



Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping pada Remaja

Ersa Dea Djamil¹, Alini², Wanda Lasepa³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

ersadeadjamil@gmail.com, alendra178@gmail.com, wanda.lasepa@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional sehingga diperlukan mekanisme koping yang adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan. Salah satu faktor yang memengaruhi mekanisme koping adalah kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja di SMAN 1 Kampar. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 - 15 April 2026 menggunakan desain pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian berjumlah 730 siswa dengan sampel sebanyak 258 responden yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test* (SSEIT) untuk mengukur kecerdasan emosional dan *Brief cope* untuk mengukur mekanisme koping. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional rendah sebanyak responden (66,8%) dan mekanisme koping rendah sebanyak responden (62,8%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,002$ ($p \leq 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja di SMAN 1 Kampar. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan program konseling dan pembinaan sosial-emosional siswa.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, Mekanisme Koping, Remaja.

Abstract

Adolescence is a developmental period vulnerable to various academic, social, and emotional pressures, necessitating adaptive coping mechanisms to address the challenges encountered. Emotional intelligence is one factor that influences coping mechanisms. This study aimed to examine the relationship between emotional intelligence and coping mechanisms among adolescents at SMAN 1 Kampar. The study was conducted from April 5 to 15, 2026 using a cross-sectional design. The study population consisted of 730 students, with a sample of 258 respondents selected via stratified random sampling. Data collection utilized the Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) to measure emotional intelligence and the Brief COPE scale to measure coping mechanisms. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods, specifically the Chi-Square test. The results indicated that the majority of respondents possessed low emotional intelligence (66.8%) and employed low-level coping mechanisms (62.8%). Statistical analysis yielded a $p\text{-value}$ of 0.002 ($p < 0.05$), demonstrating a significant relationship between emotional intelligence and coping mechanisms among adolescents at SMAN 1 Kampar. These findings are expected to serve as a basis for the school to enhance its counseling programs and initiatives for students' social-emotional development.

Keywords: Emotional Intelligence, Coping Mechanisms, Adolescents.

Address : Kampa
Email : ersadeadjamil@gmail.com
Phone : 083169277972

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Pada masa ini remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Remaja juga mulai menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti membentuk identitas diri, menjalin hubungan sosial, serta menentukan tujuan hidup. Berbagai perubahan tersebut sering kali menjadi sumber tekanan yang dapat memengaruhi kondisi emosional remaja apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola emosi yang baik (Lubis et al., 2024).

Remaja adalah individu yang sedang berada dalam tahap perkembangan untuk menemukan dan membentuk identitas dirinya. Pada tahap ini, remaja mulai memiliki penilaian mengenai dirinya dan berusaha memahami bagaimana dirinya dipandang oleh orang lain. Pengalaman pribadi, hubungan dengan teman sebaya, keluarga, serta interaksi dengan lingkungan turut memengaruhi perkembangan diri remaja. Oleh karena itu, lingkungan sosial memiliki peranan penting dalam membentuk cara remaja mengenali, menilai, dan menerima dirinya sendiri (Alini & Meisyalla, 2021).

Mekanisme koping merupakan kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi, dan menyesuaikan diri terhadap berbagai masalah atau situasi yang menimbulkan stres. Setiap remaja memiliki mekanisme koping yang berbeda-beda tergantung pada kemampuan individu dalam mengelola tekanan yang dihadapi. Mekanisme koping dapat bersifat adaptif maupun maladaptif. Mekanisme koping adaptif membantu individu menyelesaikan masalah secara positif, sedangkan mekanisme koping maladaptif justru dapat memperburuk kondisi psikologis, seperti meningkatkan kecemasan, stres, bahkan depresi (Supini et al., 2024; Zhou et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan mekanisme koping maladaptif pada remaja masih tergolong tinggi. Penelitian Putri dan Ardyani (2022) menunjukkan bahwa sebanyak 48,1% remaja menggunakan mekanisme koping maladaptif, sedangkan 51,9% menggunakan mekanisme koping adaptif. Penelitian lain oleh Prameswari (2023) juga melaporkan bahwa remaja yang mengalami kecemasan sedang hingga berat lebih banyak menggunakan mekanisme koping maladaptif dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat kecemasan rendah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum mampu mengelola tekanan secara efektif.

Salah satu faktor yang memengaruhi mekanisme koping adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengendalikan, serta mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain secara tepat. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi negatif, berpikir lebih rasional, serta mampu memilih strategi penyelesaian masalah yang lebih efektif dibandingkan remaja yang memiliki kecerdasan emosional rendah (Izzatul UM & Paramita, 2023; Seldy & Daut, 2024).

Menurut Goleman (1998), kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola perasaan, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, serta membina hubungan sosial yang baik. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi umumnya mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik sehingga dapat mengembangkan mekanisme koping yang adaptif. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional rendah lebih rentan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi sehingga berpotensi menggunakan mekanisme koping yang maladaptif (Tambunan et al., 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah. Penelitian Sulastri, Yuline, dan Purwanti (2022) menemukan bahwa sekitar 46% siswa memiliki kecerdasan emosional rendah. Penelitian Aziz juga menunjukkan bahwa sebanyak 44% remaja berada pada kategori kecerdasan emosional rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari remaja masih mengalami kesulitan dalam mengenali, mengendalikan, dan mengelola emosinya sehingga dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Penelitian Krisna Dwi Navyanto (2024) mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja sekolah menengah atas menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional lebih baik cenderung menggunakan mekanisme koping adaptif dalam menghadapi berbagai masalah, sedangkan remaja dengan kecerdasan emosional rendah lebih sering menggunakan mekanisme koping maladaptif.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 19 November 2025 di tiga Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Kampar, yaitu SMAN 1 Kampar, SMAN 1 Kampar Timur, dan SMAN 2 Bangkinang Kota, dengan melibatkan masing-masing 10 orang siswa, diperoleh hasil bahwa SMAN 1 Kampar memiliki jumlah siswa dengan kecerdasan emosional rendah paling banyak. Sebagian besar siswa menyatakan masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. Selain itu, sebagian siswa juga menunjukkan mekanisme koping yang masih rendah dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial.

Berdasarkan fenomena tersebut, dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional memiliki peranan penting dalam membentuk mekanisme koping remaja. Remaja yang mampu mengenali dan mengendalikan emosinya dengan baik akan lebih mudah menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan kehidupan serta mampu

menyelesaikan masalah secara positif. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja perlu dilakukan untuk memperoleh informasi ilmiah yang dapat menjadi dasar dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Kampar pada tanggal 5–15 April 2026. Teknik pengumpulan data di lapangan dilakukan dengan menentukan responden sesuai dengan kriteria inklusi. Populasi penelitian berjumlah 747 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 252 responden yang diperoleh menggunakan rumus *Slovin* dan teknik *stratified random sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswa yang bersedia menjadi responden, terdaftar sebagai siswa aktif di SMAN 1 Kampar, serta mampu membaca, menulis, dan mengisi kuesioner secara mandiri. Kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir pada saat penelitian berlangsung atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner *The Schutte Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT)* untuk mengukur kecerdasan emosional yang terdiri dari 33 butir pertanyaan, serta kuesioner *Brief COPE* untuk mengukur mekanisme koping yang terdiri dari 28 butir pertanyaan. Kedua instrumen merupakan instrumen baku yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Peneliti mengurus surat izin penelitian dari kampus. Setelah mengantongi surat izin tersebut, peneliti ke SMAN 1 Kampar. Menyerahkan surat izin penelitian ke kepala sekolah. Setelah mendapatkan izin penelitian, peneliti mencabut undi untuk menentukan sampel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Kemudian peneliti mengumpulkan sampel dan menjelaskan maksud penelitian serta menjelaskan hak serta kewajiban responden. Setelah itu responden yang setuju menandatangani *informed consent*. Responden mengisi kuesioner setelah dijelaskan oleh peneliti. Peneliti mengecek kuesioner yang telah diisi, jika ada jawaban yang masih kosong, peneliti meminta responden untuk melengkapi. Setelah itu peneliti memasukkan data ke komputer dan melakukan pengolahan data.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Kelas, dan Pendidikan Orang Tua pada Remaja di SMAN 1 Kampar

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	60	23,3
Perempuan	198	76,7
Usia		
16 tahun	124	48.1
17 tahun	128	49.6
18 tahun	6	2.3
Kelas		
XI	130	50.4
XII	128	49.6
Pendidikan ayah		
SD	10	3.9
SMP	32	12.4
SMA	188	72.9
S1	22	8.5
D3	6	2.3
Pendidikan Ibu		
SD	24	6.7
SMP	46	12.9
SMA	161	45.1
S1	15	4.2
D3	12	3.4
Total	258	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, berusia 16 tahun, berasal dari kelas XI, dan mayoritas memiliki pendidikan orang tua tamat SMA. Karakteristik responden tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar sampel penelitian berasal dari kelompok remaja akhir yang sedang menempuh pendidikan di tingkat akhir Sekolah Menengah Atas (SMA).

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecerdasan Emosional pada Remaja di SMAN 1 Kampar

Kecerdasan Emosional	N	%
Rendah	173	67.1
Tinggi	85	32.9
Jumlah	258	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 2 didapatkan bahwa dari 258 responden, paling banyak responden mengalami tingkat kecerdasan emosional rendah yaitu sebanyak 173 orang (67,1%).

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping pada Remaja di SMAN 1 Kampar

Mekanisme Koping	N	%
Mekanisme koping rendah	163	63.2
Mekanisme koping tinggi	95	36.8
Total	258	100

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari 258 responden, paling banyak responden mengalami mekanisme koping rendah yaitu sebanyak 163 orang (63,2%).

Analisa Bivariat

Tabel 4 : Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping pada Remaja di SMAN 1 Kampar

Kecerdasan Emosional	Mekanisme Koping				Total		P value	POR/CI (95%)
	Rendah		Tinggi					
	n	%	n	%	N	%		
Rendah	119	68.8	54	31.2	173	100	0,008	2,053 (1,205-3,500)
Tinggi	44	51.8	41	48.2	85	100		
Total	163	63.2	95	36.8	258	100		

Sumber : hasil penelitian

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 173 responden dengan kecerdasan emosional rendah, sebanyak 119 responden (68,8%) memiliki mekanisme koping rendah dan 54 responden (31,2%) memiliki mekanisme koping tinggi. Sementara itu, dari 85 responden dengan kecerdasan emosional tinggi, sebanyak 44 responden (51,8%) memiliki mekanisme koping rendah dan 41 responden (48,2%) memiliki mekanisme koping tinggi.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,008$ ($p \leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja di SMAN 1 Kampar. Nilai POR sebesar 2,053 dengan 95% CI 1,205–3,500 menunjukkan bahwa responden dengan kecerdasan emosional rendah memiliki peluang sekitar dua kali mengalami mekanisme koping rendah dibandingkan responden dengan kecerdasan emosional tinggi.

PEMBAHASAN

Kecerdasan Emosional

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional rendah, yaitu sebanyak 258 responden, sedangkan responden yang memiliki kecerdasan emosional tinggi sebanyak 44 responden (51,8%).

Peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 1 Kampar masih memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami kesulitan dalam mengenali, mengendalikan, dan mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan, baik yang berasal dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan. Selain itu, masa remaja merupakan periode perkembangan yang penuh dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial sehingga kemampuan dalam mengendalikan emosi belum berkembang secara optimal.

Menurut pendapat peneliti, rendahnya kecerdasan emosional dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengambil keputusan, menyelesaikan masalah, serta menjalin hubungan sosial dengan lingkungan sekitarnya. Remaja yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah mengalami konflik, kesulitan mengendalikan emosi negatif, serta kurang mampu menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Sebaliknya, remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan lebih mampu memahami perasaan diri sendiri maupun orang lain, mengendalikan emosi secara positif, serta beradaptasi dengan berbagai kondisi yang dihadapi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Goleman (2021) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengendalikan emosi diri

sendiri maupun orang lain secara efektif. Selain itu, penelitian Sulastri, Yuline, dan Purwanti (2022) juga menunjukkan bahwa hampir setengah remaja masih memiliki kecerdasan emosional yang rendah, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi agar remaja mampu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara lebih adaptif. Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa dari 58 kasus responden yang melakukan pernikahan dini terdapat 39 responden (84,8%) yang memiliki status ekonomi rendah. Sedangkan dari 58 kontrol responden yang tidak melakukan pernikahan dini terdapat 51 (72,9%) memiliki status ekonomi tinggi. Berdasarkan penelitian ini dilihat dari kasus terdapat 39 responden (84,8%) yang memiliki status ekonomi rendah sebagian besar melakukan pernikahan dini. Hal ini disebabkan rendahnya status ekonomi pada keluarga mendorong remaja perempuan untuk menikah demi meringankan beban financial keluarga, karena setelah menikah, tanggung jawab anak akan menjadi tanggung jawab suami.

Mekanisme Koping

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki mekanisme koping rendah, yaitu sebanyak 163 responden (63,2%), sedangkan responden yang memiliki mekanisme koping tinggi sebanyak 95 responden (36,8%).

Peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 1 Kampar memiliki mekanisme koping yang masih rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa banyak remaja belum mampu menghadapi tekanan atau permasalahan yang dialami secara efektif. Tekanan tersebut dapat berasal dari tuntutan akademik, hubungan dengan teman sebaya, lingkungan keluarga, maupun perubahan yang terjadi selama masa remaja. Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam beradaptasi dan menyelesaikan masalah.

Menurut pendapat peneliti, mekanisme koping yang rendah menunjukkan bahwa remaja cenderung belum memiliki strategi yang tepat dalam mengatasi stres atau tekanan yang dihadapi. Remaja yang memiliki mekanisme koping rendah lebih mudah mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, menghindari permasalahan, serta kurang mampu mencari solusi yang efektif ketika menghadapi situasi yang menekan. Sebaliknya, remaja yang memiliki mekanisme koping tinggi cenderung mampu menghadapi berbagai masalah secara lebih positif, mencari dukungan sosial, serta menggunakan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Stuart dan Sundeen (1991) yang menyatakan bahwa mekanisme koping merupakan upaya individu dalam menghadapi stres melalui berbagai respons psikologis dan perilaku yang bertujuan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dihadapi. Selain itu, penelitian Putri dan Ardyani (2022) menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang menggunakan mekanisme koping maladaptif dalam menghadapi tekanan, sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan koping agar remaja mampu mengatasi masalah secara lebih efektif dan adaptif.

Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Mekanisme Koping pada Remaja di SMAN 1 KAMPAR

Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan kecerdasan emosional rendah lebih banyak memiliki mekanisme koping rendah, yaitu sebanyak 119 responden (68,8%). Sementara itu, pada responden dengan kecerdasan emosional tinggi, sebanyak 41 responden (48,2%) memiliki mekanisme koping tinggi.

Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p \leq 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja di SMAN 1 Kampar. Nilai POR sebesar 2,053 dengan 95% CI 1,205–3,500 menunjukkan bahwa responden dengan kecerdasan emosional rendah memiliki peluang sekitar dua kali mengalami mekanisme koping rendah dibandingkan responden dengan kecerdasan emosional tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peranan dalam kemampuan remaja menghadapi tekanan dan permasalahan. Remaja yang mampu mengenali, memahami, dan mengendalikan emosinya cenderung lebih mampu mengontrol respons terhadap masalah serta memilih strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Sebaliknya, remaja dengan kecerdasan emosional rendah dapat mengalami kesulitan dalam mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan sehingga lebih berisiko menggunakan mekanisme koping yang kurang efektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Davis dan Humphrey (2012) yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan koping dan kesehatan mental pada remaja. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan cara remaja menghadapi berbagai tekanan dan permasalahan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti, serta kepada keluarga, Ibu/Bapak dosen pembimbing dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan mekanisme koping pada remaja di SMAN 1 Kampar. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,008$ ($p \leq 0,05$), dengan nilai POR sebesar 2,053 (95% CI: 1,205–3,500). Responden dengan kecerdasan emosional rendah lebih banyak memiliki mekanisme koping rendah dibandingkan dengan responden yang memiliki kecerdasan emosional tinggi. Oleh karena itu, pihak sekolah disarankan untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling serta memberikan kegiatan yang dapat membantu siswa dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi, meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, serta mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi mekanisme koping pada remaja dengan menggunakan variabel dan desain penelitian yang lebih beragam.

Pihak sekolah diharapkan meningkatkan upaya pembinaan kesehatan mental dan perkembangan emosional remaja melalui layanan bimbingan dan konseling, pendidikan karakter, pelatihan pengelolaan emosi, serta kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah dan dukungan sosial antarsiswa. Dengan demikian, kecerdasan emosional siswa dapat berkembang secara optimal sehingga mereka mampu menerapkan mekanisme koping yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, & Meisyalla, L. N. (2021). Gambaran kejadian body shaming dan konsep diri pada remaja di SMKN 1 Kuok. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1170–1179. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2371>.
- Davis & Humphrey (2012) — kecerdasan emosional, koping, dan kesehatan mental remaja.
- Izzatul UM, and Pramesti Pradna Paramita. 2023. “Literature Review: Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Agresi Pada Remaja.”
- Lubis, Ramadhan, Putri Nabila, Nurul Ilmi Nasution, Lathifah Azzahra, and Fadillah Andina. 2024. “Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya.” *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7(3): 7899–7906.
- Supini, Pipin, Anne Ryoga Putri Gandakusumah, Naswiatul Asyifa, Zahwatun Nadzifah Auliya, and Dzakki Risqullah Ismail. 2024. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja.” *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary* 2(1): 166–72. doi:10.57235/jerumi.v2i1.1760.
- Tambunan, Yohannes tua, Wahyu Widianoro, and Indra Wahyudi. 2024. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMK Negeri 1 Samigaluh Kabupaten Kulon Progo.” *Jurnal Psikologi* 20(1): 56–62.