahasiswa BK UNNES yaitu kesulitan membedakan antara perasaan pribadi dan emosi profesional. Sebagian besar dari mereka menyadari memiliki *emotional intelligence*, namun banyak yang mengalami kesulitan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat menghadapi situasi yang menekan. Beberapa merasa sulit mengendalikan kemarahan hingga terkadang mengungkapkan hal yang menyakitkan kepada orang lain. Berdasarkan temuan tersebut, masih terdapat ketidaksesuaian hasil *coping strategies*. *Coping strategies* calon konselor yang belum optimal perlu untuk dikaji lebih lanjut agar dapat ditingkatkan.

Menurut penjelasan Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *coping strategies* di antaranya yaitu kondisi kesehatan, sikap positif, kemampuan dalam menyelesaikan masalah, dukungan sosial, keterampilan sosial, dan sumber daya material. Penelitian Silfiasari (2023) mengungkapkan beberapa faktor yang

mendorong individu untuk meningkatkan keterampilan *coping strategies*, diantaranya yaitu harga diri, resiliensi, optimisme, dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan lain-lain. Emosi yang terkelola dengan baik mencerminkan bahwa seseorang memiliki kecerdasan emosional (Nugraheni, Wibowo, & Murtadho, 2017). Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) menjadi dasar yang penting bagi konselor. Konselor harus mampu mengelola emosinya sendiri agar dapat memberikan bantuan yang efektif kepada konseli. *Emotional intelligence* memungkinkan konselor untuk membangun hubungan baik dan menciptakan komunikasi yang efektif dengan konseli. Seldy & Daud (2024) melakukan penelitian pada mahasiswa di kota Makassar yang pernah mengalami perundungan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *emotional intelligence* terhadap *coping strategies* pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendapat Silfiasari (2023) bahwa individu yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi, maka akan memiliki *coping strategies* yang adaptif. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara *emotional intelligence* terhadap *coping strategies* pada mahasiswa.

Menurut penjelasan Goleman (1996) mendefinisikan *emotional intelligence* sebagai kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi baik pada diri sendiri maupun orang lain. Konsep ini mencakup kemampuan untuk mengamati perasaan, membedakan berbagai emosi, serta menggunakan informasi emosional untuk membantu dalam pengambilan keputusan dan tindakan. Menurut Sari & Sovitriana (2025) *stress* memiliki hubungan erat dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Secara psikologis, individu yang memiliki ketahanan mental yang tinggi cenderung efektif dalam menghadapi *stress*, berkat *emotional intelligence* yang mereka miliki. Menurut penjelasan yang disampaikan Goleman (dalam Seldy & Daud 2024) mengembangkan konsep *emotional intelligence* menjadi 5 dimensi, yaitu (a) kesadaran diri; (b) pengaturan diri; (c) motivasi; (d) empati; (e) keterampilan sosial. Ia menekankan bahwa *emotional intelligence* penting sebagai faktor kunci untuk meraih kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan. Berdasarkan penjelasan tersebut konselor yang belum memiliki *emotional intelligence* akan kesulitan dalam menghadapi konseli. Sebaliknya, *emotional intelligence* yang tinggi pada konselor, akan membantu dalam membangun hubungan yang baik dengan konseli selama proses

konseling. *Emotional intelligence* relevan untuk diteliti hubungannya terhadap *coping strategies* pada calon konselor UNNES karena dapat membangun hubungan dengan konseli menjadi lebih efektif. Relevansi penelitian ini diperkuat dengan penelitian Fteiha & Awwad (2020) yang merekomendasikan studi selanjutnya meneliti hubungan *emotional intelligence* dengan *stress coping style* dengan sampel dan lingkungan yang berbeda serta menghubungkan dengan variabel penelitian yang lain.

Tidak hanya mengenai *emotional intelligence*, terdapat variabel lain yang dapat mempengaruhi *coping strategies*. Silfiasari (2023) melakukan penelitian terhadap *coping strategies* dan merekomendasikan untuk meneliti variabel independen seperti *social support*. Jannah & Rifayanti (2021) melakukan penelitian pada dosen institusi pendidikan tinggi bidang kesehatan untuk menguji pengaruh *social support* terhadap *coping strategies*. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *social support* terhadap *coping strategies*. *Social support* yang cukup dapat membantu meningkatkan usaha dosen dalam menghadapi tantangan atau tekanan yang ada di lingkungan kerja. Senada dengan hasil penelitian Wati & Arifiana (2021) menyatakan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menerapkan *coping strategies* yang berfokus pada masalah dipengaruhi oleh *social support* yang mereka terima dari keluarga, teman, dan orang-orang terdekat.

Menurut penjelasan Ibda (2023) mendefinisikan *social support* sebagai kebutuhan psikologis seseorang untuk merasakan cinta, perhatian, penghargaan, serta keterlibatan dalam hubungan saling menguntungkan yang terjalin dengan anggota keluarga, teman, guru, dan pengasuh. Menurut penjelasan yang disampaikan Sarafino & Smith (2011) *social support* merupakan bentuk tindakan nyata yang dilakukan orang lain atau yang diterima, tetapi juga berkaitan dengan perasaan atau pandangan tentang ketersediaan, kenyamanan, kepedulian, dan bantuan. *Social support* yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, atau rekan dapat membangkitkan emosi dan ide mengenai berbagai hal yang relevan dengan pengalaman sebelumnya, sehingga individu cenderung memperhatikan sisi positifnya. *Social support* secara khusus berhubungan dengan perasaan nyaman dan bahagia yang diberikan individu atau kelompok ketika berada di lingkungan sosial mereka (Prayogo, Sulistiani, & Aquarismawati 2021). Adanya *social support* dapat memperkuat usaha dalam menyelesaikan suatu masalah.

Individu yang mendapatkan *social support* cenderung lebih berhasil menyelesaikan tugas dengan lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak mendapatkan *support* tersebut (Cutrona, 1986).

Sarafino & Smith (2011) mengelompokkan *social support* kedalam empat jenis, yakni (a) dukungan emosional atau penghargaan seperti menyampaikan kesamaan perasaan, perhatian, kepedulian, pengakuan yang menyenangkan, dan motivasi, memberikan rasa aman dan keyakinan dengan perasaan diterima dan dicintai di saat-saat sulit; (b) dukungan instrumental atau dukungan nyata; (c) dukungan informasi seperti memberi saran, arahan, atau umpan balik; dan (d) dukungan persahabatan.

Penelitian ini memiliki implikasi terhadap profesi konselor serta bidang bimbingan dan konseling, terutama yang berkaitan dengan kemampuan akademik dan profesional bagi para konselor sesuai dengan ketentuan dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No 27 Tahun 2008. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi panduan dalam usaha meningkatkan kemampuan konselor, terlebih dalam hal pengembangan pribadi dan profesional yang berkelanjutan. Secara keseluruhan, fenomena *stress* di kalangan mahasiswa termasuk mahasiswa bimbingan dan konseling adalah isu serius yang memerlukan perhatian. Dengan memahami lebih dalam mengenai keterkaitan antara *emotional intelligence*, *social support*, dan *coping strategies*, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang strategi yang efektif untuk membantu calon konselor dalam menangani *stress* dan tantangan sehari-hari. Sehingga nantinya dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mahasiswa dan mempersiapkan mereka menjadi konselor yang lebih baik di masa depan.

Calon konselor tidak hanya perlu menangani *stress* yang mereka alami sendiri, tetapi juga harus belajar cara membantu konseli dalam menghadapi masalah emosional. *Coping strategies* yang adaptif seperti *problem focused coping* dan *emotional focused coping* dapat sangat berguna bagi calon konselor untuk mengubah cara pandang mereka terhadap *stress*, menemukan solusi yang tepat, serta mengelola emosi dengan lebih efektif. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan *emotional intelligence*, *social support*, dan *coping strategies* pada calon konselor dapat memberikan wawasan berharga untuk merancang program pelatihan yang lebih baik dalam mempersiapkan mereka sebagai konselor yang kompeten.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara variabel *emotional intelligence*, *social support*, dan *coping strategies* pada calon konselor. Hubungan antara dua variabel atau lebih diidentifikasi dan diukur dengan menggunakan pendekatan korelasional, yang merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan serta tingkat keterikatan antar variabel (Sugiyono, 2021).

Penelitian dilakukan di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, dengan populasi mahasiswa angkatan 2021 dan 2022. Sampel diambil menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, dengan jumlah responden sebanyak 147 mahasiswa, terdiri dari 67 mahasiswa angkatan 2021 dan 80 mahasiswa angkatan 2022.

Sebelum pengumpulan data, dilakukan uji coba skala terhadap 40 mahasiswa, dilanjutkan dengan uji validitas dan reliabilitas. Setelah proses validasi, skala *coping strategies* terdiri dari 67 item, skala *emotional intelligence* terdiri dari 43 item, dan skala *social support* terdiri dari 40 item. Uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* masing-masing sebesar 0.960 untuk *coping strategies*, 0.953 untuk *emotional intelligence*, dan 0.942 untuk *social support*, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik.

Pengumpulan data mencakup pengisian kuesioner, perolehan data, pengolahan data, dan analisis data. Analisis deskriptif digunakan untuk mendapatkan gambaran secara umum mengenai variabel *emotional intelligence*, *social support*, dan *coping strategies*. Regresi linear berganda digunakan untuk menguji hipotesis (H_a) yaitu terdapat hubungan *emotional intelligence* dan *social support* terhadap *coping strategies* pada calon konselor UNNES dan hipotesis (H_o) yaitu tidak terdapat hubungan *emotional intelligence* dan *social support* terhadap *coping strategies* calon konselor UNNES. Uji analisis data diperoleh dengan bantuan SPSS versi 23. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk menjelaskan tingkat *coping strategies*, *emotional intelligence*, dan *social support* pada calon konselor di Universitas Negeri Semarang.

Tabel 1. Hasil Interpretasi Skor Skala *Coping Strategies*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	%
<i>Coping Strategies</i>	≤ 222	Rendah	17	12%
	223–243	Sedang	115	78%
	≥ 244	Tinggi	15	10%
Total			147	100%

Berdasarkan hasil pengolahan data pada variabel *coping strategies*, ditemukan bahwa sebanyak 17 responden (12%) berada dalam kategori rendah dengan skor ≤ 222 . Sementara itu, mayoritas responden, yaitu 115 orang (78%), berada pada kategori sedang dengan rentang skor 223–243. Sisanya, sebanyak 15 orang (10%), berada dalam kategori tinggi dengan skor ≥ 244 .

Tabel 2. Hasil Interpretasi Skor Skala *Emotional Intelligence*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	%
<i>Emotional Intelligence</i>	≤ 141	Rendah	13	9%
	142–158	Sedang	114	77%
	≥ 159	Tinggi	20	14%
Total			147	100%

Pada variabel *emotional intelligence*, sebanyak 13 responden (9%) masuk dalam kategori rendah dengan skor ≤ 141 . Sebanyak 114 orang (77%) berada pada kategori sedang dengan skor antara 142–158, dan 20 responden (14%) termasuk dalam kategori tinggi dengan skor ≥ 159 .

Tabel 3. Hasil Interpretasi Skor Skala *Social Support*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	N	%
<i>Social Support</i>	≤ 128	Rendah	17	12%
	129–144	Sedang	116	79%
	≥ 145	Tinggi	14	9%
Total			147	100%

Sementara itu, hasil interpretasi skor pada variabel *social support* menunjukkan bahwa 17 responden (12%) berada dalam kategori rendah dengan skor ≤ 128 . Sebagian besar responden, yaitu 116 orang (79%), berada dalam kategori sedang dengan rentang skor

129-144, dan sebanyak 14 orang (9%) termasuk kategori tinggi dengan skor ≥ 145 .

Sebelum dilakukan analisis regresi linear berganda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.432 ($p > 0.05$), yang menandakan bahwa data berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *coping strategies* dengan *emotional intelligence* memiliki nilai *deviation from linearity* sebesar 0.186 ($p > 0.05$), dan dengan *social support* sebesar 0.204 ($p > 0.05$), sehingga hubungan antarvariabel dapat dikatakan linear.

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai *Variance Inflation Factor (VIF)* untuk kedua variabel independen yaitu *emotional intelligence* dan *social support* adalah sebesar 1.345 (< 10), dengan nilai *tolerance* sebesar 0.743 (> 0.05), yang mengindikasikan tidak adanya gejala multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk *emotional intelligence* adalah 0.391 dan untuk *social support* sebesar 0.633, keduanya lebih besar dari 0.05, yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas pada model.

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 4. Hasil Uji Parsial (Uji T)

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	29.665	6.254		.348
	Emotional Intelligence	.373	.084	.659	.000
	Social Support	.476	.082	.707	.000

a. Dependent Variable: Coping Strategies

Hasil uji parsial (uji t) menunjukkan bahwa variabel *emotional intelligence* memiliki nilai t hitung sebesar 15.135 ($> t$ tabel 1.656) dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.05). Sedangkan variabel *social support* memiliki nilai t hitung sebesar 7.707 ($> t$ tabel 1.656) dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.05). Dengan demikian, kedua variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan secara parsial terhadap variabel *coping strategies*.

Tabel 5. Hasil Uji Simultan (Uji F)

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	32751.199	2	16375.600	559.043
	Residual	4218.080	144	29.292	
	Total	36969.279	146		

a. Dependent Variable: Coping Strategies

b. Predictors: (Constant), Social Support, Emotional Intelligence

Selanjutnya, hasil uji simultan (uji F) menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 559.043 ($> F$ tabel 3.06) dengan signifikansi 0.000 (< 0.05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara variabel *emotional intelligence* dan *social support* terhadap *coping strategies*.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.941 ^a	.886	.884	5.412

a. Predictors: (Constant), Social Support, Emotional Intelligence

Adapun hasil uji koefisien determinasi (R^2) menunjukkan nilai sebesar 0.886. Hal ini berarti bahwa kontribusi *emotional intelligence* dan *social support* dalam menjelaskan variabel *coping strategies* adalah sebesar 88%, sedangkan sisanya 12% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara *emotional intelligence* dan *social support* terhadap *coping strategies* calon konselor Universitas Negeri Semarang, yang dibuktikan dengan analisis regresi berganda hasil uji simultan (uji F) dengan nilai F hitung = 559.043 $> F$ tabel = 3.06 dan $P = 0.000 < 0.05$. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen tersebut secara simultan dapat menjelaskan variasi kemampuan *coping strategies* yang dimiliki oleh calon konselor. Kontribusi hubungan (R^2) *emotional intelligence* dan *social support* terhadap *coping strategies* sebesar 0.886, yang artinya 88.6% dari variasi *coping strategies* dapat ditingkatkan oleh *emotional intelligence* dan *social support*. Angka ini menunjukkan kekuatan model regresi yang sangat kuat dan menegaskan bahwa kedua variabel tersebut merupakan prediktor utama dalam membentuk kemampuan *coping* calon konselor. Sedangkan sisanya 11.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Distribusi data menunjukkan bahwa mayoritas calon konselor memiliki tingkat *coping strategies* dalam kategori sedang (78%) dengan sisanya berada pada kategori tinggi (10%) dan rendah (12%). Hal yang sama juga terjadi pada variabel *emotional intelligence* dan *social support*, masing-masing 77% dan 79%. Kondisi ini mengindikasikan kesiapan psikologis calon konselor yang cukup baik dalam menghadapi tekanan dan tantangan profesi mereka.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Priscitadevi et al., (2022) yang menunjukkan bahwa *emotional intelligence* berperan signifikan dalam mengatasi *stress* dan memperbaiki kemampuan adaptif mahasiswa. Studi ini menekankan bahwa mahasiswa yang memiliki *emotional intelligence* tinggi biasanya lebih efisien dalam mengatasi *stress* dan dapat memahami serta mengontrol emosinya dengan baik, sehingga dapat menentukan *coping strategies* yang sesuai. Hal ini konsisten dengan teori Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa *coping* merupakan suatu proses dinamis yang dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola *stressor* secara kognitif dan emosional.

Sejalan dengan penelitian Silfiasari (2023) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *emotional intelligence* terhadap *coping strategies* pada mahasiswa. Seldy & Daud (2024) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *emotional intelligence* terhadap *coping strategies* pada mahasiswa. Penelitian ini juga menyoroti bahwa kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik membantu seseorang dalam memilih *coping strategies* yang lebih sesuai, yang sejalan dengan pemikiran Goleman (1996) mengenai pentingnya mengelola emosi ketika menghadapi *stress*.

Dari sisi *social support*, Jannah & Rifayanti (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat pengaruh antara *social support* terhadap *coping strategies*. *Social support* yang baik dapat menurunkan rasa persepsi ancaman dan meningkatkan kepercayaan diri saat menghadapi tantangan, sesuai dengan pandangan Sarafino & Smith (2011) tentang fungsi *social support* sebagai perantara penting dalam hubungan antara *stress* dan kesehatan. Penelitian ini menegaskan bahwa lingkungan sosial yang mendukung merupakan sumber daya

eksternal yang vital untuk meningkatkan dan memperkuat kemampuan *coping strategies* calon konselor.

Lebih jauh, penelitian yang dilakukan oleh Wati & Arifiana (2021) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *social support* dengan *coping strategies*. Penelitian ini menyoroti dampak yang ditimbulkan dari terpenuhinya *social support* dan kemampuan *coping strategies* adalah sebagian besar mahasiswa akhir mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi ketika sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian, pengembangan *emotional intelligence* dan *social support* memiliki peranan penting dalam membentuk kemampuan *coping*, sehingga pengembangan kedua aspek ini perlu menjadi prioritas dalam pengembangan kurikulum dan program pelatihan bagi konselor. Pelatihan yang memfokuskan pada pengelolaan emosi, rasa empati, kesadaran diri, serta pengembangan jaringan *social support* yang kuat akan membantu calon konselor dalam menghadapi tekanan profesi dan mencegah *burnout*. Oleh karena itu, calon konselor yang memiliki *emotional intelligence* yang baik dan *social support* yang tinggi akan lebih siap mengembangkan *coping strategies* yang adaptif, menjaga kesehatan mental, dan memberikan pelayanan konseling yang efektif serta berkelanjutan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional intelligence* dan *social support* terhadap *coping strategies* pada calon konselor Universitas Negeri Semarang, sehingga hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. *Emotional intelligence* sebagai faktor internal berkontribusi penting dalam membentuk *coping strategies* yang efektif, mencakup aspek kesadaran diri, pengendalian emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Semakin tinggi tingkat *emotional intelligence* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula kemampuan calon konselor dalam menghadapi *stress* dan tekanan. Di sisi lain, *social support* sebagai faktor eksternal juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *coping strategies*. Dukungan dari lingkungan sekitar, baik berupa dukungan emosional, instrumental, informasi, maupun

persahabatan, terbukti mampu meningkatkan kemampuan calon konselor dalam mengelola stress.

Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya pengembangan *emotional intelligence* dan penguatan *social support* dalam pendidikan dan pelatihan calon konselor. Kedua aspek ini dapat membantu mereka membentuk strategi coping yang adaptif dalam menghadapi tantangan psikologis selama proses pendidikan maupun saat menjalani praktik profesi konselor.

B. Saran

Saran dari penelitian ini adalah agar lembaga pendidikan lebih fokus mengembangkan *emotional intelligence* dan *social support* melalui pelatihan dan pembinaan kelompok. Calon konselor diharapkan meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan membangun relasi sosial yang positif. Dosen juga berperan penting sebagai pendamping dalam penguatan aspek emosional dan sosial mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti optimisme, resiliensi, dan harga diri, serta memperluas subjek penelitian untuk hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

- Cutrona, C. E. (1986). Objective Determinants of Perceived Social Support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 349–355.
- Febrianola, H. (2021). Coping Strategy In Students during The Covid-19 Pandemic Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 114487–114493. <https://jptam.org/index.php/jptam/issue/view/20>
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Sage Journals*, 8. <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Goleman, D. (1996). Kecerdasan Emosional. In *Gramedia Pustaka Utama* (7th ed.). Gramedia Pustaka Utama.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai Bantuan Menghadapi Stres dalam Kalangan Remaja Yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(02), 153–169.
- Jannah, R., & Rifayanti, R. (2021). Stres Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Strategi Koping Dosen Institusi Pendidikan Tinggi Bidang Kesehatan. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 703–712. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Kholisah, H., & Majo, H. K. (2023). Strategi Coping Stres Konselor pada Era New Normal. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 7(1), 51. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v7i1.1744>
- Kishbuallah, F. R., Muhith, A., Hasina, S. N., & Budury, S. (2024). Hubungan Stres Akademik dan Minat Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6, 387–396.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (NV-1 onl). Springer Pub. Co. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/609341596>
- Nasution, T., Alya, M., Annisya, S., Sandra, A., Natasya, D., Geografi, J. P., Medan, U. N., Medan, K., & Utara, P. S. (2025). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Unimed. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 3(1), 763–769.
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa? *Psikopolitan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 56–62.
- Nugraheni, E. P., Wibowo, M. E., & Murtadho, A. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar: Analisis Mediasi Adaptabilitas Karir pada Prestasi Belajar Abstrak. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 127–134.
- Prayogo, F. A., Sulistiani, W., & Aquarisnawati, P. (2021). Dukungan Sosial Keluarga dan Hardiness. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 4, 23–33.
- Priscitadevi, P. A. A., Rahadiani, D., Hidayati, S., & Dahlia, Y. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa

- Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar. 5, 1399–1414.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, R. D., & Sovitriana, R. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Self Compassion Terhadap Stress Tolerance Pada Warga Binaan Sosial (Wbs) Wanita Di Panti Sosial Perlindungan Bina Karya Harapan Mulia. 9(2), 103–113.
- Seldy, A. N. F., & Daud, M. (2024). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Perundungan. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 4(4), 29–35.
- Silfiasari. (2023). Kecerdasan Emosional terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Literasi Psikologi*, 3(1), 1–11.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif, dan R&D* (Edisi 2, C). Bandung: Alfabeta.
- Sundari, L. S. (2021, November 22). 76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup. *Galamedia News*. <https://galamedia.pikiran-rakyat.com/news/pr-353073777/76-persenmahasiswa-stress-sedang-berat-13-persen-ingin-akhiri-hidup>
- Wati, D. S. I., & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada Mahasiswa? *Journal of Psychological Research*, 1(1), 42–51.s