

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Audita Kusuma Astuti¹, Diana Rusmawati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, S.H. Tembalang, Semarang, 50275

auditakusumaastuti@students.undip.ac.id

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama di tengah pandemi COVID-19 memiliki tantangan untuk dapat melakukan proses penyesuaian diri terhadap masa transisi dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi serta beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di tengah pandemi COVID-19. Populasi berjumlah 377 mahasiswa dan sampel penelitian sebanyak 191 mahasiswa yang diambil dengan metode *convenience sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Skala Kecerdasan Emosional dan Skala Resiliensi. Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di tengah pandemi COVID-19, $r_{xy} = 0,790$ ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional subjek maka semakin tinggi resiliensi. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional subjek maka semakin rendah resiliensi. Sumbangan efektif kecerdasan emosional terhadap resiliensi ditunjukkan dengan *R Square* = 0,624. Artinya, kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 62,4% dalam memprediksi peningkatan nilai dari variabel resiliensi.

Kata kunci: kecerdasan emosional; mahasiswa tahun pertama; pandemi COVID-19; resiliensi

Abstract

First-year students in the midst of the COVID-19 pandemic have the challenge of being able to adjust to the transition period from high school to college and adapt to the new learning system. This research aims to find out the relationship between emotional intelligence and resilience in first year students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University in the midst of the COVID-19 pandemic. The population of 377 students and research samples of 191 students were taken by convenience sampling method. The measuring instruments in this study used the Emotional Intelligence Scale and the Resilience Scale. A simple regression analysis shows that the hypothesis is accepted, there is a significant positive relationship between emotional intelligence and resilience in first year students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University in the midst of the COVID-19 pandemic, $r_{xy} = 0,790$ ($p < 0,05$). This means that the higher the emotional intelligence of the subject, the higher the resilience. On the contrary, the lower the emotional intelligence of the subject, the lower the resilience. The effective contribution of emotional intelligence to resilience is indicated by *R Square* = 0,624. That is, emotional intelligence contributed 62,4% in predicting the increase in the value of resilience variables.

Keywords: emotional intelligence; first year students; resilience; COVID-19 pandemic

PENDAHULUAN

Fenomena pandemi COVID-19 yang terjadi kurang lebih satu tahun lamanya telah memberikan perubahan pada aspek kehidupan manusia tak terkecuali pendidikan. Pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan secara daring (dalam jaringan) menjadi kebijakan yang diambil pemerintah sebagai upaya preventif agar penyebaran virus dapat diminimalisir dan kegiatan belajar mengajar tetap berlangsung. Namun, selama proses pembelajaran daring masih ditemukan kendala maupun dampak yang dirasakan oleh pihak terkait yaitu mahasiswa. Hasil riset dari Sadikin dan Hamidah (2020) ditemukan bahwa mahasiswa di Universitas Jambi khususnya program studi Pendidikan Biologi FKIP mengalami kendala dalam mengakses internet saat kuliah berlangsung, selain itu mahasiswa merasa terbebani dengan besarnya biaya internet serta tuntutan agar dapat melakukan pembelajaran secara mandiri. Lebih lanjut lagi, beberapa dampak negatif juga dirasakan oleh mahasiswa selama pelaksanaan pembelajaran daring. Menurut Irawan dkk. (2020) mahasiswa mengalami kebosanan atau kejenuhan yang menyebabkan sulitnya untuk berkonsentrasi selama proses pembelajaran, bahkan mahasiswa juga merasa cemas yang disebabkan akses internet yang sulit dan beban biaya internet. Berdasarkan kondisi tersebut, sebanyak 75% mahasiswa mengalami stres ringan akibat adanya tuntutan akademik selama pembelajaran *online* (Harahap dkk., 2020).

Situasi yang tengah terjadi ini menuntut mahasiswa untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan cepat. Namun, berdasarkan hasil wawancara di lapangan, proses adaptasi lebih berat bagi mahasiswa tahun pertama. Selain perlunya melakukan penyesuaian diri terhadap sistem pembelajaran yang baru, mahasiswa tahun pertama perlu beradaptasi dengan kehidupan barunya yaitu dunia perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama yang berada direntang usia 18 hingga 25 tahun memasuki fase perkembangan dewasa awal yang diyakini mudah mengalami kecemasan maupun stres (Arnett dalam Santrock, 2012). Oleh sebab itu, perlu adanya sikap yang tepat agar proses penyesuaian diri dapat dilakukan secara baik dengan meminimalisir stres pada mahasiswa tahun pertama.

Resiliensi dapat membantu mahasiswa dalam beradaptasi terhadap pengalaman negatif melalui pemberian respon positif terhadap keadaan yang menekan (Hendriani, 2017). Roellyana dan Listiyandini (2016) menyatakan bahwa resiliensi akan membantu individu dalam memiliki harapan hingga akhirnya individu sanggup dalam menghadapi berbagai kesulitan yang dialami dan berupaya untuk bertahan. Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan tentang resiliensi yang merupakan kemampuan individu untuk sanggup menghadapi masalah hidup dan beradaptasi dengan peristiwa yang sulit untuk dapat bertahan dalam situasi yang bersifat menekan, kesengsaraan (*adversity*) dan memicu trauma.

Selain itu, melalui kecerdasan emosional individu dapat mengelola emosi yang dirasakan sebagai motivasi agar lebih kuat dalam menghadapi situasi yang sulit (Elmiyanti dkk., 2017). Seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik mampu untuk mengolah emosinya sehingga dapat berpikir secara objektif dan sanggup untuk menerima situasi yang dihadapi dari segi positif. Oleh sebab itu, kecerdasan emosional memiliki peran yang penting dalam proses penyesuaian diri (Cobos-Sanchez dkk., 2017). Goleman (2009) menjelaskan definisi kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu dalam memberikan motivasi terhadap diri sendiri agar sanggup menghadapi kesulitan, mengendalikan dorongan, serta mampu mengelola berempati kepada orang lain dan memiliki harapan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti memiliki keinginan untuk mengkaji mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dalam memprediksi nilai dari resiliensi selama proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di tengah pandemi COVID-19.

METODE

Penelitian kuantitatif ini dilakukan pada 191 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2020. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Selama pelaksanaan penelitian, peneliti menggunakan Skala Kecerdasan Emosional (25 aitem valid, $\alpha = 0,873$) dan Skala Resiliensi (53 aitem valid, $\alpha = 0,943$) sebagai instrument alat ukur. Untuk proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis regresi sederhana dengan program *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 26.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Uji Korelasi antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	Bentuk
Kecerdasan Emosional Resiliensi	0,790	0,000	Hubungan Positif

Berdasarkan Tabel 1. maka dapat diketahui bahwa koefisien korelasi dari variabel kecerdasan emosional dan resiliensi sebesar 0,790 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan resiliensi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka dapat memprediksi semakin tingginya nilai resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka dapat memprediksi rendahnya nilai resiliensi. Sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di tengah pandemi COVID-19, maka hipotesis dapat diterima.

Tabel 2.

Koefisien Determinasi antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi

<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,624	0,622	10,295

Berdasarkan Tabel 2. mengenai koefisien determinasi antara kecerdasan emosional dan resiliensi diketahui bahwa nilai dari *R Square* yaitu 0,624 artinya variabel kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif dalam memprediksikan variabel resiliensi sebesar 62,4%.

Tabel 3.

Kategorisasi Skor Subjek Variabel Kecerdasan Emosional

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
N = 1	N = 32	N = 127	N = 31
0,5%	16,8%	66,5%	16,2%

Ditinjau dari Tabel 3. maka ditemukan bahwa sebagian besar subjek penelitian yaitu mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2020 memiliki kecerdasan emosional pada kategorisasi tinggi. Hal ini dikarenakan subjek mampu menyadari emosi yang dimiliki sehingga individu akan berusaha untuk mengolah emosi dengan baik untuk dapat merespon secara tepat situasi yang tengah dihadapi. Individu juga akan menunjukkan keinginan yang kuat dalam bertahan dari situasi yang tengah dihadapi dan berusaha membangun hubungan yang hangat dengan orang lain melalui cara yaitu berempati. Selain itu, dalam penelitian ini juga ditemukan subjek yang menunjukkan nilai kecerdasan emosional yang rendah. Hal ini dikarenakan subjek cenderung sulit dalam memahami emosi yang dirasakan. Individu tidak dapat fokus dalam menghadapi situasi yang ada hingga mengakibatkan ketidaksanggupan untuk lebih produktif dalam menjalani kehidupan. Hal ini juga akan berdampak pada hubungan sosialnya yang kurang baik.

Tabel 4.
Kategorisasi Skor Subjek Variabel Resiliensi

Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
N = 6	N = 0	N = 127	N = 58
3,1%	0%	66,5%	30,4%

Pada kategorisasi skor subjek variabel resiliensi, diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki resiliensi yang tinggi. Hal ini dikarenakan subjek mampu dalam meregulasi emosi dengan baik sehingga membantunya dalam merespon permasalahan secara tepat dan berpikir rasional dalam menganalisis penyebab permasalahan agar mendapatkan penyelesaiannya yang baik. Individu yang resilien yakin bahwa dirinya mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi dan memaknai setiap peristiwa yang terjadi dari aspek positif. Beberapa subjek yang memiliki resiliensi yang rendah cenderung kesulitan dalam mengendalikan dorongan dalam dirinya dikarenakan kurang mampu dalam meregulasi emosinya. Sikap pesimis yang ditunjukkan subjek menyebabkan individu kesulitan dalam menganalisis permasalahan dan menemukan solusi atas permasalahannya. Resiliensi yang rendah juga mengganggu proses interaksi sosial individu yang bersangkutan dikarenakan individu kurang mampu dalam menyadari perasaan orang lain dan memahami perspektif orang lain.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya seperti penelitian dari Susanti (2018) bahwa kecerdasan emosional berperan penting sebagai prediktor bagi tingkat resiliensi *caregiver*. Terungkap bahwa *caregiver* dengan kecerdasan emosional yang tinggi juga memiliki resiliensi kategori tinggi. Dengan kecerdasan emosional yang baik menjadikan individu lebih optimis untuk tetap berada dalam kehidupan yang sehat dan mampu menghadapi tantangan yang ada. Selain itu, penelitian yang dilakukan Maisyarah dan Matulesy (2015) mengatakan bahwa kecerdasan emosional mampu memprediksi nilai resiliensi pada guru Sekolah Luar Biasa. Ketika individu dihadapkan pada kesulitan yang mengakibatkan tekanan, dengan kecerdasan

emosional yang baik individu mampu mengendalikan dirinya untuk bertahan dalam menghadapi situasi tersebut.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro di tengah pandemi COVID-19. Semakin tinggi kecerdasan emosional individu maka dapat memprediksi tingginya resiliensi. Sebaliknya, kecerdasan emosional yang rendah dapat memprediksi rendahnya kemampuan resiliensi individu.

Saran bagi peneliti selanjutnya, dapat meneliti lebih spesifik pada faktor-faktor lain yang memengaruhi resiliensi yang belum terungkap pada penelitian ini agar mendapatkan informasi lebih lengkap tentang resiliensi. Sehingga hasil penelitian dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan keterampilan pada individu dalam menghadapi permasalahan yang dialami serta dapat berguna dalam intervensi terkait resiliensi

DAFTAR PUSTAKA

- Cobos-sánchez, L., Fluja-contreras, J. M., & Gómez-becerra, I. (2017). The role of emotional intelligence in psychological adjustment among adolescents. *Anales de Psicología*, 33, 66–73.
- Elmiyanti, N. K., Ake, J., & Sjattar, E. L. (2017). Pengaruh pelatihan kecerdasan emosional terhadap kemampuan manajemen konflik kepala ruangan. *Patria Artha Journal of Nursing Science*, 1(2).
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence: why it can matter more than IQ*. Bloomsbury.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi positif pada resiliensi akademik mahasiswa doktoral. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 14(2), 139–149.
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic COVID-19. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal): Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53–60.
- Maisyarah, & Matulesy, A. (2015). Dukungan sosial, kecerdasan emosi dan resiliensi guru Sekolah Luar Biasa. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(03), 225–232.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran daring di tengah wabah Covid-19. *Biodik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214–224.
- Santrock, J. . (2012). *Perkembangan masa hidup* (13th ed.). Erlangga.

Susanti, F. N. E. (2018). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi caregiver perempuan yang memiliki anggota keluarga penderita skizofrenia di Klinik Kesehatan Jiwa RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang*. Universitas Brawijaya.