

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS DIPONEGORO

Eukaristianica Theofani, Jati Ariati

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

eukaristianicatheofani@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama sedang mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas atau sekolah menengah kejuruan menuju universitas. Lingkungan yang baru membuat mahasiswa tahun pertama mengalami stres akibat tuntutan-tuntutan yang lebih tinggi sehingga kemampuan membina hubungan dengan orang lain dirasa dapat membantu individu untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan baru melalui pengungkapan dirinya kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Sampel penelitian ini berjumlah 177 mahasiswa, yang diperoleh melalui teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah Skala Pengungkapan Diri (33 aitem $\alpha = 0,881$) dan Skala Kecerdasan Emosional (39 aitem $\alpha = 0,863$). Hasil analisis data dengan metode analisis regresi sederhana menghasilkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,471 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hasil tersebut menunjukkan arah hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 22,2% pada pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.

Kata kunci: kecerdasan emosional; pengungkapan diri; mahasiswa tahun pertama

Abstract

First-year students are in transition from high school or vocational high school to the university. The new environment makes the first-year students experience stress due to the higher demands so that the ability to build relationships with others deemed able to help people to adapt to the new environment through disclosure of himself to others. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and self-disclosure in the first-year student at the Faculty of Public Health Diponegoro University. The population in this study is a first-year student at the Faculty of Public Health Diponegoro University. The research sample is 177 students, obtained through a cluster random sampling technique. Data collection tool in this study is the Self Disclosure Scale (33-item $\alpha = 0.881$) and Emotional Intelligence Scale (39-item $\alpha = 0.863$). Results of data analysis with simple regression analysis method to produce a correlation coefficient (r_{xy}) of 0.471 with $p = 0.000$ ($p < 0.001$). These results indicate the direction of a positive relationship between emotional intelligence and self-disclosure in the first-year student at the Faculty of Public Health Diponegoro University. Emotional intelligence provides effective contribution of 22.2% on first-year student's self-disclosure in the Faculty of Public Health Diponegoro University.

Keywords: emotional intelligence; self-disclosure; first-year student

PENDAHULUAN

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Pada umumnya, mahasiswa baru berusia antara 17 sampai 20 tahun. Individu remaja sebagai mahasiswa baru mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas atau sekolah menengah kejuruan menuju universitas yang disebut dengan *top-dog phenomenon*. Transisi yang dialami individu melibatkan interaksi dengan kelompok sebaya yang beragam, sehingga perubahan tersebut memungkinkan individu mengalami stres (Santrock, 2011).

Pada umumnya, mahasiswa baru dihadapkan pada beberapa permasalahan baru, Santrock (2011), menyebutkan beberapa perubahan yang menimbulkan permasalahan bagi mahasiswa baru, seperti peningkatan tanggung jawab dan pengurangan ketergantungan pada orangtua, perubahan struktur sekolah yang menjadi lebih besar, perubahan *peer group* yang sebelumnya homogen dan dalam jumlah kecil menjadi *peer group* yang heterogen dan dalam jumlah besar, peningkatan fokus pada prestasi dan kinerja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip, mereka mengatakan bahwa cenderung merasa kurang nyaman untuk berkomunikasi dengan teman-teman baru dan kakak-kakak angkatan di kampus. Supratiknya (1995), mengatakan bahwa individu yang merasa khawatir, gugup dalam berbicara, secara umum lebih sedikit membuka diri dibandingkan yang merasa tenang dan nyaman dalam berkomunikasi. Penelitian Rahmawati (2013), menyebutkan bahwa dengan memiliki keterbukaan diri, seseorang akan lebih mampu untuk mengatasi ketidaknyamanan-ketidaknyamanan yang dapat menggangukannya untuk bisa berkembang secara optimal.

Pengungkapan diri merupakan proses memberikan informasi tentang diri sendiri secara sengaja dan sukarela kepada orang lain yang telah dipercayai dapat berbuat jujur dan akurat yang tidak ditemukan di tempat lain (Morreale, Spitzberg, & Barge, 2007). Morton (dalam Nugroho, 2013), memiliki pendapat serupa yang menjelaskan bahwa pengungkapan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri adalah suatu proses pemberian informasi tentang diri sendiri (termasuk pikiran, perasaan, dan pengalaman) kepada orang lain yang disampaikan secara lisan dan disengaja yang bersifat pribadi, sensitif dan rahasia, berupa masa lalu, fakta, perasaan, pemikiran, keinginan, kebutuhan.

Individu yang mampu mengungkapkan dirinya kepada orang lain mencerminkan kemampuannya dalam membangun suatu interaksi menjadi sebuah hubungan yang lebih bermakna. Salah satu keberhasilan individu dalam mengelola sebuah hubungan dapat dilihat dari kemampuannya untuk mengungkapkan diri sehingga dapat mempengaruhi lawan bicaranya dan menjalin kerjasama di antara mereka. Hal tersebut dapat terjadi jika individu memiliki kecerdasan emosional dimana ia mampu mengelola dirinya sehingga dapat terampil secara sosial. Individu dapat menunjukkan keterampilan sosialnya melalui kepeduliannya terhadap perasaan orang lain yang merupakan salah satu ciri kecerdasan emosional (Nurdin, 2009).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali perasaan pribadi dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri, dan kemampuan mengelola emosi diri sendiri dengan baik dan emosi dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2003). Sejalan dengan pernyataan sebelumnya, Mersino (2007), menyatakan bahwa kecerdasan emosional yaitu mengetahui dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain untuk meningkatkan kinerja. Berdasarkan beberapa pengertian dari ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengetahui dan mengelola emosi diri sendiri, mengetahui dan memahami emosi orang lain, dan mengintegrasikan informasi emosional pribadi dan orang lain sebagai sumber untuk mengambil keputusan, membimbing pikiran dan tindakan, serta meningkatkan kinerja.

Banyaknya tuntutan dan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru, kemampuan individu untuk mengungkapkan diri dalam lingkungan baru serta masih kurangnya kajian penelitian memunculkan keinginan peneliti untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara

kecerdasan emosional dengan pengungkapan diri. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula pengungkapan diri dan sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah pula pengungkapan diri.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro pada tahun pelajaran 2015/2016. Penentuan sampel menggunakan *cluster random sampling*, yaitu dengan memilih secara acak kelas yang diikuti oleh mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang berjumlah 356 orang yang terbagi ke dalam 4 kelas. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 177 orang yang terbagi ke dalam 2 kelas.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Pengungkapan Diri dan Skala Kecerdasan Emosional. Skala Pengungkapan Diri (33 aitem $\alpha = 0,881$) yang disusun berdasarkan aspek pengungkapan diri, yaitu keluasan, kedalaman, valensi, timbale balik, dan relevansi. Skala Kecerdasan Emosional (39 aitem $\alpha = 0,863$) yang disusun berdasarkan aspek kecerdasan emosional, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis ditunjukkan dengan angka korelasi (r_{xy}) sebesar 0,471 dengan $p=0,000$ ($p<0,001$). Nilai positif pada koefisien korelasi berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pengungkapan diri. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah pengungkapan diri. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip dapat diterima.

Hasil penelitian Rania (2012), tentang hubungan antara kecerdasan emosi dan keterbukaan diri pada remaja penyandang tuna daksa di Panti Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dan keterbukaan diri pada remaja penyandang tuna daksa di Panti Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan dengan angka korelasi (r_{xy}) sebesar 0,723 dengan $p=0,000$ ($p<0,001$). Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, maka akan diikuti dengan keterbukaan dirinya yang juga tinggi dan sebaliknya kecerdasan emosi yang rendah, maka keterbukaan dirinya juga rendah.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip (70,1%) berada pada kategori kecerdasan emosional tinggi, sedangkan pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip juga berada pada kategori pengungkapan diri tinggi (78,5%).

Sumbangan efektif yang diberikan oleh kecerdasan emosional sebesar 22,2%. Nilai 22,2% diketahui melalui nilai *R square* hasil pengolahan data penelitian sebesar 0,222 yang artinya variabel kecerdasan emosional mempengaruhi tingginya variabel pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip sebesar 22,2% sedangkan 77,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan pengungkapan diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip. Hal ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi tingkat pengungkapan diri yang dimiliki mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat Undip. Selain itu, variabel kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 22,2% pada variabel pengungkapan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Goleman, D. (2003). *Kecerdasan emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Mersino, A. (2007). *Emotional intelligence for project managers*. New York: AMACOM.
- Morreale, S. P., Spitzberg, B. H., & Barge, J. K. (2007). *Human communication*, second edition. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Nugroho, D. A. (2013). Self disclosure terhadap pasangan melalui media facebook ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Online Psikologi, 1(2)*, 554-565.
- Nurdin. (2009). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah. *Jurnal Administrasi Pendidikan, 9(1)*, 86-108.
- Rahmawati, U. M. (2013). Kontribusi penerimaan teman sebaya terhadap pengungkapan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Masaran tahun pelajaran 2013/2014. *Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNS, 1(2)*, 1-14.
- Rania, M. (2012). Hubungan antara kecerdasan emosi dan keterbukaan diri pada remaja penyandang tuna daksa di Panti Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Jurusan Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*, (13th ed.). New York: McGraw Hill.
- Supratiknya. (1995). *Komunikasi antarpribadi*. Yogyakarta: Kanisius.