

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bidang yang digunakan untuk meningkatkan tingkah laku seorang individu menjadi lebih baik. Pendidikan tersebut biasa dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari baik secara formal maupun informal. Pendidikan dianggap sebagai salah satu hal yang penting bagi individu untuk memperbaiki dan meningkatkan kehidupannya. Dengan adanya pendidikan diharapkan mampu memperluas informasi pengetahuan dan karakter yang baik sehingga dapat menjalani kehidupan dengan menyesuaikan diri di lingkungannya.

Penyesuaian diri menurut Haber dan Runyon (1984), adalah proses untuk mengubah tingkah laku individu untuk dapat menerima dan mengatasi perubahan serta tekanan-tekanan hidup baik diri maupun lingkungannya. Penyesuaian diri juga perlu dilakukan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi karena banyaknya tugas dan tanggung jawab yang diemban, seperti tugas sebagai mahasiswa serta aktivis. Hal tersebut berpengaruh terhadap penyesuaian dirinya dalam mengatur kegiatan antara akademik dan organisasi. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi fungsi organisasi kemahasiswaan, antara lain: “1) memfasilitasi kegiatan mahasiswa dalam mengembangkan bakat, minat, dan potensi mahasiswa; 2) mengembangkan kreativitas, kepekaan, daya kritis, keberanian, dan kepemimpinan, serta rasa kebangsaan; 3) memenuhi kepentingan dan kesejahteraan mahasiswa; 4) mengembangkan tanggung jawab sosial melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat.”

Organisasi merupakan kumpulan individu dengan menerapkan struktur serta metode untuk mencapai tujuan bersama (Sidin & Della, 2021). Untuk mencapai tujuan dalam sebuah organisasi tidak terlepas dari aksi nyata yang dilakukan seperti kegiatan diskusi dan terjun ke lapangan. Kegiatan berorganisasi antara lain meliputi pembuatan program kerja, rapat rutin, evaluasi dan diskusi yang membutuhkan peran aktif pada setiap anggota. Dengan beragamnya kegiatan yang diikuti sehingga terdapat beberapa manfaat yang didapatkan dalam organisasi, diantaranya adalah melatih *leadership*, belajar mengatur waktu, *networking*, mengasah kemampuan sosial, *problem solving* dan manajemen konflik (Pertiwi dkk., 2015). Dan jika dibandingkan antara mahasiswa aktif serta tidak aktif di organisasi, maka mahasiswa yang aktif di organisasi menjadi lebih banyak terlibat dalam berbagai kegiatan.

Mahasiswa yang aktif berorganisasi lebih cenderung mengalami konflik peran, sehingga kemampuan memimpin, mengelola kegiatan, dan penyesuaian diri antara perkuliahan dan organisasi cenderung menurun. Contohnya seperti kegiatan rapat atau diskusi yang diadakan *week-day* yang bahkan dilakukan sampai larut malam, dan rapat sering berjalan dari waktu yang semula sudah ditetapkan, atau bahkan rapat tertunda 3 hingga 4 jam, dan alur rapat yang berakhir hingga larut malam atau dini hari. Karena banyaknya kegiatan dan aktivitas di kampus terkadang membuat mahasiswa menghadapi kesulitan sehingga menyebabkan adanya masalah dalam kesehatan mental pada mahasiswa.

Berdasarkan dasar pemikiran di laman CPMH (2012), tertulis bahwa, masalah kesehatan mental mahasiswa bersumber dari faktor akademik dan nonakademik, serta faktor dalam diri mahasiswa dan juga faktor luar diri mahasiswa. Khususnya pada mahasiswa yang aktif berorganisasi sebagai contoh, beberapa mahasiswa yang aktif dalam organisasi, hanya fokus pada kegiatan akademik tetapi tidak memaksimalkan kegiatan yang diselenggarakan oleh organisasi, dan beberapa mahasiswa tidak memiliki dampak terbesar dalam bidang akademik karena terlalu fokus pada kegiatan di organisasi. Karena selain belajar dalam perkuliahan, mereka juga harus melaksanakan rencana kegiatan yang disusun oleh organisasi agar dapat lebih mewujudkan dirinya di lingkungan kampus dan masyarakat.

Temuan Hairi dan Syahrani (2021), menunjukkan bahwa dampak negatif bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi antara lain yaitu dengan berorganisasi kesulitan penyesuaian diri sehingga dapat mempengaruhi waktu belajar, keterlambatan dan ketidakhadiran di kelas, prestasi akademik yang menurun, dan tidak menyelesaikan mata kuliah tepat waktu. Dalam hal ini seorang mahasiswa harus mampu memikirkan kegiatan yang lebih penting sehingga tidak menimbulkan masalah.

Masalah yang dialami oleh mahasiswa aktif organisasi muncul karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan dengan situasi dan tuntutan yang dihadapinya. Sebanyak 14,98% siswa tergolong dalam penyesuaian diri rendah, terbagi dalam subskala penyesuaian akademik 9,69%, subskala penyesuaian emosional pribadi 15,42% dan subskala keterikatan institusional 19,38% (Rahayu dan Arianti, 2020). Mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki peran yang sulit karena harus melakukan penyesuaian diri seperti dalam hal mampu mengatur waktu secara efektif dan memiliki energi lebih agar bisa menangani tugas kuliah dan kegiatan di dalam organisasi. Oleh karena itu, mahasiswa yang aktif berorganisasi membutuhkan keterampilan penyesuaian diri.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 15 mahasiswa yang mengikuti organisasi tersebut. 15 orang menjawab perlunya perbaikan lingkungan

universitas, seperti kerja akademik dan beban kerja organisasi. Sebanyak 8 siswa juga menjelaskan bahwa perencanaan pembelajaran dan manajemen waktu organisasi harus disesuaikan semaksimal mungkin. Sebanyak 9 orang menyatakan perlu melakukan penyesuaian meskipun banyak tantangan dan masalah. Sebanyak 7 orang menunjukkan bahwa mereka diharapkan untuk menyuarakan pendapat mereka selama diskusi. Lebih dari 10 orang mengatakan mereka perlu terlibat dengan orang yang berbeda dengan latar belakang dan karakteristik yang berbeda.

Menurut Sunyoto (2012 dalam Nursyamsi, dkk., 2020), stress ditimbulkan oleh adanya ketegangan karena terlalu banyak beban kerja serta tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa yang berorganisasi. Agar keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan organisasi tidak mengganggu performa dalam kegiatan akademik, maka dibutuhkan suatu pembaharuan yang kreatif untuk mendukung mahasiswa yang aktif berorganisasi salah satunya adalah kecerdasan emosi. Keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam mengatasi dan memecahkan masalah yang dihadapi sangat tergantung pada kualitas kecerdasannya.

Selain itu, ketika mahasiswa berpartisipasi dalam organisasi, ada beberapa manfaat, seperti pelatihan kepemimpinan, manajemen waktu, jaringan, peningkatan keterampilan sosial, pemecahan masalah, dan manajemen konflik membantu mengembangkan kecerdasan emosional siswa. Menurut Salovey dan Mayer (1990), kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali emosi, memotivasi, dan mengelola emosi pada diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan emosi memiliki empat dimensi: evaluasi emosi diri, evaluasi emosional orang lain, pengaturan emosi, dan penggunaan emosi. Sedangkan menurut Goleman (2009), kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali emosi, memotivasi, dan berhasil mengelola emosi diri sendiri dan orang lain.

Selain kecerdasan emosi, salah satu strategi yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi tuntutan organisasi dan akademik yaitu *problem focused coping*. *Problem focused coping* ialah strategi yang dilakukan individu untuk mengatasi konflik dengan mengubah situasi yang menyebabkan masalah (Lazarus dan Folkman, 1984). Dalam hal ini mahasiswa dapat terbantu saat mengatasi konflik antara akademik dan organisasi serta pemenuhan tugas dan tanggung jawab di organisasi. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan Pusvitasari dan Jayanti (2020), bahwa siapa pun yang dapat memilih strategi *coping* untuk memecahkan masalah penyesuaian diri dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. Sebaliknya, orang yang tidak dapat memilih strategi *coping* untuk masalah mereka mungkin menggambarkan penyesuaian mereka sebagai buruk.

Kontrol emosi yang baik membantu mahasiswa beradaptasi dan menerima lingkungannya dan kemampuan mengenali emosi mengarahkan orang untuk menghadapi masalah secara langsung tanpa emosi. Ketika kita menghadapi masalah, kita membutuhkan cara untuk mengatasinya. Menurut Semaraputri dan Rustika (2018), *coping* berasal dari kata *cope* yang berarti mengatasi kesulitan atau usaha atau menghilangkan penyakit yang berhubungan dengan stres. Kapasitas *coping* setiap individu tergantung pada beberapa faktor, antara lain: Kondisi individu, sosial, kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, dan strategi *coping* yang dipilih. Strategi coping stres yang tepat terbagi dalam dua kategori: *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yang berfokus pada emosi. *Problem focused coping* digunakan untuk mengurangi stres atau mempelajari metode dan keterampilan baru untuk mengatasi stres. Individu cenderung mengadopsi strategi ini ketika mereka percaya bahwa mereka dapat mengubah situasi yang penuh tekanan. Mahasiswa yang aktif di organisasi memiliki kemampuan untuk menganalisis masalah, sering berpartisipasi dalam diskusi, dan terjun ke lapangan, sehingga memperoleh pengalaman yang menyesuaikannya dengan aktivitas akademik dan organisasi.

Hasil dari penelitian oleh Astrina dan Rinaldi (2019), “Hubungan Kecerdasan dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Psikologi”. Penelitian ini dilakukan menggunakan desain penelitian kuantitatif jenis korelasi dengan teknik *purposive sampling*. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama jurusan psikologi.

Studi lain sebelumnya oleh Hardiantoro (2018), “Perbedaan *Strategy Coping Stress* ditinjau dari Status Keanggotaan Organisasi Mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perbedaan strategi manajemen stres terkait dengan status keanggotaan organisasi mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, dan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dalam *coping strategy*. Penelitian tersebut memaparkan bahwa, mahasiswa yang berpartisipasi dalam organisasi memiliki *problem focused coping* yang tinggi dengan cenderung memiliki aspek pemecahan masalah yang sangat terencana. Mahasiswa yang bergabung dengan organisasi lebih mungkin dibandingkan mahasiswa untuk menghadapi masalah dalam organisasi dan tanggung jawabnya, dan rencana pemecahan masalah dengan cepat diselesaikan karena mereka memiliki lebih banyak pengalaman.

Studi lain oleh Semaraputri dan Rustika (2018), “Peran *Problem Focused Coping* dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja Akhir yang menjadi Pengurus

Organisasi Kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," berfokus pada masalah ini hasilnya, baik *problem focused coping* maupun konsep diri berperan dalam penyesuaian diri. *Coping* yang berfokus pada masalah memainkan peran penting dalam penyesuaian diri. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi dengan *problem focused coping* yang tinggi terbiasa menganalisis masalah dan oleh karena itu dapat memiliki lebih banyak pilihan pemecahan masalah yang dapat mereka gunakan sebagai rencana untuk memecahkan masalah yang mereka hadapi.

Dugaan awal peneliti, bahwa mahasiswa yang berpartisipasi dalam organisasi memiliki kemampuan untuk bertanggung jawab atas tugas-tugas mereka. Tetapi faktanya masih terdapat yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik atas tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Dengan adanya kecerdasan emosi, diharapkan mahasiswa akan mampu mengendalikan keinginan mereka, melakukan yang terbaik, dan berempati dengan orang lain ketika merasa stress saat berada dalam kegiatan organisasi. Dan status *problem focused coping* yang menjadi langkah konkrit mahasiswa untuk menyelesaikan masalah dalam kegiatan di kampus sehingga dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan penyesuaian diri yang dimilikinya supaya dijauhkan dari stres. Kecerdasan emosi dan *problem focused coping* membuat mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik sehingga dapat menumbuhkan optimisme pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di lingkungan kampus.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul "Hubungan Kecerdasan Emosi dan *Problem Focused Coping* dalam Penyesuaian Diri."

Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosi pada mahasiswa aktif organisasi?
2. Bagaimana tingkat *Problem Focused Coping* pada mahasiswa aktif organisasi?
3. Apakah terdapat hubungan kecerdasan emosi dan *Problem Focused Coping* dalam penyesuaian diri pada mahasiswa aktif organisasi?

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi pada mahasiswa aktif organisasi.
2. Untuk mengetahui tingkat *Problem Focused Coping* pada mahasiswa aktif organisasi.
3. Untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dan *Problem Focused Coping* dalam penyesuaian diri.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoretis. Hasil penelitian ini secara teoretis diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperkaya wawasan psikologi terutama bidang Psikologi Organisasi, Psikologi Perkembangan dan Psikologi Sosial serta menambahkan informasi tentang hubungan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* dalam penyesuaian diri yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian lebih lanjut.

Kegunaan Praktis. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada mahasiswa aktif organisasi terkait hubungan kecerdasan emosi dengan *problem focused coping* dalam penyesuaian diri. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi lembaga perguruan tinggi maupun kelompok organisasi dan orangtua yang memiliki anak yang sedang menjadi mahasiswa untuk membimbing serta memberikan pemahaman terkait proses penyesuaian diri di perguruan tinggi. Penelitian ini juga dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman bagi mahasiswa aktif organisasi agar dapat menyesuaikan diri di lingkungannya.

