Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 12-20
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma)

Monica Bianca Damarkos [1], Yohanes Heri Widodo [2]
Institution
monicabianca85@gmail.com
heripsy@usd.ac.id

Abstract: *Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. (2) Mengetahui butir item yang dapat dipakai untuk mengetahui tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa yang terindikasi rendah yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan.*

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi bimbingan dan konseling angkatan 2018 dan angkatan 2019 sebanyak 80 mahasiswa. Pengumpulan dan data menggunakan skala pengelolaan emosi dengan item 29 yang valid dan memiliki indeks reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0.885. Kuesioner disusun berdasarkan 4 aspek kemampuan mengelola emosi yaitu (1) Kemampuan mengatur emosi positif maupun emosi negatif dengan baik, (2) Kemampuan menyadari emosi, mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis, dan (3) Kemampuan menguasai tekanan akibat dari masalah yang dihadapi. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah statistik deskriptif yang mengacu pada norma kategorisasi dengan jenjang sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2018 dan angkatan 2019 diperoleh 33 (41%) masuk pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan skor item capaian pengukuran kemampuan mengelola emosi mahasiswa, terdapat 1 item yang terindikasi rendah. 1 item ini akan digunakan sebagai usulan topik bimbingan untuk meningkatkan mengelola emosi mahasiswa.

Kata Kunci: *Mengelola Emosi, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Gross (dalam Indah et al., 2020) mengatakan kemampuan mengelola emosi adalah suatu proses individu dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikannya. Sedangkan menurut Mulati (2020) mengatakan kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri.

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan yang mereka rasakan dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengekspresikan emosinya pada situasi dan kondisi tertentu. Seorang mahasiswa yang mampu mengelola emosinya, bisa mengontrol emosinya pada saat dan waktu yang tepat. Bila seorang mahasiswa mempunyai emosi yang stabil, maka ia mampu menyesuaikan diri terhadap suatu yang diinginkan dengan fakta yang ada, sehingga dapat menghadapi masalah yang dihadapinya dengan tenang. Bagi mahasiswa yang tidak mengendalikan emosinya ketika menghadapi suatu permasalahan, maka mahasiswa tersebut dikatakan belum mampu mengelola emosinya dengan baik. Namun demikian, tidak semua mahasiswa dapat mengendalikan emosinya dengan baik. hal tersebut terjadi karena adanya hambatan yang mereka miliki dalam mengendalikan emosi mereka tersebut.

Mengelola emosi sangat penting pada perkembangan diri mahasiswa. Mahasiswa yang bisa mengenali emosi mereka sendiri mampu mengendalikan dan mengembangkan emosi mereka dengan baik. Menurut Safaria dan Saputra (dalam Triantoro & Nofrans Eka, 2009) mengungkapkan bahwa orang yang mampu memahami emosi apa yang sedang mereka alami dan rasakan, akan lebih mampu mengelola emosinya secara positif. Sebaliknya, orang yang kesulitan memahami emosi apa yang sedang bergejolak dalam perasaannya, menjadi rentan dan terpenjara oleh emosinya sendiri. Mereka menjadi bingung dan bimbang akan makna dari suasana emosi yang sedang mereka rasakan. Sedangkan menurut Gohm dan Clore (dalam Triantoro & Nofrans Eka, 2009) mengungkapkan bahwa jika individu lebih banyak merasakan dan mengalami efek negatif seperti marah, benci, dendam, dan kecewa maka individu akan diliputi oleh suasana psikologis yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Akibatnya, individu akan terasa sulit merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan.

Mahasiswa sepatutnya harus mampu mengelola emosi mereka dengan baik karena mahasiswa sudah memasuki masa dewasa awal sehingga mahasiswa sudah bisa mengontrol emosinya pada saat dan waktu yang tepat. Tetapi realitanya banyak mahasiswa yang masih kurang mampu dalam mengelola emosinya dengan baik sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi mereka. Jika hal tersebut terus berlanjut maka akan mempersulit mahasiswa nantinya serta merugikan mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma. Tujuan penelitian ini yakni mengetahui seberapa tinggi tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma serta menyusun topik bimbingan berdasarkan butir item yang perolehan skornya rendah.

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 12-20
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, karena peneliti ingin memperoleh gambaran tentang tingkat kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling angkatan tahun 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini menggunakan metode survei. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu kuesioner. Penelitian ini akan dilakukan sistem *online* yaitu dengan menggunakan *google form*. Subjek yang diteliti adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma.

Instrument pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala likert. Item-item pertanyaan yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kemampuan mengelola emosi. Item-item skala tingkat kemampuan mengelola emosi yang disusun yaitu pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung). Dalam instrument penelitian ini, disediakan empat alternatif jawaban dalam instrumen penelitian yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), dan Tidak Sesuai (TS).

Menurut Sugiyono (2013) pada penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Berikut merupakan langkah-langkah teknik analisis data yang ditempuh dalam penelitian ini:

1. Menentukan Skor dan Pengolahan Data

   Menentukan skor dari masing-masing item angket yang dilakukan dengan cara memberikan nilai dari angka 1 sampai 4 berdasarkan norma skoring yang berlaku dengan melihat pernyataan favourable. Selanjutnya memasukkannya ke dalam tabulasi data dan menghitung total jumlah skor subjek serta jumlah skor item. Tahap selanjutnya adalah menganalisis data menggunakan aplikasi JASP.
2. Menentukan Kategori

   Kategorisasi Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Pada Mahasisawa. Kategorisasi tingkat kemampuan mengelola emosi dikategorisasikan ke dalam lima kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

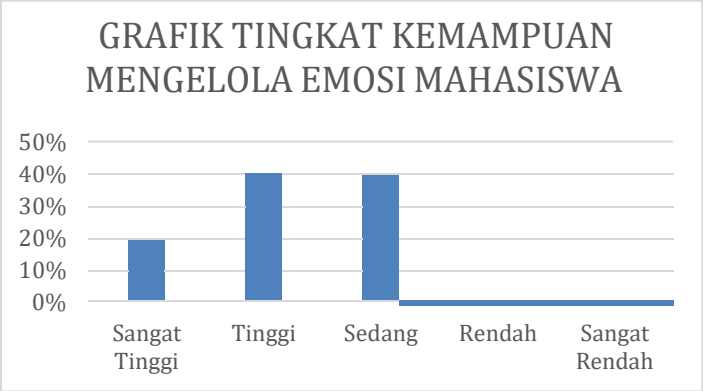
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil deskripsi tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2018 dan 2019

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh penliti melalui penyebaran kuesioner untuk melihat tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma menunjukkan hasil tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa. Data yang diambil diolah menggunakan bantuan JASP hingga diperoleh hasil tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma sebagai berikut:

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 12-20
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

Tabel 4.2



Berdasarkan hasil analisis tabel skor subjek tingkat kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa di atas, terdapat 15 (19%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi sangat tinggi. Terdapat 33 (41%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi tinggi. Terdapat 31 (39%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi sedang. Terdapat 1 (1%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi rendah. Terdapat 0 (0%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa tergolong dalam kategori Tinggi.

2. Identifikasi Item-Item Kuesioner Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma dengan capaian skor tinggi.

Berdasarkan perhitungan data dan pemilihan item kuesioner tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa BK, mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.3

Hasil Analisis Capaian Skor Item Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa

Kategori	Interval	Jumlah	Presentase	No. Item
Sangat Tinggi	260<X	0	0%	-
Tinggi	220<X≤ 260	23	79%	1,2,3,4,5,6,10,11,12,14,16,17,18, 19,21,22,23,24,25,26,27,28,29
Sedang	180<X≤220	5	17%	7,8,9,15,20
Rendah	140<X≤180	1	3%	13
Sangat Rendah	X≤140	0	0%	-
TOTAL		29	100%	

Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development
Website: *https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index*
Volume 4, Number 1, Juni 2022, 12-20
p-ISSN: 2684-7655 and e-ISSN: 2716-1315

Berdasarkan tabel 4.3 terdapat 1 (3%) item pernyataan tingkat kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa pada kategori rendah. Item kategorisasi rendah tersebut yaitu nomor item 13 "Saya menyadari bahwa perasaan sedih dapat membuat saya menjadi tidak bersemangat untuk mengerjakan sesuatu". Pada item nomor 13 kategori rendah tersebut, peneliti mengusulkan beberapa topik bimbingan sebagai kegiatan bimbingan klasikal yaitu " Membentuk pribadi untuk tidak mudah putus asa". Hal ini bertujuan agar dapat membantu mahasiswa untuk bisa mengelola emosi mereka dengan baik.

3. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum Mahasiswa prodi BK angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengelola emosinya dengan baik. Berdasarkan dari hasil penelitan tingkat kemampuan mengelola emosi mahasiswa pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Prodi BK angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma terdapat terdapat 15 (19%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi sangat tinggi. Terdapat 33 (41%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi tinggi. Terdapat 31 (39%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi sedang. Terdapat 1 (1%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi rendah. Terdapat 0 (0%) mahasiswa yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi sangat rendah.

Safaria dan Saputra (dalam Triantoro & Nofrans Eka, 2009) mengatakan orang yang mampu memahami emosi apa yang sedang mereka alami dan rasakan, akan lebih mampu mengelola emosinya secara positif. Sebaliknya orang yang kesulitan memahami emosi apa yang sedang bergejolak dalam perasaannya, menjadi rentan dan terpenjara oleh emosinya sendiri. Apabila Individu tidak bisa mengontrol emosinya dalam situasi tertentu dapat membuat individu tersebut akan merasa tidak nyaman dalam dirinya, sehingga individu tersebut tidak mendapatkan suasana psikologis yang nyaman bagi dirinya. Sesuai dengan pendapat Gohm dan Clore (dalam Triantoro & Nofrans Eka, 2009) jika individu lebih banyak merasakan dan mengalami efek negatif seperti marah, benci, dendam, dan kecewa maka individu akan diliputi oleh suasana psikologis yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan. Akibatnya, individu akan terasa sulit merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan.

Kemampuan mengelola emosi tinggi pada mahasiswa prodi BK angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma bisa disebabkan oleh berbagai faktor yang pertama yaitu kegiatan mahasiswa dalam berorganisasi di kampus, dalam hal ini organisasi membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi mahasiswa. Biasanya mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi tidak jauh dari namanya konflik. Konflik tersebut bisa terjadi karena mereka yang tidak ada memiliki pendapat yang sama, kurangnya kerjasama antara satu sama lain, dan lain hal sebagainya. Sebagai mahasiswa yang mengikuti organisasi seharusnya mampu mengurangi atau memperkecil kemungkinan terjadinya konflik-konflik dalam kegiatan organisasi dengan cara mampu mengelola emosi yang ada pada masing-masing pribadi mereka. Beberapa kegiatan yang terjadi dalam organisasi membantu mahasiswa agar mampu mengelola emosinya dengan baik guna mencegah terjadinya konflik yang berkepanjangan dalam suatu

organisasi mahasiswa. Menurut Asrori (dalam Rachmatan & Fujiantari, 2016) mengatakan mahasiswa dalam kegiatan organisasi dapat mempengaruhi perkembangan kemampuan mengelola emosi mahasiswa. Hal ini dikarenakan dalam kegiatan organisasi, individu memiliki interaksi teman sebaya yang lebih beragam sehingga menimbulkan penyesuaian sosial yang lebih baik. Hal tersebut juga didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock (dalam Rachmatan & Fujiantari, 2016) bahwa variasi aktivitas dan teman sebaya dapat mempengaruhi kemampuan mengelola emosi seseorang.

Faktor yang kedua yaitu metode pembelajaran di perkuliahan, dalam hal ini metode pembelajaran membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosinya. Pada proses pembelajaran di kelas mahasiswa harus mampu mengelola emosinya dengan baik kepada temannya ketika berdiskusi dan presentasi. Mahasiswa harus saling membantu dalam berdiskusi kelompok ataupun dalam penyampaian materi ketika presentasi. Apabila ada mahasiswa mengalami kesalahan dalam mempresentasikan, teman satu kelompoknya membantu untuk memperbaiki penjelesan materi presentasi. Kemudian mahasiswa juga memberikan kesempatan kepada temannya untuk bertanya apabila ada temannya kesulitan dalam memahami materi yang telah disampaikan. Mahasiswa juga membantu menjelaskan kepada temannya yang kurang memahami materi yang telah disampaikan agar dapat memotivasi mahasiswa yang lain untuk bertanya apabila ada penjelasan yang kurang dimengerti. Apabila kemampuan mengelola emosi dilibatkan baik pada saat menyampaikan materi ketika berdiskusi dan presentasi kepada teman di kelas, maka dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi masalah yang dihadapinya, serta meningkatkan kemampuan pemecahan masalah pada mahasiswa ketika ada teman yang kesulitan dalam menjelaskan materi maupun teman yang tidak memahami materi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman (dalam Sulistiawan & Nurussaniah, 2019) yang mengatakan bahwa apabila unsur-unsur yang berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi dilibatkan baik selama proses pembelajaran, maka dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi masalah belajar serta meningkatkan kemampuan pemecahan masalah mahasiswa. Dengan demikian, kehadiran kemampuan mengelola emosi pada kegiatan pembelajaran akan memacu sikap terbuka mahasiswa dalam bertukar pikiran dan meninggkatkan minat terhadap tantangan dalam menentukan solusi dari suatu permasalahan.

Faktor yang ketiga yaitu materi perkuliahan. Pada materi perkuliahan bimbingan dan konseling juga ada yang mengajarkan tentang bagaimana cara mengelola emosi yang baik. Materi kuliah yang dimaksud yaitu psikologi perkembangan dan motivasi dan emosi. Materi perkuliahan ini mengajarkan mahasiswa bagaimana tahap perkembangan emosi pada individu dan cara mengendalikan emosi dengan baik dan benar. Hal tersebut membantu mahasiswa memahami perkembangan emosi dalam dirinya, sehingga mahasiswa bisa mengontrol emosinya pada situasi tertentu.

Hurlock (dalam Fitri & Adelya, 2017) mengungkapkan bahwa karakteristik individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang tinggi yaitu yang pertama kontrol diri. Mahasiswa yang bisa mengontrol dirinya dengan baik pasti tidak mengeluarkan emosinya dihadapan orang lain secara langsung dan mampu menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang dapat diterima. Kedua yaitu pemahaman diri. Pada pemahaman

diri mahasiswa memiliki reaksi emosional yang lebih stabil, tidak berubah dari satu emosi ke emosi lain. Mahasiswa tersebut dapat memahami hal yang dirasakan dan mengetahui penyebab dari emosi yang dihadapinya. Ketiga yaitu penggunaan fungsi krisis. Pada penggunaan fungsi krisis mental ini mahasiswa mampu menilai situasi terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, kemudian mahasiswa tersebut memutuskan bagaimana bereaksi terhadap situasi yang dihadapinya tersebut.

Berdasarkan karakteristik di atas dapat disimpulkan bahwa saat mahasiswa yakin dengan kemampuan mengelola emosi yang dimiliki. Mahasiswa tersebut akan bisa mengontrol emosi pada dirinya dengan baik, mahasiswa memiliki pemahaman pada dirinya agar stabil dalam reaksi emosionalnya, dan mahasiswa mampu menilai situasi sebelum bereaksi secara emosional terhadap situasi yang dihadapinya.

IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menemukan 1 item dalam kategori rendah. Berdasarkan 1 item tersebut, peneliti dapat mengusulkan beberapa topik bimbingan sebagai kegiatan bimbingan klasikal yaitu " Membentuk pribadi untuk tidak mudah putus asa". Hal ini bertujuan agar dapat membantu mahasiswa untuk bisa mengelola emosi mereka dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma memiliki tingkat kemampuan mengelola emosi yang cenderung tinggi. Ditemukan 1 item dengan skor perolehan tergolong dalam kategori rendah. Satu item ini menjadi acuan dalam pembuatan usulan topik bimbingan dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi mahasiswa. Item-item tersebut yaitu "Saya menyadari bahwa perasaan sedih dapat membuat saya menjadi tidak bersemangat untuk mengerjakan sesuatu". Dari satu item itu peneliti mengusulkan topik bimbingan " Membentuk pribadi untuk tidak mudah putus asa".

DAFTAR PUSTAKA

Fitri, N. F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, *2*(2), 10.

Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, *16*(2), 14.

Mulati, T. S. (2020). Gambaran Kecerdasan Emosional Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan dan Program Studi Sarjana Terapan Berlanjut Pendidikan Profesi Bidan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, *5*(1), 50–54. https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.134

Rachmatan, R., & Fujiantari, D. (2016). Perbedaan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Yang Aktif Dan Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jurnal Psikohumanika*, *VIII*.

Sugiyono, Dr. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sulistiawan, H., & Nurussaniah. (2019). Hubungan Efikasi Diri, Kecerdasan Emosional Dengan Minat Belajar Fisika. *Jurnal Pendidikan*, *04*.

Triantoro, S., & Nofrans Eka, S. (2009). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda.* Bumi Aksara.