

ABSTRAK

Dampak pandemi covid 19 sangat luas, dikarenakan banyak aktivitas luar yang terhenti. Oleh karena itu banyak orang yang mengalami tekanan hingga stress karena bingung mau melakukan hal apa dan hal ini sangat berpengaruh pada kondisi mental dan psikologis yang membuat banyak orang menjadi stress dan sulit untuk mengendalikan emosinya. Emosi adalah sebuah ekspresi dari kegiatan, gejala pikiran, perasaan, nafsu, dan di setiap keadaan mental yang hebat serta meluap-luap. Emosi bisa dikontrol dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi.

Kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Orang yang mampu mengelola emosi dan perasaannya mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi dan mampu memberikan sebuah motivasi pada dirinya maupun pada orang lain.

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri dari emosinya disebut dengan sabar. Sabar menurut Ibnu Qayyum Al-Jauziah yaitu upaya kita untuk mengendalikan diri dari emosi-emosi yang negatif ketika sedang mengalami kesulitan dengan cara tidak mengeluh, tidak cepat berputus asa, dan tidak gelisah ketika sedang mengalami musibah. Jika kita mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi maka kita akan mampu menghadapi segala ujian dengan sabar.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kecerdasan emosional dengan sikap sabar dalam menghadapi pandemi covid-19. Metodenya menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data dan menggunakan angket. Populasi pada penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 12 TKJ SMK Negeri 1 Majalaya. Jumlahnya sebanyak 150 yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Sampel yang digunakan sebanyak 60 siswa dan siswi. Kemudian angket dalam bentuk pernyataan sebanyak 66 item disebar melalui Google form kepada 60 responden.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa siswa-siswi kelas-12 TKJ SMK Negeri 1 Majalaya sebanyak 60 orang memiliki rata-rata yang berbeda-beda. Mulai dari yang terendah 0% sebanyak 0 responden. 45,0% sebanyak 27 responden memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sedang. Dan 55,0% sebanyak 33 responden memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Selanjutnya mengenai sikap sabar yang ditunjukkan siswa-siswi kelas-12 TKJ SMK Negeri 1 Majalaya memiliki rata-rata dimulai dari yang terendah 0,0% sebanyak 0 responden. 73,3% sebanyak 44 responden memiliki tingkat kesabaran yang sedang. Dan 26,7% sebanyak 16 responden memiliki tingkat kesabaran yang tinggi. Dari penelitian ini hasil yang ditunjukkan adalah adanya pengaruh yang signifikan antara variabel kecerdasan emosional terhadap sikap sabar dalam menghadapi pandemi covid-19 dengan nilai signifikansi $p < 0,05$.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, sikap sabar, pandemi covid-19.