

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap individu mengalami proses belajar sepanjang hayat, perguruan merupakan salah satu tempat individu menjalani proses pembelajaran secara formal yang merupakan lingkungan dan suasana baru bagi mahasiswa semester pertama memasuki perguruan tinggi, Setiap individu memiliki potensi diri untuk dikembangkan ke arah yang lebih baik. Untuk mengembangkan potensi diri tersebut sudah tentu individu harus mampu memiliki kecerdasan emosi serta memiliki kontrol diri yang baik untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas pendidikan untuk meraih prestasi (Hayati,Lubis & Harahap 2022).

Mahasiswa dikenal dengan sifatnya individual dengan segala kepentingan dan idealisme yang dimilikinya, Sehingga terkadang menjadi terkesan sibuk dalam menjalankan tugas-tugas atau kewajiban-kewajibannya dalam memenuhi kepentingan tersebut (Fadilah,Ramli dan Yunita,2023). Selain itu, para mahasiswa juga banyak berkecukupan dalam berbagai organisasi dengan tanggungjawab dan program-program kegiatan masing-masing yang biasanya lebih banyak waktu tergunakan didalamnya, belum lagi dengan kelompok-kelompok yang terbentuk dalam pergaulan. Hal ini sering mengakibatkan berkurangnya komunikasi dan sosialisasi antar mahasiswa serta seringkali hanya berkumpul dengan sesama organisasi dan kelompok yang diikuti mahasiswa hendaknya memahami dan memiliki apa yang disebut kontrol diri.

Menurut Averil (1973) kontrol diri adalah penguasaan sebuah tingkah laku dengan cara mempertimbangkan untuk melakukan sebuah tindakan. Sedangkan Menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2018) kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk menentukan perilakunya, dengan memperhatikan moral, nilai dan aturan sosial, mengesampingkan impuls dan reaksi spontan yang digunakan berperilaku baik dan menghasilkan hal-hal yang positif. Hal tersebut diharapkan mampu untuk mempertahankan kontrol diri yang tinggi Nurhanifa, Widiarti & Yamin (2020). Averil (1973) menyebutkan bahwa kontrol diri memiliki terdiri dari beberapa aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol dalam mengambil keputusan.

Salah satu dari permasalahan-permasalahan yang sering terjadi menurut Puspita, Erlamsyah, & Syahnia, (dalam Azhari dan Ibrahim 2019) yaitu representasi dari rendahnya kontrol diri terhadap lingkungan dan dirinya sendiri. Kontrol diri terhadap diri sendiri merupakan istilah yang mudah namun sulit dilakukan. Oleh karena itu, banyak individu yang kurang mampu untuk mengontrol dirinya di suatu lingkungan. Menurut Layyinat, dkk (2018) permasalahan yang ditemui pada mahasiswa yaitu dalam bidang yang berkaitan dengan akademik. Mahasiswa sering merasa kesulitan dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan akhirnya meminta saudara atau teman untuk mengerjakannya, bahkan tidak jarang mahasiswa melihat hasil tugas milik temannya. Sehingga hal ini menyebabkan kemampuan mahasiswa tergolong rendah dalam pemecahan permasalahan, padahal mahasiswa mampu jika mau untuk berusaha meski hasilnya belum

tentu benar. Permasalahan itu terkait dengan tugas-tugas. Tugas tersebut meliputi tugas individu maupun tugas kelompok, seperti: paper, mini riset, praktikum, tugas lapangan, dan tugas-tugas lain yang memerlukan tanggungjawab mahasiswa sebagai penuntut ilmu. Banyaknya tugas-tugas tersebut membutuhkan waktu, tenaga, biaya, dan perhatian yang tidak sedikit.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Budhi dan Indrawati (2016) pada 70 mahasiswa di Center X Semarang, menunjukkan bahwa kontrol diri pada Mahasiswa terdapat (54%) memiliki kontrol diri rendah, sementara hanya sebagian kecil (28,5%) yang memiliki kontrol diri tinggi. Dari hasil penelitian Islamia dan Purnama(2022),pada 91 mahasiswa di UIN Raden Intan Lampung menunjukkan bahwa untuk kontrol diri, sebanyak 47 (51,6%) mahasiswa berada pada kategori sedang dan sebanyak 31 (34,1%) mahasiswa berada pada kategori rendah.

Dari hasil penelitian Helviani, Syahrinan, dan Herawati (2022),pada subjek yang berjumlah 70 orang di Desa Daspeta Kabupaten Kepahiang menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat kontrol diri, dengan 27,8% berada pada kategori rendah. artinya, Rendahnya kontrol diri dapat disebabkan karena kurangnya kesadaran diri, pengaruh lingkungan, stres, kurangnya motivasi, dan ada pengaruh dari teman sebaya. Seharusnya individu memiliki kontrol diri yang baik dalam menunjukkan siapa dirinya serta dimana kontrol diri bisa mengelola pola pikir seseorang dalam menilai dan mengendalikan perilaku pada situasi apapun. Selain itu kontrol diri berperan dalam mencapai tujuan pribadi setiap individu, setiap orang bisa fokus serta mencapai tujuan

yang diinginkan apabila bisa menahan diri dari hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain karena memiliki kemampuan melakukan tindakan yang bermanfaat bukan hanya kesenangan semata. Dengan demikian, Kontrol diri pada mahasiswa masih terdapat permasalahan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan (Senin,01 April 2024) melalui sambungan telepon Whatsapp, dan wawancara secara langsung dengan Mahasiswa dari 3 Fakultas di Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang terdiri dari Fakultas Psikologi berjumlah 3 orang, Fakultas Ekonomi berjumlah 2 orang,dan Fakultas Teknik Informasi berjumlah 2 orang. Dalam wawancara tersebut menggunakan 3 aspek menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati,2012) yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif dan Mengontrol keputusan. Dimana dari hasil wawancara tersebut yaitu terdapat hasil yang positif dan hasil yang negatif. Dalam wawancara dengan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, terlihat bahwa kontrol perilaku mahasiswa sangat berperan dalam kesuksesan akademik. Sebagian besar mahasiswa melaporkan bahwa mereka memiliki rutinitas belajar yang cukup baik dan disiplin dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Misalnya, seorang mahasiswa jurusan Teknik Informatika menyebutkan, "Saya selalu menetapkan jadwal belajar setiap hari dan berusaha keras untuk mengikuti jadwal tersebut, meskipun terkadang ada gangguan dari kegiatan sosial." Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara aktif mengontrol perilakunya agar dapat mencapai tujuan akademiknya.

Fachrurrozi (2018) menyatakan bahwa ada dua alasan penting mengapa individu perlu terus-menerus mengontrol diri. Pertama, karena individu hidup dalam kelompok, mereka harus mengendalikan perilaku agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain saat memenuhi keinginan mereka. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk terus meningkatkan standar pribadi mereka, sehingga kontrol diri diperlukan untuk menghindari perilaku menyimpang selama proses pencapaian standar tersebut. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat berfungsi sebagai intervensi preventif dan juga dapat mengurangi efek psikologis negatif dari lingkungan.

Sementara itu, kontrol kognitif dan kontrol keputusan juga berkontribusi signifikan dalam proses belajar mahasiswa. Mahasiswa seringkali harus mengelola pikiran agar tetap fokus dan tidak terpengaruh oleh stres akademik. Seorang mahasiswa Psikologi mengungkapkan, "Saya selalu mencoba untuk berpikir positif dan tidak membiarkan diri saya terjebak dalam rasa cemas saat menghadapi ujian." Dalam hal kontrol keputusan, mahasiswa menunjukkan kematangan dalam memilih prioritas, seperti seorang mahasiswa Manajemen yang menjelaskan, "Saya belajar untuk membuat keputusan yang bijaksana antara mengikuti kegiatan organisasi diluar kampus dan perkuliahan saya. Agar dapat mempertimbangkan dampaknya terhadap prestasi akademik saya." Dengan demikian, kontrol kognitif dan keputusan yang baik memainkan peran penting dalam strategi mahasiswa untuk mencapai kesuksesan akademik.

Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta menunjukkan kontrol diri yang baik dengan rutinitas belajar yang disiplin, kemampuan

mengelola stres secara positif, dan keputusan yang bijaksana dalam memilih prioritas antara studi dan kegiatan organisasi. Meskipun kontrol diri mereka efektif, mahasiswa masih menghadapi gangguan dari kegiatan sosial yang mempengaruhi rutinitas belajar, serta beberapa kesulitan dalam mengelola kecemasan akademik dan penyesuaian keputusan sesuai dengan perubahan situasi.

Menurut Gumilang (2022), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi masalah kontrol diri. Ketika kontrol diri seseorang rendah, mereka akan kesulitan mengelola emosinya, yang bisa menimbulkan masalah. Individu dengan kontrol diri yang rendah lebih mungkin terlibat dalam perilaku kriminal tanpa memikirkan konsekuensi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kontrol diri tinggi cenderung menunjukkan perilaku positif dan tanggung jawab, seperti kewajiban belajar sebagai pelajar (Sari, 2022).

Menurut Ghufroon & Risnawati (2012) mengemukakan Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri dapat dibagi menjadi dua kategori: internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia dan kematangan; semakin tua usia seseorang, semakin baik pula kontrol dirinya. Selain itu, kematangan mental seseorang berpengaruh pada kemampuan mereka untuk mengatur perilaku dengan pertimbangan yang tepat. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan keluarga, yang dapat menjadi teladan bagi remaja. Jika lingkungan keluarga tidak mampu mengontrol emosi, hal ini dapat memperburuk situasi (Hurlock, 2004).

Goleman (2009) mengidentifikasi lima aspek kecerdasan emosi: mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, motivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan mengelola hubungan. Menurut Goleman (2009), kecerdasan emosional adalah kemampuan mengatur dan menyalurkan emosi melalui kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Mahasiswa perlu mengenali dan mengelola emosi mereka untuk mengendalikan diri dan berinteraksi efektif (Ahmad dan Hasanah, 2018). Pengelolaan emosi dapat mengarahkan perilaku ke arah positif, dan jika tidak mampu, individu perlu meningkatkan kecerdasan emosional dan intelektual (Barus et al., 2024).

Kecerdasan emosional mempengaruhi kontrol diri pada mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, mereka lebih mampu mengenali emosi mereka sendiri. kesadaran diri ini memungkinkan mereka untuk mengelola impuls dengan lebih baik dan merespons situasi dengan lebih bijaksana. Selain itu, kecerdasan emosional yang baik mencakup kemampuan untuk mengatur emosi. Mahasiswa yang memiliki keterampilan ini dapat lebih mudah menunda kepuasan, mengendalikan dorongan, dan membuat keputusan yang lebih rasional semua ini merupakan komponen penting dari kontrol diri. Kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain, atau empati, juga berperan penting. Empati membantu mahasiswa dalam berinteraksi sosial secara lebih efektif, berkontribusi pada pengelolaan hubungan interpersonal, dan mengurangi stres yang dapat memengaruhi kontrol diri. Keterampilan sosial yang sering kali terkait dengan kecerdasan

emosional juga berperan penting. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif dan mengelola konflik mempermudah mahasiswa dalam menjaga kontrol diri di berbagai situasi sosial. Secara keseluruhan, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik karena mereka dapat lebih baik dalam memahami dan mengelola emosi mereka sendiri dan orang lain, serta menanggapi situasi dengan cara yang lebih terukur dan kurang impulsif.(Haq, Natanegara dan Hamidah,2018).

Berdasarkan uraian diatas maka apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan kontrol diri di kalangan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan pengetahuan di bidang Psikologi Klinis dan Pendidikan, serta

dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi usaha untuk memperbaiki kemampuan Kontrol Diri pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta melalui intervensi terhadap Kecerdasan Emosional.