

Pengaruh Emotional Quotient Terhadap Strategi Coping Stress Generasi Milenial Dalam Bermedia Sosial

Yaumil Syafindra¹, Palupi Lindiasari Samputra²

¹ Sekolah Kajian Strategik dan Global, Indonesia; yaumilsyafindra@gmail.com

² Sekolah Kajian Strategik dan Global, Indonesia; upies77@gmail.com

Received: 14/11/2022		Revised: 21/12/2022	Accepted: 20/01/2023
Abstract	The purpose of this study is to find out how emotional quotient influences stress coping strategies in the millennial generation on social media. The method used is synthetic review using journal references for the last ten years. The results of this study indicate that 90% has a positive effect and 10% shows negative results on emotional quotient in coping stress strategies on social media. The conclusion is that there is a positive relationship between emotional quotient and stress coping strategies in the millennial generation which are influenced by different aspects according to what Goleman put forward. Thus, a person's high level of emotional quotient will also affect high coping strategies. The advice given to the millennial generation is expected to be able to manage emotions well and be able to use stress coping strategies in an effort to reduce negative emotions.		
Keywords	emotional quotient; stress coping strategies; millennial generation		
Corresponding Author			
Yaumil Syafindra			
Sekolah Kajian Strategik dan Global, Indonesia; yaumilsyafindra@gmail.com			

1. PENDAHULUAN

Sebuah studi yang diterbitkan pada Januari 2019, berdasarkan riset lembaga riset media sosial Inggris *We Are Social* dan *Hootsuite*, menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial Indonesia telah mencapai 150 juta orang dari total populasi 268,2 juta jiwa 130 juta atau sekitar 48 persen penduduk menggunakan media sosial melalui gawai (ponsel). Data ini menunjukkan seberapa luas penggunaan media sosial di masyarakat. Maraknya penggunaan *handphone* khususnya *smartphone* oleh kaum muda milenial tentunya tidak sebatas digunakan untuk melakukan atau menjawab panggilan, namun sangat memungkinkan untuk berinteraksi dan menggunakan berbagai aplikasi media sosial yang bermunculan di kalangan anak muda, seperti *facebook*, *twitter*, *instagram* dan banyak aplikasi media sosial lainnya.(1) 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.(2) Daniel Goleman menjelaskan bahwa *emotional quotient* adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri dan orang lain, kemampuan untuk memotivasi



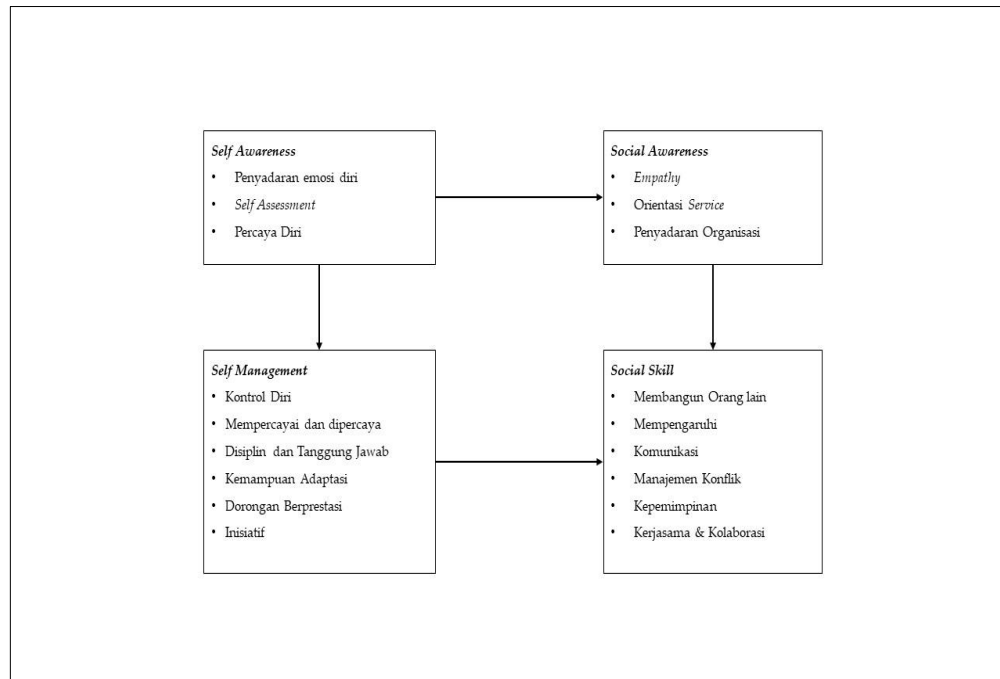
diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur emosi dengan baik dalam diri sendiri dan dalam relasinya dengan orang lain.(3)

Psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire meluncurkan konsep *emotional quotient* atau kecerdasan emosional (KE) pada tahun 1990 untuk menjelaskan karakteristik emosional yang tampaknya penting untuk kesuksesan.(4) Umumnya, karakteristik manusia diprakarsai oleh tiga unsur pembentukan karakter, yaitu IQ, EQ, SQ. EQ adalah kecerdasan seseorang, yang dapat diukur dengan menggunakan informasi dari tes psikologi. EQ merupakan kecerdasan seseorang dari segi emosional, yang menentukan kestabilan emosi seseorang. Meskipun SQ adalah kecerdasan manusia dari perspektif spiritual, melalui kedamaian batin pikiran dapat dibuat tersedia untuk melihat dinamika kehidupan bahwa manusia sebagai individu dan makhluk sosial pada dasarnya bersifat satu-dual. Perilaku menjadi satu kesatuan penting bagi kehidupan seseorang, ia harus mampu menyeimbangkan karakteristik dalam bersosialisasi dan individu. Keseimbangan kualitas tersebut membutuhkan *emotional quotient*, yang perlu diimbangi dengan kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual. EQ lebih berperan penting daripada IQ. Daniel Goleman berpendapat bahwa IQ hanya menentukan sekitar 20-30% kesuksesan seseorang, selebihnya ditentukan oleh EQ berprestasi tinggi. 85-90% dalam pembentukan perilaku manusia.(5) Kecerdasan ini meliputi kesadaran, pengendalian keinginan hati, ketangguhan, semangat dan motivasi, empati dan ketahanan terhadap frustrasi, pengendalian keinginan hati dan kegembiraan, tidak berlebihan, mengatur suasana hati dan tetap santai tanpa melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.(6) Menurut Eva, faktor-faktor yang mempengaruhi *emotional quotient* adalah pertama, kesadaran diri, dalam elemen ini melibatkan kemampuan seseorang untuk memahami emosinya sendiri, selain mampu mengetahui penyebab dari perasaan dan emosinya sendiri. Kedua, manajemen emosi, pada unsur ini menggambarkan seseorang yang mampu mengelola emosi dan perasaannya sendiri, sekaligus dapat mengekspresikan emosi dan perasaan batinnya, yaitu. motivasi menjelaskan terkait usaha seseorang dalam memotivasi guna menggapai target dan percaya akan kesuksesan di masa depan. Ketiga, empati mengacu pada fakta bahwa seseorang mampu mengetahui dan memahami perasaan orang lain dan mampu mendengarkan perasaan orang lain. Dan keempat, keterampilan sosial, yang mengacu pada kemampuan seseorang untuk menjalin interaksi dengan orang lain. Selain itu, seseorang dapat memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.(7)

Goleman berpendapat, komponen pendukung *emotional quotient* terdiri dari lima komponen, yakni:(8) Berusaha untuk memahami perasaan diri. Pengenalan akan emosi diri tak lain untuk semakin memahami segala hal yang menjadi gejala rasa dalam diri seseorang pada waktu tertentu dan merealisasikan dalam memandu pengambilan keputusan. Pengenalan akan diri tersebut dapat dikenali oleh seseorang yang mampu mengetahui emosinya dengan kepekaan yang baik terhadap

perasaannya. Mampu mengelola perasaan, ketika ingin mengungkapkan perasaan, diperlukan suatu pengelolaan perasaan yang baik guna memacu kemampuan mengelola perasaan dengan tepat serta terungkapnya perasaan yang sedang dialami. Setiap orang tentunya memiliki perasaan yang berbeda-beda, ketika perasaan tersebut mampu dikelola dengan baik, maka individu tersebut mampu berupaya untuk menghibur diri agar kembali bersemangat dan melepaskan berbagai kekhawatiran. Sebaliknya, seseorang dengan pengelolaan perasaan yang kurang baik akan berakibat pada perasaan sedih yang berlarut-larut dan menggiringnya pada ranah negatif. Memotivasi diri menjadi bagian dari keahlian seseorang dalam mengatur emosinya guna menggapai tujuan yang berkaitan dalam penyaluran perhatian, penguasaan diri, dan memotivasi diri. Seseorang yang memiliki keterampilan ini akan lebih produktif serta efektif dalam segala aspek yang dikerjakan. Jika seseorang berkompeten untuk memotivasi diri, maka pandangannya dalam menilai segala sesuatu akan selalu positif. Mampu berempati dengan orang lain, empati berarti suatu kemampuan seseorang dalam upaya memahami perasaan orang lain dan berusaha untuk turut merasakan apa yang dirasakan orang lain. Seseorang dengan rasa empati yang dalam mampu mengetahui berbagai pertanda sosial yang menjadi isyarat pada keinginan dan kebutuhan orang lain. Mampu menjalin relasi sosial dengan khalayak luas. Kemampuan menjalin relasi sosial menjadi penting dalam menjaga emosi ketika berinteraksi dengan orang lain, mampu melihat situasi dan lingkup sosial, berelasi yang baik, mampu mengimplementasikan keterampilan ini ketika akan menjadi pemimpin yang mampu memberikan pengaruh positif penyelesaian pertikaian dalam suatu lingkup masyarakat.(9)

Konsep *Emotional Quotient* Daniel Goelman terdiri dari 4 dimensi yaitu: *Self Awareness*, mengenali emosi diri sendiri sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini menjadi dasar dari *emotional quotient*, yakni persepsi terhadap perasaan diri sendiri. *Social awareness*, kemampuan mengenal perasaan orang lain disebut dengan empati. Goleman menyatakan, bahwa kemampuan seseorang untuk peduli terhadap orang lain menonjolkan seseorang untuk berempati. *Self management*, perasaan yang terganggu adalah kunci kesejahteraan emosional. Emosi yang lahir dengan intensitas yang berlebihan akan merusak kestabilan emosi seseorang. *Social Skill*, dalam menggapai prestasi harus diiringi dengan motivasi yang gigih guna menguasai diri pada kepuasan, mengendalikan dorongan hati, dan memiliki motivasi yang positif, seperti antusias, gairah, optimis, dan kepercayaan diri.



Gambar 1. Kerangka Model Daniel Goleman

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa seseorang yang berada di bawah tekanan stres akan mengalami efek samping yang negatif, sehingga individu tersebut tidak tinggal diam, melainkan melakukan berbagai tindakan guna mengatasinya. Tindakan tersebut disebut strategi *coping* (10). Menurut Santrock (2007), *coping* adalah upaya remaja dalam mengelola situasi yang berat, memperbanyak upaya untuk penyelesaian masalah, dan berusaha dalam mengatasi maupun mengurangi (11). Terdapat dua tipe *coping* utama yang biasanya mampu menurunkan stres, yaitu *problem-focused coping* atau *coping* yang berfokus pada emosi dengan bertindak untuk menyelesaikan masalah dan *emotion-focused coping* yaitu koping yang menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negative ketika menghadapi pertikaian. Tidak semua individu mempunyai strategi *coping stress* dengan cara yang sama. Folkman dan Lazarus menyatakan salah satu strategi *coping stress* ialah dengan menggunakan dukungan emosional, secara langsung maupun tidak langsung melalui media tertentu. Seringkali media sosial digunakan sebagai wadah untuk mendapatkan dukungan atau melampiaskan keluh kesah terhadap permasalahan yang dimiliki oleh pengguna media sosial tersebut (12).

Mekanisme *coping* yang berpusat pada masalah terdiri dari (10): Konfrontasi diyakini sebagai segala upaya dalam mengubah situasi atau menyelesaikan masalah secara agresif dengan memberikan gambaran terkait tingkat kemarahan serta pengambilan resiko. Isolasi yaitu individu yang berupaya untuk menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang terjadi. Kompromi yaitu mengubah keadaan secara hati-hati, membutuhkan relasi kerja sama dengan keluarga dekat, teman karib (sebayu) yang mampu diandalkan dalam bekerja sama. Sedangkan mekanisme *coping* yang berpusat pada emosi terdiri dari beberapa elemen sebagai berikut: Denial yaitu suatu keadaan dimana

seseorang berusaha menolak masalah tersebut seakan-akan tidak terjadi padanya. Rasionalisasi yaitu seseorang menggunakan alasan yang masuk akal untuk menyembunyikan ketidakmampuan dirinya. Rasionalisasi tidak hanya bertindak sebagai pembenaran akan tindakan seseorang, namun juga sudah sepantasnya berbuat demikian secara adil.

Coping stress merupakan bentuk upaya yang dilakukan individu guna mengatasi stres yang dialami. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa terdapat dua jenis coping stress, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi dalam menghadapi stres dengan cara menghadapi dan penyelesaian masalah terkait penyebab stres secara langsung. *Emotional focused coping* merupakan strategi menghadapi stress dengan mengatur respon emosi seseorang pada situasi dalam tekanan, tidak banyak yang mampu dilakukan untuk memperbaiki situasi tersebut. Ketika pelaksanaan *problem focused coping* dan *emosional focused coping* relevan dengan kondisi stres, maka pengelolaan stres dapat berjalan dengan baik. Meskipun demikian, banyak faktor yang mempengaruhi *coping stress* sehingga kesulitan dalam mengelola stres yang dialami. Salah satu bentuk *coping stress* yang memperburuk kondisi stres adalah penyangkalan.

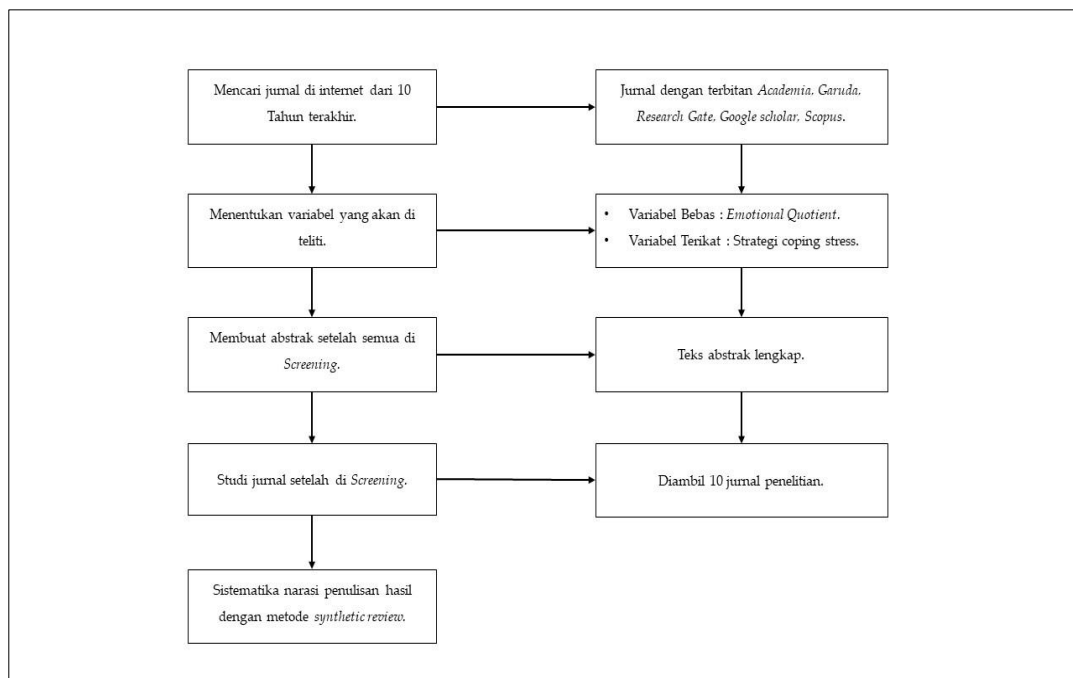
Media sosial merupakan tempat yang sangat familiar digunakan oleh sebagian masyarakat Indonesia, terutama kaum milenial. Media sosial mengalami evolusi progresif dalam penyajian informasi. Tidak jarang media sosial juga biasa digunakan untuk memfasilitasi hubungan antar individu dan kelompok (13). Menurut data Indonesia *Millennial Report* (2019), 70,4% generasi milenial menerima berita terbaru melalui jejaring sosial, termasuk ekonomi dan politik. Tren keterlibatan media sosial dengan frekuensi 2-5 unduhan status per hari (79,50%), 6-8 kali per hari (52,5%) dan orang yang mengunduh status lebih dari 8 kali (3,2%). Penggunaan utama media sosial adalah Facebook, Instagram dan Twitter. Sedangkan untuk aplikasi perpesanan, milenial yang utamanya berinteraksi melalui *WhatsApp* (WA) 97,1 selalu terbuka setiap bangun tidur, sekitar 79%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa generasi milenial termasuk dalam kategori *heavy user* (pengguna media sosial berat) dengan 4-6 jam per hari dan dependen (pecandu media sosial) dengan penggunaan lebih dari 7 jam per hari. 49,0% hari. Kondisi ini harus diperhatikan dengan baik dan harus menjadi perhatian semua sektor, semua suku bangsa. (14).

Hal ini tentunya memiliki dampak sosial terkait dengan penggunaan media sosial, antara lain: Media sosial bisa membuat stres. Kesimpulan ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Pew Research Center* (2015) di Washington dengan partisipasi 1.800 responden. Penelitian memberikan informasi bahwa kebanyakan wanita mengalami stres lebih tinggi daripada pria saat menggunakan media sosial. Terkhusus pada pengguna twitter. Peneliti Austria menjelaskan bahwa di tahun 2014, beliau menyebutkan beberapa orang mengalami penurunan *mood* setelah menggunakan *facebook* selama 20 menit.

Jurnal ini akan mengaji penelitian-penelitian sebelumnya, menganalisis bagaimana *emotional quotient* terhadap strategi *coping stress* pada generasi milenial di media sosial. Tinjauan pemetaan sistematis pertanyaan dalam penelitian berikut: bagaimana *emotional quotient* berpengaruh terhadap *coping stress* pada generasi milenial di media sosial. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *emotional quotient* berpengaruh terhadap strategi *coping stress* pada generasi milenial di media sosial.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *synthetic review* berisi uraian tentang teori, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. *Synthetic review* dilakukan dengan cara membaca, memahami, mengkritik, dan mereview literatur dari berbagai macam sumber (15). *Synthetic review* dapat membantu kita mengetahui bukti-bukti yang ada, dengan terlebih dahulu mengetahui apa yang sudah diketahui, dukungan apa yang dimiliki, dan apa yang belum ter jelaskan (16). Untuk melakukan *synthetic review* sebuah literatur kita bisa melakukannya dengan beberapa cara, antara lain: Mencari kesamaan (Compare), Mencari ketidaksamaan, Memberikan pandangan (Criticize), Membandingkan (Synthesize) Artikel juga dapat bersifat untuk mencari keunggulan dan kelemahan suatu penelitian, kemudian akan dilakukan analisis pembahasan dan bisa dijadikan landasan dalam penelitian berikutnya.



Gambar 2. Flowcart Synthetic Review

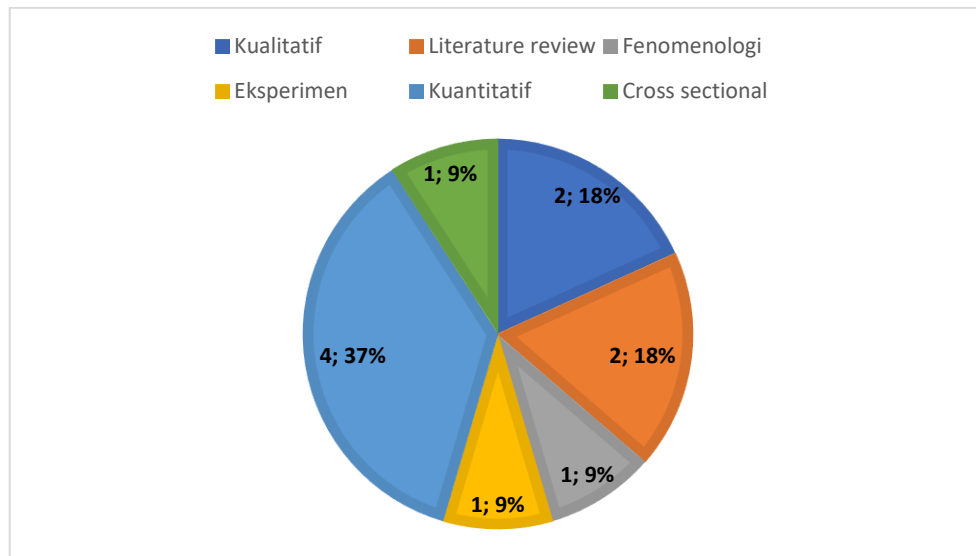
Tabel 1. Tinjauan Literatur Pemetaan Sistematis Tabulasi Dari Artikel Terpilih

No.	Referensi	Riset	Ruang Lingkup	Waktu
1.	Gulbeniz Akduman (2014) (17)	Emotional Intelligence on Generations.	Wilayah	2014
2.	Samiah Fitri Lestari dan Irvia Eriza (2021) (18)	<i>Emotional Quotient</i> terhadap penggunaan media sosial.	Wilayah	2021
3.	Jihan Sabilah, Silvania Nurfandi Riyanti, Nopriadi Saputra (2021) (7)	<i>Emotional Quotient</i> generasi milenial	Wilayah	2019
4.	Safaroh Ivory Fananda, dkk (2021) (19)	Kecerdasan emosi	Wilayah	2021
5.	Julius Sutrisno dan Chandra Widhianto (2021) (20)	<i>Emotional intelligence to millennial generation</i>	Wilayah	2021
6.	Rita Takacs, Szabolcs Takacs, Judit T. Karasz, Zoltan Horvath and Attila Olah (2021) (21)	<i>Coping strategies millennial generation</i>	Negara	2015
7.	Besar Tirta Husodo, Fransiska Devia Tiara Amelia, Novia Handayani (2021) (12)	Strategi <i>coping stress</i> melalui media sosial pada remaja	Wilayah	2021
8.	Naufal Mafazi, fathul Lubabin Nuqul (2017) (11)	Strategi <i>coping stress</i>	Wilayah	2017
9.	Tomy Felix Winida Marpaung, Mukhaira El Akmal (2019) (22)	Kecerdasan emosi dan strategi <i>coping stress</i>	Wilayah	2019
10.	Davis, S.K., & Humphrey, N. (2012) (23)	<i>The influence of emotional intelligence (EI) on coping</i>	Negara	2012

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan jurnal terdahulu yang diperoleh dari *academia*, *google scholar*, *garuda*, *research gate* diperoleh 125 jurnal dan diambil 10 jurnal dengan variabel penelitian yang membahas *emotional quotient* terhadap *coping stress*. Langkah yang dilakukan adalah dengan menentukan abstrak penelitian kemudian mencari teori yang sesuai dengan variabel penelitian dan juga metode yang digunakan untuk menganalisis jurnal yang diperoleh tersebut. Dari jurnal yang sudah di klasifikasikan kemudian ditelaah untuk melihat hasil temuan. Berdasarkan 10 jurnal yang akan dilakukan penelitian yang menggunakan metode *literature review* terdiri dari 2 jurnal, metode kualitatif 2 jurnal, metode

kuantitatif 4 jurnal, metode fenomenologi 1 jurnal, metode eksperimen 1 jurnal dan metode *cross sectional* 1 jurnal.



Gambar 3. Diagram Metode Jurnal Review

Hasil penelitian ini pada gambar diatas menunjukkan bahwa 90% jurnal yang di-review menyatakan hasil yang positif berpengaruh antara *emotional quotient* atau kecerdasan emosional dengan *stress coping* generasi milenial dalam bermedia sosial. Sedangkan untuk 10% dari jurnal tersebut menyatakan hasil yang negatif antara *emotional quotient* terhadap *coping stress* generasi milenial dalam bermedia sosial. hipotesis penelitian diterima.

Tabel 2. Hasil Artikel Terpilih

No.	Jurnal Terdahulu	Aspek Kecerdasan Emosi	Aspek Strategi Coping	Hasil
1.	Gulbeniz Akduman (2014) (17)	Mengelola emosi	Realita	Positif
2.	Samiah Fitri Lestari dan Irvia Eriza (2021) (18)	Mengenali emosi orang lain	Denial	Negatif
3.	Jihan Sabilah, Silvania Nurfandi Riyanti, Nopriadi Saputra (2021) (7)	Membina hubungan	Rasionalisasi	Positif
4.	Safaroh Ivory Fananda, dkk (2021) (19)	Mengenali emosi diri sendiri	Denial	Positif
5.	Julius Sutrisno dan Chandra Widhianto (2021) (20)	Membina hubungan	Realita	Positif
6.	Rita Takacs, Szabolcs Takacs, Judit T. Karasz, Zoltan Horvath and Attila	Mengelola emosi	Rasionalisasi	Positif

	Olah (2021) (21)				
7.	Besar Tirta Husodo, Fransiska Devia Tiara Amelia, Novia Handayani (2021) (12)	Mengenali emosi diri sendiri	Denial		Positif
8.	Naufal Mafazi, fathul Lubabin Nuqul (2017) (11)	Membina hubungan	Konfrontasi		Positif
9.	Tomy Felix Winida Marpaung, Mukhaira El Akmal (2019) (22)	Mengenali emosi orang lain	Realita		Positif
10.	Davis, S.K., & Humphrey, N. (2012) (23)	Mengelola emosi	Denial		Positif

Berdasarkan dari tabel diatas menunjukkan bahwa yaitu, pertama, pada jurnal Gulbeniz Akduman (2014) (17) hubungan dinyatakan dengan pengaruh antara aspek mengelola emosi terhadap realita dari strategi *coping stress*. Kedua, pada jurnal Samiah Fitri Lestari (2021) (18) hubungan dinyatakan dengan pengaruh antara aspek mengenali emosi terhadap *denial*. Ketiga, pada jurnal Jihan Sabilah (2021) (7) hubungan dinyatakan dengan pengaruh antara aspek membina hubungan terhadap rasionalisasi. Keempat, jurnal Safaroh Ivory Fananda (2021) (19) hubungan dinyatakan dengan pengaruh antara aspek mengenali emosi diri sendiri terhadap aspek *denial* dari strategi *coping stress*. Kelima, pada jurnal Julius Sutrisno (2021) (20) hubungan dinyatakan dengan pengaruh aspek membina hubungan terhadap ralita. Keenam, pada jurnal Rita Takacs (2021) (21) hubungan dinyatakan dengan pengaruh aspek mmengelola emosi dengan rasionalisasi. Ketujuh, pada jurnal Besar Tirta Husodo, (2021) (12) hubungan dinyatakan dengan pengaruh aspek mengenali emosi diri sendiri terhadap *denial* pada strategi *coping stress*. Kedelapan, pada jurnal Naufal Mafazi (2017) (11) hubungan dinyatakan dengan pengaruh aspek membina hubungan terhadap konfrontasi pada strategi *coping stress*. Kesembilan, pada jurnal Tomy Felix Winida Marpaung (2019) (22) hubungan dinyatakan dengan pengaruh aspek mengenali emosi orang lain terhadap realita. Dan kemudian, kesepuluh, pada jurnal Davis (23) hubungan dinyatakan dengan pengaruh aspek mengelola emosi terhadap *denial* pada strategi *coping stress*.

Kecerdasan emosi erat kaitanya dengan strategi *coping stress* karena merupakan hal yang dapat dilakukan dalam menghadapi segala permasalahan psikologis. Pada aspek mengenali emosi, kesadaran diri menjadikan seseorang lebih waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, kurangnya kewaspadaan terhadap suasana hati menjadikan seseorang mudah hanyut dalam emosi. Hal tersebut berhubungan dengan *emotional focused coping* merupakan strategi menghadapi stress dengan cara mengatur respon emosi ketika melihat postingan di media sosial. Pada

aspek dalam mengelola emosi, kadar emosi yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan menggoyahkan kestabilan. Hal ini berkaitan dengan konfrontasi pada mekanisme *coping stress* yang merupakan gambaran dari tingkat kemarahan seseorang. Pada aspek memotivasi diri, seseorang memiliki ketekunan dalam penguasaan diri terhadap kepuasan dan dorongan hati, yang didukung oleh tumbuhnya perasaan motivasi yang positif, yaitu antusiasisme, gairah, optimis, dan kepercayaan diri yang berkaitan dengan mekanisme *coping stress* yaitu isolasi dimana individu berusaha menarik diri dari lingkungan atau tidak mau tahu dengan masalah yang dihadapi. Pada aspek mengenali emosi orang lain menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyalsinyal sosial berkaitan dengan rasionalisasi yaitu menggunakan alasan yang masuk akal untuk menyembunyikan ketidakmampuan dirinya. Dan pada aspek membina hubungan keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan berkaitan dengan *denial* dimana individu berusaha mengatakan hal yang tidak terjadi.

Hal tersebut dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *emotional quotient* maka strategi *coping stress* dapat di kendalikan dengan baik dalam penggunaan media sosial pada generasi milenial akan semakin bijak. Sejalan dengan pendapat Salovey yang menyatakan seseorang dengan *emotional quotient* yang tinggi akan mampu menghadapi masalah yang dihadapinya dengan baik, karena mereka memiliki kemampuan dalam melihat serta mengukur tingkat emosi mereka. Hal ini berkaitan dengan strategi coping, dimana mereka tahu untuk mengekspresikan emosi yang dirasakan, dan dapat mengatur perasaannya sendiri secara tepat. Fardhani dan Kristiana (2017) (24) memberikan pernyataan serupa bahwa *emotional quotient* merupakan prediktor daripada strategi coping seseorang. Kedua variabel tersebut digambarkan memiliki hubungan positif yang signifikan, artinya individu dengan *emotional quotient* tinggi memiliki kemampuan yang baik dalam penyelesaian stres atau permasalahannya.

Setiap individu memiliki strategi dalam menghadapi stres nya masing-masing. Bagi sebagian orang, menghindari stres adalah alternatif terbaik untuk mengatasi perasaan tertekan. Namun bagi sebagian yang lain, mereka berusaha untuk mencabut akar permasalahan yang menjadi faktor stres. Strategi coping stres berperan dalam proses pemulihan kembali dari pengalaman empirik terkait ketidaknyamanan akan perasaannya, baik dari segi kognitif maupun tingkah laku dalam menata stress serta emosi negatif yang tidak perlu.

4. KESIMPULAN

Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa generasi milenial yang memiliki *emotional quotient* yang tinggi akan mampu mengenali emosinya sendiri dan orang lain, mampu mengendalikan emosi dengan baik, mampu memotivasi diri sendiri, peka terhadap lingkungan dan mampu membangun

hubungan sosial dengan orang lain sehingga akan menunjukkan perilaku positif yang mampu menghormati pendapat orang lain di sekitarnya, mampu memberi dan menyampaikan perasaan secara lebih terbuka dan mengekspresikannya dengan tepat serta berkomunikasi dengan tepat. Namun, jika *emotional quotient* generasi milenial rendah, maka akan sulit untuk mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, tidak mampu mengelola emosi dengan baik, kurang mampu memotivasi diri sendiri dan tidak peduli dengan orang lain sehingga perilaku yang muncul menjadi negatif. Dimana perilaku tersebut kurang mampu menghargai pendapat orang lain di sekitarnya, tidak mampu memberi dan menyampaikan perasaan dengan tepat dan tidak mampu mengungkapkannya dengan baik serta kesulitan berkomunikasi dengan tepat khususnya dalam hal ini dalam bermedia sosial. Dalam proses melakukan *coping* stres, setiap individu tentunya tidak sendirian dan tentunya tidak hanya menggunakan dalam satu strategi, melainkan berbagai variasi dapat dilakukan tergantung dari kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi dan kondisi individu sehingga problema psikologis dapat teratasi dengan positif.

REFERENSI

- BPS. Indonesia Milenial Report.
- Yap E, Tham P, Hamidon N, Husna Zulkifli N. Kecerdasan Emosi. *Kecerdasan Emosi*. 2020;(1):21–31.
- Solechan, Zidan Z. Pengembangan *Emotional Quotient* di SMA Primaganda Bulurejo Diwek Jombang. *Ilmuna*. 2019;1(2):43–64.
- Cahyo Tri Wibowo. Analisis Pengaruh *Emotional Quotient* (Eq) Dan Kecerdasan Spiritual (Sq) Pada Kinerja Karyawan. *J Bisnis dan Manaj*. 2017;15(1):1.
- Suryatni L. *Emotional Quotient* dan Perilaku Manusia (Dalam Perspektif Antropologi). *J Mitra Manaj*. 2015;7(2):1–8.
- Fauziah F. Hubungan *Emotional Quotient* Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Semester Ii Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry. *J EDUKASI J Bimbing Konseling*. 2015;1(1):90.
- Sabilah J, Nurfandi Riyanti S, Saputra N. Kesiapan Kerja Generasi Milenial di DKI Jakarta Raya: Pengaruh *Emotional Quotient* dan Keterampilan Digital. *J Akuntansi, Keuangan, dan Manaj*. 2021;2(3):225–42.
- Al. Tridhonanto BA. Melejitkan Kecerdasan Emosi (EQ) Buah Hati. In.
- Alex Tri Kantjono. Working with Emotinal Intelligence: Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi. In.
- Maryam S. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *JURKAM J Konseling Andi Matappa*. 2017;1(2):101.
- Mafazi N, Nuqul FL. Perilaku Virtual Remaja: Strategi Coping, Harga Diri, Dan Pengungkapan Diri

- Dalam Jejaring Sosial Online. *J Psikol.* 2017;16(2):128.
- Husodo BT, Amelia FDT, Handayani N. Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang. *Media Kesehat Masy Indones.* 2021;20(5):327–33.
- Ahmad A. Media Sosial dan Tantangan Masa Depan Generasi Milenial. *Avant Garde.* 2020;8(2):134.
- Putri WSR, Nurwati N, S. MB. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Pros Penelit dan Pengabdi Kpd Masy.* 2016;3(1).
- Yulivan I, Dina N, Sukoco I, Purnomo M, Fordian D. Orientasi Entrepreneurial Sosial Analisis State of the Art Berdasarkan Synthetic Scoping Review. *AdBispreneur.* 2021;6(2):189.
- Syamsul Hadi MP. *SYSTEMATIC.* 2020.
- Gulbeniz Akduman, Zeynep Hatipoglu ZY. Munich Personal RePEc Archive A Research about Emotional Intelligence on Generations. 2015;(61397).
- Samiah Fitri Lestari IE. Pengaruh Penggunaan Sosial Media Terhadap *Emotional Quotient* Dikalangan Remaja. 2021;2(8).
- Fananda SI. The effect of gadget use on emotional intelligence , social behavior , and religious behavior of generation z students in muhammadiyah 2 senior high school of yogyakarta. 2021;7(1):112–23.
- Sutrisno J, Widhianto CW. Emotional Intelligence, Work Environment, and Company Reputation To Millennial Generation Turnover Intention Mediated By Job Digismantech (*Jurnal Progr Stud [Internet]*). 2021;1(2):13–30.
- Takács R, Takács S, T Kárász J, Horváth Z, Oláh A. Exploring Coping Strategies of Different Generations of Students Starting University. *Front Psychol.* 2021;12(October).
- Felix T, Marpaung W, El Akmal M. Peranan *Emotional Quotient* Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Pers Psikol Indones.* 2019;8(1):39–56.
- Davis SK, Humphrey N. The influence of emotional intelligence (EI) on coping and mental health in adolescence: Divergent roles for trait and ability EI. *J Adolesc.* 2012;35(5):1369–79.
- FARDHANI NMS, Kristiana IF. Hubungan Antara *Emotional Quotient* Dan Coping Strategy Pada Taruna Tingkat I Dan Ii Sekolah Tinggi Perikanan Bogor. *J EMPATI.* 2018;6(4):259–65.
- Andriyani J. Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih Bimbing dan Konseling Islam.* 2019;2(2):37.