

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di era globalisasi yang semakin kompetitif saat ini, persaingan dalam dunia pendidikan semakin ketat. Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) menjadi kunci penting untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat. Salah satu strategi utama dalam menciptakan SDM berkualitas adalah melalui pendidikan tinggi (Fujiantari & Rachmatan, 2016). Mahasiswa di perguruan tinggi merupakan calon SDM yang diharapkan dapat menjadi individu produktif, dengan kemampuan yang unggul dan siap untuk menghadapi tantangan dunia kerja.

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dan sedang menempuh pendidikan tinggi di institusi seperti universitas atau perguruan tinggi. Biasanya, mereka berusia antara 18 hingga 30 tahun, sebuah periode transisi dari remaja menuju dewasa muda (King, 2010). Pada masa ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dalam pencarian identitas, pengembangan kemampuan intelektual, serta peningkatan kemandirian dan tanggung jawab. Namun, di balik potensi dan kesempatan untuk berkembang, mahasiswa juga sering dihadapkan pada berbagai permasalahan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan mental mereka .

Berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa dapat berasal dari lingkungannya (eksternal) dan dari dalam diri mahasiswa itu sendiri (internal). Faktor eksternal dapat berupa kondisi ekonomi keluarga, lokasi kampus, sistem perkuliahan, karakteristik dosen yang beragam, serta kualitas hubungan mahasiswa dengan dosen. Sedangkan faktor internal dapat berupa motivasi dan tekad dari mahasiswa, keterampilan dan pengetahuan, serta sikap dan kepribadian mahasiswa (Ditmawa, 2023).

Salah satu dari permasalahan tersebut yang memiliki pengaruh terhadap mahasiswa yaitu karakteristik dosen, yang mana karakteristik tersebut dapat diketahui dari gaya pengajaran dosen serta komunikasi dan keterbukaan dosen (Biggs & Tang, 2011).

Stres akademik adalah salah satu permasalahan utama yang sering dihadapi mahasiswa. Tuntutan akademik yang tinggi, seperti ujian, tugas, dan tekanan untuk berprestasi, dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang signifikan. Selain itu, banyak mahasiswa harus bekerja paruh waktu untuk membiayai pendidikan mereka, yang dapat menambah beban dan mengganggu fokus serta waktu untuk belajar, sehingga dalam hal ini keseimbangan kehidupan dan perkuliahan mahasiswa menjadi faktor yang menjadi permasalahan bagi mahasiswa yakni jika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kehidupan pribadi dan kepentingan akademik maka mahasiswa akan mengalami kecemasan dan kelelahan (Pritchard & Wilson, 2003). Kecemasan dan stres tersebut akan sering terjadi terutama ada mahasiswa yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi, terlebih apabila mahasiswa tidak dapat memenuhi tenggat waktu yang diberikan serta menghadapi berbagai kesulitan dalam proses penelitiannya (Wang & Hsu, 2011). Adaptasi dengan lingkungan kampus yang baru juga bisa menjadi tantangan, di mana mahasiswa harus membangun jaringan pertemanan dan menyesuaikan diri dengan dinamika sosial yang berbeda dari sebelumnya.

Masalah kesehatan mental merupakan isu serius lainnya. Penelitian WHO dalam proyek WHO World Mental Health International College Student, yang melibatkan sembilan belas universitas di delapan negara, mengungkapkan bahwa 35 persen mahasiswa mengalami setidaknya satu gangguan mental DSM-IV (seperti kecemasan, gangguan suasana hati, atau gangguan substansi) sepanjang hidup mereka, dan 31,4 persen mengalami gangguan tersebut dalam 12 bulan terakhir. Selain itu, penelitian oleh Vidiawati (2017) tentang masalah kesehatan mental mahasiswa baru di sebuah universitas di Jakarta menunjukkan bahwa 12,69 persen mahasiswa mengalami gangguan kejiwaan (Salvia, 2021).

Situasi ini diperburuk oleh peningkatan kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, yang mencerminkan tekanan berat yang mereka alami. Bullying juga masih menjadi masalah di dunia perkuliahan, baik dalam bentuk intimidasi fisik, verbal, maupun siber (cyberbullying), yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa.

Dari beberapa permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar memberikan dampak kecemasan dan stres bagi mahasiswa. Stres memiliki beberapa gejala, yaitu dapat berupa gejala stres fisik, gejala stres emosional, dan gejala stres kognitif (Kurniawati & Setyaningsih, 2022). Gejala stres fisik yaitu berupa sakit kepala, flu, jantung berdebar-debar, pola makan tidak teratur, pola tidur terganggu, demam, dan badan lemas. Gejala stres emosional timbul dalam wujud kebingungan, suka marah-marah, gelisah, mudah tersinggung, takut, dan putus asa. Sedangkan gejala stres kognitif dapat berwujud pikiran yang tidak tenang, mudah lupa, sulit untuk berkonsentrasi, sering membuat kesalahan, susah fokus, dan minder (Dela & Taufik, 2019)

Dalam menghadapi berbagai tantangan yang kompleks tersebut, kecerdasan emosional (KE) merupakan salah satu faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah-masalah yang terjadi. Kecerdasan Emosional (KE) merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain. Kecerdasan Emosional (KE) mencakup lima aspek utama yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri dan mengenali emosi orang lain serta membina hubungan dengan orang lain (Sumiyarsih, Mujiasih & Ariati, 2012). Mahasiswa dengan tingkat Kecerdasan Emosional (KE) yang tinggi lebih mampu mengidentifikasi sumber stres dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya. Mereka juga cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik, mampu mengekspresikan emosi dengan sehat, dan mencari dukungan sosial saat diperlukan.

Selain itu, Pasaribu (2021) menjelaskan bahwa (KE) berperan penting dalam membantu mahasiswa menavigasi dinamika sosial yang kompleks, termasuk mengatasi dan mencegah *bullying*. Mahasiswa yang

memiliki KE tinggi lebih mampu menggunakan empati dan keterampilan komunikasi untuk membangun hubungan yang positif, mendukung lingkungan kampus yang lebih aman, dan memberikan dukungan kepada teman-teman yang menjadi korban *bullying*. KE juga berkontribusi pada keberhasilan akademik dan sosial mahasiswa, dengan kemampuan untuk mengelola emosi dan hubungan interpersonal yang baik, meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan akademik.

Menurut Goleman (2000), kecerdasan intelektual hanya menyumbang 20% terhadap kesuksesan, sedangkan kecerdasan emosional memiliki kontribusi yang lebih besar. Mahasiswa yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional akan lebih mampu bersaing dan meraih kesuksesan dalam dunia kerja.

Berdasarkan hasil *prasurvey* yang dilakukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa mahasiswa yang diwawancarai sering kali merasa kewalahan dan tidak memiliki strategi yang efektif untuk mengelola stres. Mereka cenderung menunda-nunda dan merasa panik saat menghadapi tekanan, yang menunjukkan kesulitan dalam mengenali dan mengelola stres yang dialami. Beberapa mahasiswa juga lebih memilih untuk menghindari konflik daripada menghadapinya secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mungkin kesulitan dalam mengatur emosi diri sendiri dan orang lain, serta kurang memiliki keterampilan dalam membangun hubungan interpersonal yang positif. Namun, ada juga mahasiswa yang mau mendengarkan sudut pandang orang lain dan menyelesaikan konflik dengan cara yang tenang dan rasional, yang berarti mahasiswa tersebut dapat mampu mengatur emosi diri sendiri dan orang lain.

Sebagian mahasiswa menyadari pentingnya memahami emosi orang lain, yang membantu mereka membangun hubungan yang lebih baik dengan teman-teman dan rekan kerja di organisasi kampus. Beberapa menyatakan bahwa kecerdasan emosional mempengaruhi kinerja akademik mereka secara positif dengan memungkinkan mereka untuk tetap fokus dan produktif dalam belajar, serta menggunakan berbagai cara untuk

memotivasi diri, seperti mengingat tujuan dan impian, mencari inspirasi dari tokoh yang mereka kagumi, dan mendapatkan dukungan dari teman-teman, yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional membantu mereka tetap bersemangat dan termotivasi dalam menghadapi tantangan. Namun, ada juga mahasiswa yang sering kali merasa kesulitan untuk memotivasi diri sendiri dan cenderung menyerah ketika merasa tidak bersemangat. Hal ini menunjukkan bahwa mereka kurang memiliki strategi yang efektif untuk memotivasi diri dan tetap bersemangat dalam menghadapi tantangan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang baik, dan sebagian besar dari mereka mengalami kesulitan dalam mengelola stres, menangani konflik, serta memotivasi diri sendiri.

Meyer dan Salovey (dalam Cherniss & Goleman, 2001) menggambarkan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan diri sendiri, merasakan empati terhadap perasaan orang lain, serta mengelola emosi dengan baik. Kemampuan ini berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. Menurut Cooper & Sawaf (dalam Goleman, 2005), kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk merasakan, memahami, dan secara selektif menggunakan kekuatan dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi.

Goleman (dalam Wulandari, 2011) menyatakan bahwa kecerdasan emosi berperan penting dalam menentukan kemampuan seseorang dalam mempelajari keterampilan praktis, yang melibatkan aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain atau empati dan membina hubungan dengan orang lain. Keterampilan-keterampilan tersebut dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu kecakapan pribadi dan kecakapan sosial. Kecakapan pribadi mencakup kemampuan mengelola emosi diri berdasarkan kecerdasan emosi, sementara kecakapan sosial berkaitan dengan kemampuan mengelola hubungan dengan orang lain.

Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengendalikan dan memotivasi diri dengan lebih baik. Individu tersebut melihat hidup dengan makna yang dalam, memiliki prinsip yang kuat, dan bertanggung jawab atas segala tindakan yang individu tersebut lakukan. Selain itu, mereka dapat mengelola serta mengekspresikan emosi dengan tepat dan mampu bersikap tegas namun tetap menjaga keseimbangan (Davis dalam Wulandari, 2011).

Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional akan merasa nyaman dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sosial di sekitarnya. Mereka mampu mengelola stres tanpa rasa takut, bersikap ramah, spontan, jenaka, dan terbuka terhadap pengalaman indrawi. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kecerdasan emosional akan menghadapi risiko gangguan fisik dan mental yang lebih tinggi. Mereka dapat mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain, sulit beradaptasi, memiliki emosi yang tidak terkendali (mudah marah), sering terlibat dalam konflik, bersikap pesimis, mudah putus asa, dan kurang bergaul sehingga memiliki sedikit teman. Oleh karena itu, meskipun memiliki kemampuan intelektual yang tinggi, tanpa kecerdasan emosional yang baik, akan sulit mencapai kesuksesan (Martin dalam Wulandari, 2011).

Kemampuan untuk memantau dan mengendalikan perasaan diri sendiri dan orang lain, serta memanfaatkan perasaan tersebut untuk mengarahkan pikiran dan tindakan, dikenal sebagai kecerdasan emosional (Mayer & Salovey dalam Goleman, 2001). Seiring dengan perkembangan fisik dan mental anak, kecerdasan emosional ini turut berkembang. Biasanya, pembelajaran ini terlihat dalam aktivitas bermain anak.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2011) menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional mahasiswa masih memerlukan peningkatan, dengan perhatian khusus pada aspek empati. Hal ini sejalan dengan temuan dari studi yang dilakukan oleh Marsela & Dwidiyanti (2017), yang melibatkan 140 mahasiswa angkatan 2013-2016, berusia antara 18 hingga 20 tahun ke atas, dan mencakup baik laki-laki maupun

perempuan. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih membutuhkan pengembangan dalam kecerdasan emosional mereka. Hasil dari kedua penelitian ini menegaskan pentingnya fokus pada peningkatan kemampuan empati dan aspek lain dari kecerdasan emosional untuk mendukung perkembangan pribadi dan sosial mahasiswa.

Berdasarkan penelitian dari berbagai tokoh serta fenomena yang ditemukan dalam penelitian-penelitian sebelumnya mengenai kecerdasan emosional, penulis merasa tertarik untuk melakukan analisis empiris lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “GAMBARAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi yaitu:

- a. Kecerdasan emosional berkontribusi pada keberhasilan akademik dan sosial mahasiswa.
- b. Masih ada mahasiswa yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik dalam menghadapi tekanan perkuliahan.
- c. Mahasiswa yang mampu mengembangkan kecerdasan emosional akan lebih mampu bersaing dan meraih kesuksesan dalam dunia kerja.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas, maka fokus dalam penelitian ini yaitu gambaran kecerdasan emosional pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

“Bagaimana gambaran tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai kecerdasan emosional mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan mengenai kecerdasan emosional mahasiswa yang dapat digunakan untuk pengembangan pemahaman terkait psikologi perkembangan khususnya pada remaja dan dewasa awal yang berstatus mahasiswa.

1.6.2. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti selanjutnya : Hasil penelitian ini diharapkan dapat difungsikan sebagai pijakan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai kecerdasan emosional dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.
- b) Bagi Mahasiswa : Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dalam mengembangkan kecerdasan emosional mereka.