

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia hidup selalu dipenuhi oleh kebutuhan dan keinginan. Seringkali kebutuhan dan keinginan tersebut tidak dapat terpenuhi dengan segera. Selain itu manusia juga sering dihadapkan pada dua pilihan atau bahkan lebih, kepentingan dan kesempatan yang berbeda, tapi datang pada saat yang bersamaan. Hal inilah yang kemudian disebut sebagai masalah dan persoalan. Bahkan, bagaimanapun piawainya seseorang mengatasi permasalahan, persoalan-persoalan dalam kehidupan ini akan selalu menimbulkan stres, karena sepanjang manusia hidup, persoalan demi persoalan akan terus berdatangan menanti untuk diselesaikan. Demikian pula menurut Siswanto (2007; 47), kurangnya kedewasaan dan kematangan seseorang, akhirnya diukur dari seberapa arif, bijak dan baiknya dia menyelesaikan persoalan yang muncul tersebut.

Menurut Lazarus, bagaimana peristiwa kehidupan dinilai merupakan penentu penting apakah peristiwa tersebut menyebabkan stres (Davison, 2006; 275). Selanjutnya, Feldman berpendapat dalam Widury (2005; 9), bahwa suatu proses menilai suatu peristiwa atau persoalan sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan, dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku disebut dengan stres. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan

bahwa setiap manusia yang hidup di dunia ini tidak akan pernah terlepas dari yang namanya stres. Suhu udara yang panas, ruangan yang berisik, jalanan yang macet dapat memicu stres, karena hal tersebut bagi beberapa orang dapat dianggap ancaman, hal ini sesuai dengan pendapat Hude (2006; 261) yang menyatakan bahwa setiap yang memberi ancaman pada stabilitas organisme dapat dikategorikan sebagai *stressor* (penyebab stres).

Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan terjadinya kelelahan baik fisik maupun mental, yang pada akhirnya melahirkan berbagai macam keluhan atau gangguan, sehingga individu menjadi sakit. Namun seringkali penyebab sakitnya tidak diketahui secara jelas, karena individu yang bersangkutan tidak menyadari lagi tekanan atau stres yang dialaminya, sehingga tanpa disadari individu menggunakan jenis penyesuaian diri yang kurang tepat dalam menghadapi stresnya. Sebaliknya, bila individu mampu menggunakan cara-cara penyesuaian diri yang tepat, meskipun stres atau tekanan tersebut tetap ada, individu yang bersangkutan tetaplah dapat hidup secara sehat. Bahkan tekanan-tekanan tersebut akhirnya justru akan memungkinkan individu untuk memunculkan potensi-potensi manusiawinya dengan optimal. Penyesuaian diri saat menghadapi stres, dalam konsep kesehatan mental dikenal dengan istilah *coping* (Siswanto, 2007:50).

Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa *coping* adalah proses mengelola tuntutan (internal atau eksternal) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan dari individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya

yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola (seperti menuntaskan, tabah, mengurangi atau meminimalkan) tuntutan internal dan eksternal, dan konflik diantaranya (Yusuf, 2004: 115). Selanjutnya, Lazarus & Folkman menyatakan bahwa, *coping* stres mempunyai 2 macam cara, yaitu, *coping* yang berfokus pada emosi dan *coping* yang berfokus pada masalah. *Coping* yang berfokus pada masalah, tidak seperti *coping* yang berfokus pada emosi, dimana orang berusaha menjaga jarak antara diri mereka dengan sumber stres melalui penyangkalan atau penghindaran, *coping* yang berfokus pada masalah membantu orang menghadapi sumber stres. Pada saat menghadapi masalah medis yang serius, strategi berfokus pada masalah seperti mencari informasi dan tetap menunjukkan semangat dan menjaga harapan kemungkinan, bersifat adaptif dan meningkatkan kesempatan untuk sembuh (Nevid, J. S, 2003: 144).

Emosi merupakan warna dan musik kehidupan yang mengikat orang untuk hidup berdampingan. Emosi diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Emosi juga bisa berbentuk sesuatu yang spesifik seperti rasa senang, takut, marah, dan seterusnya, tergantung interaksi yang dialami. Bahkan menurut Santrock (2007; 6-7), ekspresi emosi memiliki peran yang sangat penting dalam menunjukkan kepada orang lain apa yang dirasakan seseorang, mengatur perilaku seseorang dan sebagai poros dalam hubungan sosialnya. Oleh karena itu emosi tersebut

haruslah kita atur dengan sebaik mungkin. Selanjutnya, emosi menjadi penting karena ekspresi emosi yang tepat terbukti bisa melenyapkan stres pekerjaan. Semakin tepat kita mengkomunikasikan perasaan, semakin nyaman perasaan kita. Keterampilan manajemen emosi memungkinkan kita menjadi lebih akrab dan mampu bersahabat, berkomunikasi dengan tulus dan terbuka kepada orang lain. (Martin, 2003:25)

Bar-On dalam Stein (2004; 31) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan, kompetensi dan kecakapan non-kognitif, yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Sedangkan Salovey dan Mayer, pencipta istilah "kecerdasan emosional", menjelaskannya sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual.

Selanjutnya, Goleman menambahkan bahwa ciri-ciri lain dari kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir; berempati dan berdo'a (Goleman, 1997:45).

Pada masa remaja, fisik seorang anak tumbuh menjadi dewasa. Pertumbuhan anak menjelang dan selama masa remaja ini menyebabkan tanggapan masyarakat yang berbeda pula. Mereka diharapkan dapat

memenuhi tanggung jawab orang dewasa, tetapi karena antara pertumbuhan fisik dan kematangan psikisnya masih terdapat jarak yang cukup lebar, maka remaja sering mengalami kegagalan dalam memenuhi tuntutan sosial yang menyebabkan frustrasi dan konflik-konflik batin (yang dapat mengakibatkan stres), terutama apabila tidak ada pengertian dari pihak orang dewasa (Monks, 2002: 268).

Monks berpendapat pula bahwa pada masa remaja dikenal dengan masa *storm and stress*, dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Bila aktivitas-aktivitas yang dijalani di sekolah (pada umumnya masa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah) tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja seringkali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang tidak positif, seperti tindakan anarkis. Hal ini menunjukkan betapa besar gejolak emosi yang ada dalam diri remaja bila berinteraksi dalam lingkungannya (Mutadin, 2002).

Masa remaja merupakan masa yang paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya, terutama dalam rangka menghindari

hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, remaja hendaknya memahami dan memiliki apa yang disebut kecerdasan emosional, karena dengan dimilikinya kecerdasan emosional, maka remaja akan lebih peduli pada emosinya, menjadi lebih positif tentang diri mereka sendiri, bergaul lebih baik dengan orang lain, lebih andal mengatasi masalah, lebih tahan terhadap stres, tidak terlalu impulsif, dan dapat menikmati hidup (Stein, 2004: 23).

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Berpindah dari seorang senior di sekolah menengah atas menjadi orang baru di universitas memainkan kembali *top dog-phenomenon* (keadaan bergerak dari posisi teratas ke posisi paling bawah), (Santrock J. W, 2002: 74).

Bahkan, dalam menghadapi dunia kerja yang kompleks, dengan tugas yang sangat khusus, banyak anak muda yang telah melampaui masa remaja menghabiskan periode waktu yang panjang dalam institut teknik, universitas, dan pusat pendidikan pasca sarjana untuk memperoleh kemampuan khusus, pengalaman pendidikan dan pelatihan profesional. Sementara itu, perubahan yang terjadi tersebut merupakan ciri masa transisi dari remaja menuju dewasa (Santrock J. W, 2002: 72-73). Masa transisi dari remaja ke dewasa juga merupakan masa usia mahasiswa,

karena masa usia mahasiswa biasanya dimulai dari sekitar umur 18 tahun sampai sekitar 25 tahun. Mereka ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal atau dewasa madya. Dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2004: 27).

Meskipun perubahan tersebut memungkinkan terjadinya hal-hal yang positif, namun demikian, mahasiswa baru di universitas tampaknya lebih banyak mengalami tekanan dan depresi daripada di masa lalu. Hal tersebut mengacu pada survei yang dilakukan oleh Astin, Green & Korn (Santrock, 2002:74) terhadap kurang lebih 3000 mahasiswa baru pada sekitar 500 sekolah tinggi dan universitas. Pada tahun 1987, 8,7% mahasiswa baru dilaporkan sering merasa depresi; pada tahun 1988, gambaran itu meningkat menjadi 10,5%. Ketakutan akan kegagalan dalam sebuah dunia yang berorientasi pada kesuksesan seringkali menjadi alasan untuk stres dan depresi diantara mahasiswa universitas. Tekanan untuk sukses di universitas, mendapatkan pekerjaan yang sangat baik dan menghasilkan uang yang banyak adalah suatu hal yang sangat berpengaruh pada sebagian besar mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Juli 2011, kepada empat orang mahasiswa baru dengan inisial EC, PA, RS, dan HS di Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Brawijaya (JAFEB UB) Malang, terungkap bahwa transisi antara masa sekolah menengah atas menuju universitas, telah menyebabkan beberapa

tekanan pada diri mereka seperti; dalam hal pertemanan, awalnya merasa kesulitan, namun karena teman-teman yang ramah, serta aktif di organisasi maka semakin lama semakin akrab. Dalam hal pengaturan waktu dan kemandirian, harus mampu mengatur jadwal kuliah sendiri, mengatur sendiri kebutuhan sehari-hari karena jauh dari orang tua, terutama ketika jatuh sakit harus bisa merawat diri sendiri. Serta, dalam hal perkuliahan, karena beberapa mahasiswa baru berasal dari jurusan IPA, maka awal mula masuk kuliah mengalami sedikit kesulitan dalam memahami pelajaran, tugas di kuliah yang lebih banyak daripada ketika masih sekolah dan harus selesai dalam waktu singkat, selain itu pengawasan ketika ujian di kuliah lebih ketat dengan penilaian yang lebih teliti.

Gejala-gejala munculnya stres yang tampak pada mahasiswa baru JAFEB UB Malang antara lain, sakit kepala, jantung berdebar-debar, gelisah atau cemas, malas belajar, melamun, dan marah-marah tanpa sebab. Sedangkan langkah yang biasanya mereka lakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut, seperti dengan jalan-jalan ke pusat perbelanjaan, mendengarkan musik, menonton televisi, tidur seharian, atau dengan berkumpul bersama teman-teman. Dengan demikian, maka dapat diketahui bahwa, para mahasiswa baru, telah menunjukkan beberapa strategi *coping* stres, seperti *problem focused coping* yakni: sering berkumpul bersama dengan teman-teman, mengikuti organisasi, dan belajar kelompok, sehingga hubungan mereka yang awalnya kurang begitu akrab, lama-kelamaan terjalin keakraban, dari yang pada awalnya mengalami kesulitan

mengikuti pelajaran menjadi mudah memahami materi. Sedangkan untuk strategi *coping* yang kedua, yakni *emotional focused coping* ini nampak pada kebiasaan mereka yang senang berjalan-jalan ke pusat perbelanjaan (mall), mendengarkan musik, menonton televisi, dan tidur seharian ketika sedang menghadapi permasalahan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Pemilihan Strategi *Coping* Stres pada Mahasiswa Baru Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Brawijaya Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) mahasiswa baru JAFEB UB Malang?
2. Bagaimana strategi *coping* stres mahasiswa baru JAFEB UB Malang?
3. Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres, pada mahasiswa baru JAFEB UB Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional mahasiswa baru JAFEB UB Malang

2. Untuk mengetahui strategi *coping* stres mahasiswa baru JAFEB UB Malang.
3. Untuk mengetahui adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres, pada mahasiswa baru JAFEB UB Malang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi, memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai hubungan kecerdasan emosional terhadap pemilihan strategi *coping* stres pada mahasiswa baru.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah, diharapkan dapat memperkaya informasi mengenai hubungan kecerdasan emosional terhadap strategi *coping* stres bagi para mahasiswa, dosen, dan staf pengajar, dalam upaya membimbing dan mengoptimalkan kecerdasan anak bangsa. Sedangkan bagi peneliti sendiri, akan memberikan banyak manfaat, terutama dalam mengembangkan penelitian selanjutnya.