

# Hubungan antara Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar

Hajeriati

Jurusan Pendidikan Fisika Fakulras tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin MakassarMakassar

## Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menginterpretasikan hubungan antara Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fiska Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. Penelitian ini dilaksanakan selama sepuluh hari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa jurusan pendidikan fisika yang masih aktif dalam perkuliahan. Adapun tehnik pengambilan sampelnya menggunakan teknik Proportional Stratified Random. Untuk memperoleh data mengenai ketiga Variabel tersebut peneliti menggunakan instrumen angket dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti kepada masing-masing sampel. berdasrakan hasil penelitian dengan menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif bahwa Perilaku belajar mahasiswa jurusan pendidikan fisika fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Alauddin Makassar berada pada kategori tinggi dan statistik inferensial bahwa terdapat Hubungan Yang Positif Dan Signifikan Antara Kemampuan Mengelola Emosi Dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.*

*Kata kunci: "Emosi, Diri, Perilaku, Belajar"*

## Pendahuluan

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Implementasi "institusi" pendidikan direalisasikan melalui belajar. Belajar di Perguruan Tinggi merupakan salah satu alternatif pilihan strategik untuk mencapai tujuan individual bagi mereka yang menyatakan diri untuk belajar melalui jalur formal.

Proses belajar di Universitas atau di sekolah adalah proses yang sifatnya kompleks dan menyeluruh. Banyak orang yang berpendapat bahwa untuk meraih prestasi yang tinggi dalam belajar, seseorang harus memiliki Intelligence Quotient (IQ) yang tinggi, karena inteligensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar dan pada gilirannya akan menghasilkan prestasi belajar yang optimal. Menurut Binet dalam buku Winkel (1997:529) hakikat inteligensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu, dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif.

Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia, artinya emosi dapat membuat prestasi belajar meningkat namun dilain hal juga dapat menjadikan sebaliknya yaitu menjadikan hasil belajar menjadi berkurang dan kedua hal ini tidak

terlepas dari perilaku belajar dari mahasiswa atau siswa itu sendiri.

Dalam kecerdasan emosional terdapat beberapa yang menjadi acuan diantaranya yaitu kemampuan mengenali emosi diri yang biasa disebut sebagai dasar dari kecerdasan emosional dan kemampuan mengelola emosi, Kedua hal ini merupakan hal yang sangat penting dalam kecerdasan emosional, hal ini berarti bahwa kemampuan mengenali emosi diri dan kemampuan mengelola emosi merupakan hal yang juga berpengaruh dalam sikap keseharian suatu individu yang kemudian berdampak pada perilaku seseorang pada umumnya dan perilaku belajar mahasiswa pada khususnya.

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer (Goleman, 2002:64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai

keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

### **Naskah**

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Implementasi “institusi” pendidikan direalisasikan melalui belajar. Belajar di Perguruan Tinggi merupakan salah satu alternatif pilihan strategik untuk mencapai tujuan individual bagi mereka yang menyatakan diri untuk belajar melalui jalur formal.

Proses belajar di Universitas atau di sekolah adalah proses yang sifatnya kompleks dan menyeluruh. Banyak orang yang berpendapat bahwa untuk meraih prestasi yang tinggi dalam belajar, seseorang harus memiliki Intelligence Quotient (IQ) yang tinggi, karena inteligensi merupakan bekal potensial yang akan memudahkan dalam belajar dan pada gilirannya akan menghasilkan prestasi belajar yang optimal. Menurut Binet dalam buku Winkel (1997:529) hakikat inteligensi adalah kemampuan untuk menetapkan dan mempertahankan suatu tujuan, untuk mengadakan penyesuaian dalam rangka mencapai tujuan itu, dan untuk menilai keadaan diri secara kritis dan objektif.

Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia, artinya emosi dapat membuat prestasi belajar meningkat namun dilain hal juga dapat menjadikan sebaliknya yaitu menjadikan hasil belajar menjadi berkurang dan kedua hal ini tidak terlepas dari perilaku belajar dari mahasiswa atau siswa itu sendiri.

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk menggambarkan dan menginterpretasikan hubungan antara Kemampuan Mengenali Emosi Diri dan Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional

manusia, artinya emosi dapat membuat prestasi belajar meningkat namun dilain hal juga dapat menjadikan sebaliknya yaitu menjadikan hasil belajar menjadi berkurang dan kedua hal ini tidak terlepas dari perilaku belajar dari mahasiswa atau siswa itu sendiri.

Manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai informasi untuk mengontrol kecakapan emosional peserta didik dalam pelaksanaan pendidikan di masyarakat. Sehingga bisa mengetahui hal-hal yang masih kurang dalam pelaksanaan pendidikan untuk dicarikan solusinya.

Dalam kecerdasan emosional terdapat beberapa yang menjadi acuan diantaranya yaitu kemampuan mengenali emosi diri yang biasa disebut sebagai dasar dari kecerdasan emosional dan kemampuan mengelola emosi, Kedua hal ini merupakan hal yang sangat penting dalam kecerdasan emosional, hal ini berarti bahwa kemampuan mengenali emosi diri dan kemampuan mengelola emosi merupakan hal yang juga berpengaruh dalam sikap keseharian suatu individu yang kemudian berdampak pada perilaku seseorang pada umumnya dan perilaku belajar mahasiswa pada khususnya.

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai metamood, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Menurut Mayer (Goleman, 2002:64) kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan, yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif korelasional. Populasi yang diambil adalah seluruh mahasiswa jurusan pendidikan fisika fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Alauddin Makassar yang masih aktif dalam perkuliahan yang berjumlah

361 orang (angkatan 2009, angkatan 2010, angkatan 2011 dan angkatan 2012). Teknik sampling yang digunakan adalah Random Sampling dengan jumlah sampel 72 mahasiswa. Penelitian ini terdiri dari variabel bebas berupa (1) Kemampuan Mengenal Emosi Diri (2) Kemampuan Mengelola Emosi Diri dan variabel terikat terdiri dari Perilaku Belajar. Instrumen dalam penelitian ini yaitu; (1) Angket. (2) Dokumentasi.

Berdasarkan pengolahan data dari statistik deskriptif maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kemampuan mengenali emosi diri mahasiswa jurusan pendidikan fisika fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Alauddin Makassar berada pada kategori cukup berdasarkan dari nilai rata-rata yang diperoleh yakni 64,69, kemampuan mengelola emosi mahasiswa jurusan pendidikan fisika fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Alauddin Makassar berada pada kategori cukup dengan nilai 96,30 dan Perilaku belajar mahasiswa jurusan pendidikan fisika fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Alauddin Makassar berada pada kategori tinggi dengan nilai 74,78.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan statistik inferensial, di peroleh r hitung adalah 0,994, data tersebut menginformasikan bahwa antara Kemampuan Mengenal Emosi Diri dengan Perilaku Belajar memiliki hubungan yang sangat kuat. Setelah r hitung di peroleh, peneliti membandingkan antara r hitung dan r tabel untuk menguji hipotesis dengan taraf signifikan yang digunakan adalah 5%, ternyata data yang diperoleh r hitung lebih besar di bandingkan dengan r tabel, dimana r tabel yang diperoleh adalah 0,235. Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa Terdapat Hubungan Yang Positif Dan Signifikan Antara Kemampuan Mengenal Emosi Diri Dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan statistik inferensial diperoleh data untuk r hitung adalah 0,99 yang berarti kedua variabel ini memiliki hubungan yang sangat kuat. Selanjutnya dengan taraf signifikan yang sama yakni 5 % dapat diketahui bahwa R hitung lebih besar dibandingkan dengan R tabel ( $0,99 \geq 0,235$ ) yang mana hal ini bertujuan untuk pengujian hipotesis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Yang Positif Dan Signifikan Antara Kemampuan Mengelola Emosi Dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

Dengan analisis data yang sama yakni statistik inferensial, peneliti memperoleh data untuk  $r_{hitung}$  yaitu 0,99, hal ini berarti kemampuan mengenali emosi diri dan kemampuan mengelola emosi memiliki hubungan yang kuat. Kemudian untuk

menguji hipotesis peneliti membandingkan antara r hitung dan  $r_{tabel}$ . Dengan taraf signifikansi 5% peneliti memperoleh nilai  $r_{tabel}$  yaitu 0,235. Dengan demikian peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat Hubungan Yang Positif Dan Signifikan Antara Kemampuan Mengenal Emosi Diri Dengan Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar Berdasarkan analisis data dengan menggunakan analisis statistik inferensial yaitu product moment berganda diperoleh r hitung yaitu 0,992 yang menandakan ketiga variabel ini memiliki hubungan yang sangat kuat. Data yang diperoleh tersebut hanya berlaku untuk sampel yang diteliti, kemudian peneliti melakukan uji signifikan untuk memberlakukan nilai korelasi ke semua populasi yang mana diperoleh data  $F_{hitung}$  2130,38. Setelah diperoleh data tersebut, peneliti melakukan uji hipotesis dengan membandingkan  $F_{hitung}$  dan  $F_{tabel}$ . Dengan menggunakan dk pembilang = 2 dan taraf kesalahan 5% peneliti memperoleh nilai  $F_{tabel}$  3,14. Dengan demikian diperoleh nilai  $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ , yang berarti  $H_0$  diterima, dengan kata lain terdapat Hubungan Yang Positif Dan Signifikan Antara Kemampuan Mengenal Emosi Dan Kemampuan Mengelola Emosi Dengan Perilaku Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa semakin baik kemampuan mengenali emosi diri dan kemampuan mengelola emosi seseorang maka perilaku belajar yang dibentuk juga akan semakin baik.

#### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2010, *Manajemen Penelitian*, Rineka Cipta, Jakarta
- Farosin, Muhammad dkk. 2003, *Pemahaman Tingkah Laku*, Rineka Cipta, Yogyakarta.
- Giancoli, D.C, 2005 *Physics: Principles with Applications*, 60<sup>th</sup> Edition, Prentice Hall International, Inc, London.
- Goleman, Daniel. 1999. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, PT Gramedia Utama, Jakarta.
- Goleman, Daniel. 2000. *Emotional Intelligence (terjemahan)*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Goleman, Daniel. 2000. *Working With Emotional Intelligence(terjemahan)*, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Osho, 2008, *Emotional Learning*, BACA, Yogyakarta.
- Shapiro, Lawrence E, 1998, *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.