

## Pengaruh Mata Kuliah Kecerdasan Emosional Terhadap *Self-Awareness* dan *Self-Regulation* Mahasiswa Semester 1 Universitas Panca Sakti Bekasi

Diah Ningrum, M.Ed<sup>1</sup>, Fitria Budi Utami, M.Pd<sup>2</sup>,  
Nina Yuminar, M.Pd<sup>3</sup>, Delina Kasih, M.Pd<sup>4</sup>  
Universitas Panca Sakti Bekasi, Indonesia

Email : diah0562@gmail.com<sup>1</sup>, fitriabudiutami.2005@gmail.com<sup>2</sup>,  
ninanugraha@gmail.com<sup>3</sup>, delina.kasih@gmail.com<sup>4</sup>,

**Abstrak:** Tujuan daripada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh mata kuliah Kecerdasan Emosional terhadap *self-awareness* dan *self-regulation* pada mahasiswa semester 1 Universitas Panca Sakti Bekasi. Variabel mata kuliah kecerdasan emosional diukur berdasarkan nilai tengah semester mahasiswa, selanjutnya untuk variabel *self-awareness* dan *self-regulation* diukur berdasarkan kuesioner yang dibuat dengan menggunakan dua aspek tersebut yaitu kemampuan memahami emosi yang dirasakan dan kemampuan mengelola emosi disaat badai emosi datang seperti amarah, cemas, dan sedih. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester 1 yang mengambil mata kuliah ini dengan jumlah sampel sebanyak 152 orang yang diambil dari dua orang dosen pengampu mata kuliah tersebut. Teknik sampling yang dipergunakan adalah purposive sampling dan data dianalisa dengan menggunakan program SPSS 25. Berdasarkan data yang dianalisa, aspek dan indikator daripada *self-awareness* dan *self-regulation* memenuhi syarat validitas dan reliabilitas dari suatu instrumen. Dari penelitian ini ditemukan bahwa ada pengaruh mata kuliah Kecerdasan Emosional terhadap *self-awareness* dan *self-regulation* mahasiswa sebesar 4,3%. Walaupun pengaruh yang didapatkan dari hasil penelitian ini kecil tetapi hasil ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan rekomendasi terhadap pengembangan silabus mata kuliah kedepan.

**Kata Kunci:** Mata kuliah Kecerdasan Emosional, *Self-Awareness*, *Self-Regulation*

**Abstract :** *This present study aims to find out the effect of the emotional intelligence course on Students semester 1's self-awareness and self-regulation in the Panca Sakti University Bekasi. The emotional intelligence course is measured by analyzing data from student's mid-term results, furthermore, self-awareness and self-regulation are measured by using questionnaires derived from the aspects; the ability to recognize one's own emotion and the ability to manage negative emotions such as anger, anxiety, and grief. The population in this study is semester 1's students who take an emotional intelligence course with the total sample is 152 students taken from two lectures of emotional intelligence. The sampling technique used is purposive sampling and data analyzed using SPSS 25 program. Based on the result of data analysis, the aspects and indicators of the self-awareness and self-regulation variable met validity and reliability requirement. The result shows there is an effect of emotional intelligence on student's self-awareness and self-regulation however the percentage of the effect is only 4.3%. The finding from this study can be used for the improvement of the emotional intelligence syllabus in the future.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence's course, Self-Awareness, Self-Regulation*

### PENDAHULUAN

Persaingan dalam dunia kerja saat ini sangat ketat. Orang yang memiliki kecerdasan pikiran dan gelar yang tinggi belum tentu sukses berkiprah di dunia kerja. Bahkan sering kita jumpai orang yang berpendidikan lebih rendah banyak yang

berhasil (Ginjar, 2007). Kebanyakan program pendidikan hanya berpusat pada kecerdasan akal (IQ) saja, padahal yang diperlukan sebenarnya adalah bagaimana mengembangkan kecerdasan hati, seperti ketangguhan, inisiatif, optimisme inisiatif, optimisme, kemampuan beradaptasi yang kini telah menjadi dasar penilaian baru. Saat

ini banyak orang berpendidikan dan tampak begitu menjanjikan, namun karirnya terhambat atau lebih buruk lagi, tersingkir, akibat rendahnya kecerdasan emosional mereka (Melandy, Risso & Aziza, 2006). Demi memfasilitasi kebutuhan tersebut, Universitas Panca Sakti Bekasi memberikan mata kuliah Kecerdasan Emosional untuk mahasiswa semester 1 pada semua program studi di seluruh fakultas. Hal ini sebagai upaya pembinaan agar mahasiswa selama menjalani studinya mampu memiliki kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Dengan kemampuan ini maka mahasiswa

## KAJIAN TEORITIK

Istilah kecerdasan emosional atau *Emotional Intelligence* pertama kali diperkenalkan oleh John Mayer dari Universitas Hampshire dan Peter Salovey dari Universitas Yale pada tahun 1990 (Carr, 2004). Menurut Mayer dan Salovey, kecerdasan emosional dideskripsikan sebagai kemampuan untuk mengenali arti emosi dan hubungannya serta menggunakannya untuk memecahkan masalah. Yang termasuk dalam kemampuan ini juga adalah kemampuan untuk memahami emosi, perasaan-perasaan yang terkait dengan emosi dan memahami

akan mampu untuk mengenal siapa dirinya, mengendalikan dirinya, memotivasi dirinya, berempati terhadap lingkungan sekitarnya dan memiliki keterampilan sosial yang akan meningkatkan kualitas pemahaman mereka tentang mata kuliah yang mereka ampu karena adanya proses belajar yang didasari oleh kesadaran mahasiswa itu sendiri. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini dilakukan bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh mata kuliah Kecerdasan Emosional terhadap *self-awareness* (kesadaran diri) dan *self-regulation* (penguasaan diri) pada mahasiswa semester 1 yang mendapatkan mata kuliah tersebut.

informasi tentang emosi-emosi tersebut dan mengelolanya (Nikolaou, 2002 dalam Winarno, 2008). Kemudian, Daniel Goleman seorang professor dari Universitas Harvard yang mempopulerkan kecerdasan emosional melalui bukunya yang berjudul, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ?* mengatakan ada aspek lain yang menentukan tingkat kesuksesan seseorang. IQ menyumbang paling tinggi sekitar 20% dari faktor-faktor kesuksesan tersebut, dan 80% lainnya diisi oleh kekuatan-kekuatan yang lain (Goleman, 2019). Goleman lebih lanjut menjelaskan tentang ketertarikannya

akan aspek- aspek kecerdasan emosi seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengelola suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak mematikan kemampuan berfikir; berempati dan berdoa adalah komponen-komponen kecerdasan emosi yang menyumbang pada kesuksesan (Goleman, 2019). Dengan kecerdasan emosi, seseorang diharapkan dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan, dan mengelola suasana hati (Tridhonanto, 2010).

Kemudian, Goleman (2019) memformulasikan komponen- komponen kecerdasan emosi berdasarkan Salovey yaitu sebagai berikut; (1) Mengenal emosi diri yang disebut dengan kesadaran diri (*self-awareness*), yang merupakan dasar dari kecerdasan emosional dimana seseorang mampu mengenali perasaan Ketika perasaan itu terjadi; (2) Mengelola emosi (*self-regulation*) yaitu bagaimana menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri, dimana penguasaan diri ini sangat diperlukan ketika seseorang menghadapi badai emosional yaitu amarah, khawatir, dan sedih; (3) Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan untuk

menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati yang merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang; (4) Empati, yaitu kemampuan untuk mengenali emosi orang lain; dan (5) Membina hubungan yang mana dasar dari kemampuan ini adalah ketrampilan mengelola emosi orang lain. Sedangkan Howes dan Herald dalam Tridhonanto (2010) yang merupakan ahli perkembangan mendefinisikan kecerdasan emosional kemampuan yang membuat seseorang pintar menggunakan emosi, dimana emosi manusia pada dasarnya terletak pada lubuk hati, naluri yang tersembunyi dan sensasi yang tersembunyi dan sensasi emosi jika diakui dan dihormati maka kecerdasan emosional akan memberikan pemahaman yang luas akan diri sendiri dan orang lain. Merujuk pada pengertian-pengertian para ahli mengenai kecerdasan emosional, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan akan pemahaman emosi diri dan orang lain, serta bagaimana mengelola emosi diri dan hubungan terhadap emosi orang lain, serta kaitannya dalam hubungan sosial.

*Self-awareness* (kesadaran diri) adalah komponen inti dari kecerdasan emosional. Goleman mengatakan bahwa kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk terhubung dengan keadaan batin

seseorang. Dalam hal ini, pikiran mengamati dan menggali pengalaman termasuk emosi dalam kesadaran-refleksi diri (Goleman, 2019). Orang yang memiliki kesadaran diri, tidak mudah larut dalam emosi, ia juga tidak bereaksi secara berlebihan dan melebih-lebihkan apa yang ditanggapi. Orang yang memiliki kemampuan ini, tetap dapat menjaga kondisi netral untuk mempertahankan refleksi diri bahkan ditengah badai emosi. Orang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupannya karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan yang sesungguhnya (Winarno, 2008). Sedangkan Penguasaan diri adalah kemampuan dalam mengelola emosi untuk menghadapi badai emosional yaitu amarah (*anger*), cemas (*anxiety*), dan sedih (*grief*). Menjaga agar emosi yang tetap terkendali walaupun diterpa badai emosi merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi yang berlebihan dan dalam jangka waktu yang lama serta dengan intensitas yang tinggi akan mengganggu kestabilan dalam kehidupan. Goleman (2019) menjelaskan bahwa didalam kehidupan penderitaan dan kebahagiaan adalah bumbu kehidupan, dan sudah seharusnya keduanya berjalan seimbang. Dalam hal ini, perbandingan antara emosi positif dan negatiflah yang menentukan kesejahteraan hati. Orang yang

tidak mampu mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan, dan melarikan diri pada hal-hal yang negatif. Hal ini disebabkan karena tidak mampu memahami emosi diri agar bisa mengungkapkannya secara tepat dalam mengatasi emosi yang dialaminya (Tridhonanto, 2010).

Selanjutnya, penelitian mengenai kecerdasan emosional sangatlah maju dan berkembang sejak 2 dekade ini. Kecerdasan emosional menjadi penting dalam dunia pendidikan karena dianggap dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis para pelajar (Molero-Puertas., dkk: 2020). Jika pelajar memiliki kesejahteraan psikologis, maka mereka memiliki kemampuan pemahaman yang lebih terhadap lingkungan yang dapat membantu mereka memiliki ketrampilan yang dibutuhkan dalam menghadapi berbagai macam situasi kehidupan (Molero-Puertas., dkk : 2020). Menurut Ortiz dan Rodriguez (2011) dalam Morelo-Puertas., dkk (2020), ketrampilan emosional dipercaya mampu meningkatkan mental proses yang juga berkontribusi dalam meningkatkan konsentrasi dan kontrol terhadap stress. Ketrampilan emosional juga memberikan kontribusi dalam memotivasi diri para pelajar untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah dan kesuksesan dalam belajar

(Morelo-Puertas., dkk :2020). Banyak penelitian telah dilakukan dan mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional muncul sebagai faktor penting dalam prediksi kesuksesan pribadi, akademik, dan karir (Labhane & Baviskar, 2015 dalam Luan & Blegur, 2017). Penelitian Winarno (2008) menemukan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penunjang kesuksesan ditempat kerja. Kemudian, Dusenbury dan Weissberg (2017) dalam Wood (2020) yang melakukan penelitian di Inggris menemukan bahwa *Social and Emotional Learning* (SEL) models yang telah diadopsi diseluruh wilayah bagian terbukti dapat mengembangkan kemampuan kesadaran

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Dalam suatu penelitian, metode penelitian adalah hal yang sangat diperlukan oleh seorang peneliti dalam melakukan penelitian. Hal ini bertujuan untuk memandu mengenai urutan pelaksanaan penelitian itu sendiri. Metode penelitian sangat menentukan dalam menghimpun data yang diperlukan dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dimana penelitian dilakukan dengan tidak melakukan perubahan (tidak ada perlakuan khusus) terhadap variabel-variabel yang diteliti (Siregar, 2013). Dua

diri, manajemen diri, kesadaran sosial, ketrampilan dalam hubungan dan kemampuan bertanggung jawab terhadap pengambilan keputusan pada anak usia dini. Di Indonesia, model belajar yang dilakukan untuk mengembangkan kecerdasan emosional pada anak adalah melalui digital story telling (Sumartono, Sulistyaningsih & Jamaludin, 2017), melalui keteladanan (Nurjannah, 2017), kesenian (Hidayah, 2020), dan lain-lain. Banyaknya penelitian kecerdasan emosional lebih dikaitkan pada kebahagiaan, kesejahteraan, kesuksesan dan lain-lain bukan dalam konteks kecerdasan emosional sebagai mata kuliah seperti yang dilakukan dalam penelitian ini.

variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah mata kuliah Kecerdasan Emosional (X) diukur dari perhitungan hasil nilai ujian tengah semester (UTS) mata kuliah Kecerdasan Emosional yang menunjukkan pemahaman materi kuliah yang sudah diberikan. Sedangkan variabel *self-awareness* dan *self-regulation* (Y) dibuat dengan menggunakan survei deskriptif yang diukur menggunakan hasil nilai kuesioner dengan menggunakan 5 skala likert yaitu; sangat tidak mampu, tidak mampu, ragu-ragu, mampu, dan sangat mampu dengan tujuan menemukan pengaruh yang cukup

signifikan dari mata kuliah tersebut terhadap *self-awareness* dan *self-regulation* mahasiswa semester 1. Selanjutnya instrumen penelitian juga dikembangkan berdasarkan 5 komponen kecerdasan emosional yaitu; *self-awareness*, *self-regulation*, *self-motivation*, *empathy* dan *social skills*, tetapi didalam penelitian ini, peneliti hanya menggunakan 2 komponen yang akan diteliti yaitu *self-awareness* dan *self-regulation* yang dikembangkan dalam butir-butir pernyataan. *Self-awareness* atau kesadaran diri merupakan komponen yang utama dalam kecerdasan emosional dimana pada komponen ini terdapat kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, selanjutnya *self-regulation* adalah penguasaan diri yang didapatkan dari *self-awareness* dimana dalam hal ini seseorang mampu mengelola emosinya terutama disaat sulit seperti menghadapi badai emosional; amarah, cemas, dan sedih. Kemudian, dari hasil angket ini akan diolah dan dianalisis untuk diinterpretasikan dengan tujuan untuk menarik kesimpulan serta

Adapun langkah yang penulis tempuh dalam menganalisis data adalah sebagai berikut:

1. Membuat Distribusi Data

rekomendasi kedepan terhadap permasalahan yang diteliti.

Mengingat jumlah mahasiswa semester 1 pada semester ganjil 2020-2021 yang sangat banyak, maka penulis menggunakan populasi yang terjangkau dengan mengambil sampel. Pengambilan sampel ini akan menggunakan *purposive sampling* yaitu metode penetapan responden untuk dijadikan sampel berdasarkan kriteria-kriteria tertentu. Adapun kriteria dari pada *purposive sampling* ini adalah mahasiswa semester 1 Universitas Panca Sakti tahun ajaran 2020-2021 yang mengambil mata kuliah Kecerdasan Emosional dengan dosen pengampu tertentu. Didalam penelitian ini, mahasiswa yang menjadi responden adalah mahasiswa dari 2 dosen pengampu mata kuliah Kecerdasan Emosional yang mana jumlah keseluruhan dosen pengampu dalam mata kuliah ini berjumlah 6 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2021 dimana mahasiswa semester 1 tersebut sudah mendapatkan materi kecerdasan emosional selama 3 bulan yang dimulai pada bulan Oktober 2020.

Untuk membuat distribusi variabel Y dan X dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mengurutkan data nilai hasil ujian tengah semester mahasiswa mata

kuliah Emosional Intelligence (Y), dan *self-awareness* dan *self-regulation* (X).

b. Membuat data distribusi frekuensi dengan terlebih dahulu menentukan:

1) Mencari nilai range (R), dengan rumus: R

$$R=(H - L) + 1$$

Keterangan:

R : *Total Range*

H : *Highest Score* (Nilai Tertinggi)

L : *Lowest Score* (Nilai Terendah).

2) Menentukan jumlah banyaknya kelas (K) dengan rumus

$$K = 1 + (3,3) \log_n$$

Keterangan

K : Banyak kelas

n : Banyak data (frekuensi)

3,3 : Bilangan konstan

3) Menentukan kelas interval (I) dengan rumus:

$$P = \frac{R}{K}$$

Keterangan

P : Panjang kelas (interval kelas)

R : Rentang (jangkauan)

K : Banyaknya kelas

4) Membuat tabel distribusi frekuensi variable

5) Membuat grafik distribusi frekuensi (histogram).

c. Menentukan ukuran gejala pusat analisis tendensi sentral dengan cara:

1) Menghitung mean ( $\bar{x}$ ) dengan rumus:

$$\bar{x} = \frac{\sum fX}{N}$$

Keterangan

$\bar{x}$  : Rata-rata

$\sum fX$  : Batas kelas bawah kelas media

N : Banyak data

2) Menghitung median (Me) dengan rumus:

$$Me = b + P\left(\frac{1}{2} \frac{N - F}{F}\right)$$

F

Keterangan	N	: Banyak data	
Me	: Median	F	: Jumlah frekuensi sebelum kelas median
b	: Batas kelas bawah kelas median	f	: Frekuensi kelas media
P	: Panjang interval		

3) Menghitung modus (Mo)

dengan rumus:

$$Mo = b + P \left( \frac{b1}{b1 + b2} \right)$$

Keterangan

Mo : Modus

b : Batas kelas bawah kelas modus

P : Panjang interval

b1 : Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas sebelumnya

b2 : Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas berikutnya.

4) Mencari Standar Deviasi (SD)

dengan rumus:

$$SD = \sqrt{\sum f (x - \bar{x})^2}$$

Metode analisis data dalam penelitian ini juga meliputi uji instrumen, uji prasyarat analisis dan analisis akhir (pengujian hipotesis) dengan program SPSS 25.



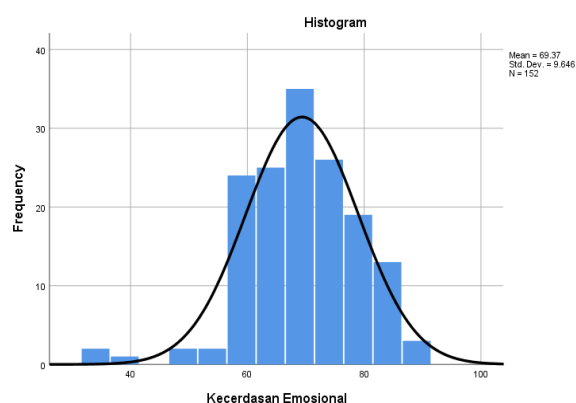
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian ini, didapatkan hasil yang dapat dipaparkan sebagai berikut:

**Tabel 1.** Deskriptif Data Kecerdasan Emosional

Statistics		
Kecerdasan Emosional		
N	Valid	152
	Missing	0
Mean		69.66
Std. Error of Mean		.719
Median		70.00
Mode		70
Std. Deviation		8.865
Variance		78.582
Range		50
Minimum		33
Maximum		83
Sum		10589

Dari hasil pengolahan data untuk variabel kecerdasan emosional dengan menggunakan SPSS 25 terdapat nilai rata-rata (mean) 69,66, Nilai Tengah (Median) sebesar 70 dan nilai yang banyak muncul (Modus) adalah 70. Dengan standar Deviation 8,865. Dengan rentan 50, nilai minimum 33, dan nilai maksimum 83, yang dapat digambarkan pada histogram nilai dibawah ini;



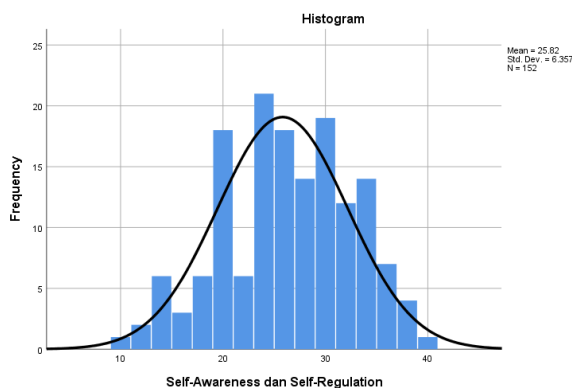
**Gambar 1.** Histogram Data Nilai Kecerdasan Emosional

**Tabel 2.** Deskripsi Data Statistik *Self-Awareness dan Self-Regulation*

Statistics		
Self-Awareness dan Self-Regulation		
N	Valid	152
	Missing	0
Mean		25.82
Std. Error of Mean		.516
Median		26.00
Mode		20
Std. Deviation		6.357
Variance		40.412
Range		29
Minimum		10
Maximum		39
Sum		3925

Dari hasil pengolahan data untuk variabel y dengan menggunakan SPSS 25 terdapat nilai rata-rata (mean) 25,82 , Nilai Tengah (Median) sebesar 26 dan nilai yang banyak muncul ( Modus) adalah 20. Dengan

standar Deviation 6,357. Dengan rentan 29 nilai minimum 10, dan nilai maksimum 39 yang dapat ditunjukkan dalam histogram berikut:



**Gambar 2.** Histogram Nilai *Self-Awareness dan Self-Regulation*

- a. Uji Normalitas Mata Kuliah Kecerdasan Emosional
- Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis data mata kuliah kecerdasan emosional yang ditempuh dengan uji normalitas data dengan menggunakan alat bantu software SPSS 25 dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang memiliki hasil sebagai berikut :

**Tabel 3.** Uji Normalitas Variabel X

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Kecerdasan Emosional
N		152
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	69.66
	Std. Deviation	8.865
Most Extreme Differences	Absolute	.069
	Positive	.061
	Negative	-.069
Test Statistic		.069
Asymp. Sig. (2-tailed)		.078 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Dari hasil pengolahan data diatas, diperoleh Koglomorov Smirnov Z sebesar 0,069; angka ini sama dengan hasil secara manual dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar

0,078, atau dapat ditulis sebagai nilai probabilitas (Pvalue) =0,078 > 0,05 atau Ho diterima. Dengan demikian data nilai kecerdasan emosional berdistribusi Normal.

- b. Uji Normalitas Pengembangan *Self-Awareness* dan *Self-Regulation*
- Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis pengembangan *self-*

*awareness* dan *self-regulation* yang ditempuh dengan uji normalitas data dengan menggunakan alat bantu software SPSS 25 dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang memiliki hasil sebagai berikut;

**Tabel 4.** Uji Normalitas Variabel Y**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Self-Awareness dan Self- Regulation
N		152
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	25.82
	Std. Deviation	6.357
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.057
	Negative	-.066
Test Statistic		.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.098 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Dari hasil pengolahan data diatas, diperoleh Kogloromov Smirnov Z sebesar 0,066; angka ini sama dengan hasil secara manual dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,098, atau dapat ditulis sebagai nilai

probabilitas (Pvalue) =0,098 > 0,05 atau Ho diterima. Dengan demikian data nilai *Self-Awareness dan Self-Regulation* berdistribusi normal.

#### 1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui variabel x dan y merupakan data yang homogeny atau tidak. Untuk

mendapatkan hasil uji homogenitas menggunakan SPSS 25 sebagai berikut :

**Tabel 5.** Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Self-Awareness dan Self-Regulation	Based on Mean	1.510	18	122	.097
	Based on Median	1.332	18	122	.180
	Based on Median and with adjusted df	1.332	18	85.788	.189
	Based on trimmed mean	1.470	18	122	.112

Berdasarkan tabel output diatas diperoleh nilai sig dari Based on Mean untuk skor variabel x dan y sebesar 0,097. Nilai sig

> 0,005 (0,097>0,005), maka dapat disimpulkan bahwa data variabel x dan y merupakan data nilai yang homogen.

## 2. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh mata kuliah kecerdasan emosional (variabel X) terhadap pengembangan *self-awareness* dan

*self-regulation* mahasiswa (variabel Y), dan untuk mengetahui besar pengaruh antara kedua variabel, dibuktikan dengan perhitungan linearitas regresi menggunakan SPSS 25 sebagai berikut :

**Tabel 6.** Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self-Awareness dan Self-Regulation * Kecerdasan Emosional	Between Groups	(Combined)	1229.767	29	42.406	1.062	.395
		Linearity	264.904	1	264.904	6.633	.011
		Deviation from Linearity	964.863	28	34.459	.863	.665
		Within Groups	4872.437	122	39.938		
		Total	6102.204	151			

Dari tabel diatas didapatkan nilai sig. 0,665 lebih besar dari 0,05 sehingga disimpulkan bahwa adanya

hubungan linear secara signifikan antara variabel x dengan variabel y.

**Tabel 7.** Persamaan Regresi

		<b>Coefficients<sup>a</sup></b>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	15.413	4.021		3.833	.000
	Kecerdasan Emosional	.149	.057	.208	2.609	.010

a. Dependent Variable: Self-Awareness dan Self-Regulation

Dari Kolom B terdapat persamaan regresi:  $\hat{Y} = 15,413 + 0,149X$  ( $\hat{Y} = a + bx$ ) Berdasarkan perhitungan regresi linear di atas terbukti bahwa terdapat persamaan regresi dengan hubungan yang positif antara kecerdasan emosional terhadap *self-*

*awareness dan self-regulation*, hal itu diperoleh dari angka positif untuk arah regresi linear (b). Dari persamaan tersebut menjelaskan bahwa adanya pengaruh positif antara variable x dan variable y.

### 3. Uji Korelasi

Korelasi sederhana antara variabel X dan Y sederhana antara pengaruh mata kuliah kecerdasan emosional terhadap pengembangan

*self-awareness* dan *self-regulation* menggunakan SPSS 25 dengan Korelasi Bivariate Pearson, di dapat hasil data sebagai berikut:

**Tabel 8.** Uji Korelasi

		Kecerdasan Emosional	Self-Awareness dan Self-Regulation
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	1	.208**
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	152	152
Self-Awareness dan Self-Regulation	Pearson Correlation	.208**	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	152	152

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Beberdasarkan dari tabel di atas, dapat diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara variabel x dan variabel y adalah sebesar 0,010 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap *Self-*

*Awareness dan Self-Regulation*. Dari tabel analisis di atas terdapat nilai r hitung 0,208 sehingga dapat disimpulkan bahwa memiliki korelasi rendah antara kecerdasan emosional dan *Self-Awareness dan Self-Regulation*.

#### 4. Koefisien Determinasi

Untuk mengetahui kadar distribusi pengaruh kecerdasan emosional terhadap pengembangan *self-awareness* dan *self-*

*regulation* mahasiswa dilakukan dengan mengalikan determinasi dengan menggunakan SPSS 25 :

**Tabel 9.** Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.208 <sup>a</sup>	.043	.037	6.238

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut diketahui nilai koefisien determinasi sebesar 0,043 sehingga memiliki arti pengaruh mata kuliah kecerdasan emosional

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh mata kuliah Kecerdasan Emosional terhadap pengembangan *self-awareness* dan *self-regulation*. Dari deskripsi data setelah dilakukan analisis korelasi diperoleh koefisien korelasi 0,208 yang berarti koefisien korelasi tersebut rendah dan koefisien determinasi 4,3% sehingga pengaruh yang diberikan dari kecerdasan emosional hanya 4,3 % terhadap pengembangan *self-awareness* dan *self-regulation* mahasiswa. Sedangkan dari analisis regresi diperoleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 15,413 + 0,149X$  ( $\hat{Y} = a + bx$ ) nilai  $b = 0,149x$ , arah hubungan dari persamaan terlihat “+” yang menggambarkan hubungan positif, menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional meningkat maka *self-awareness* dan *self-regulation* akan meningkat. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh kecerdasan emosional terhadap *self-awareness* dan *self-Regulation* sebesar 4,3% sedangkan 95,7% dipengaruhi dari faktor lain. Hasil kajian artikel publikasi belum ditemukan penelitian yang khusus meneliti pengaruh mata kuliah Kecerdasan Emosional terhadap

pengembangan *self-awareness* dan *self-regulation* sebesar 4,3%. Sedangkan sisanya (100% - 4,3% = 95,7%) dipengaruhi oleh variabel dari yang tidak diteliti.

pengembangan *self-awareness* dan *self-regulation* pada mahasiswa di perguruan tinggi yang lain atau tingkatan level pendidikan lainnya seperti Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA), hal ini terjadi dikarenakan pengembangan ketrampilan kecerdasan emosional kemungkinan dimasukkan kedalam bagian mata kuliah yang lain yang berhubungan dengan pembentukan karakter atau pengembangan soft skills.

Penelitian yang dilakukan oleh Gebler, Nezelek & Schutz (2020) di Jerman menggunakan metode pelatihan untuk mengembangkan kecerdasan emosional pada mahasiswa dengan mengikuti program pengembangan selama 1 hari. Hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa training kecerdasan emosional baik yang diberikan secara langsung, gabungan atau kontrol pada peserta yang merupakan mahasiswa jurusan bisnis administrasi dan manajemen berdampak pada peningkatan kemampuan meregulasi emosi. Selain itu, juga ditemukan bahwa training kecerdasan emosi ini mengembangkan ketrampilan emosional



peserta baik peserta yang fokus terhadap training yang diberikan maupun yang tidak. Hal ini sesuai dengan hasil yang ditemukan pada penelitian saat ini bahwa terdapat pengaruh mata kuliah Kecerdasan Emosional terhadap regulasi emosi dan regulasi diri mahasiswa semester 1 Universitas Panca Sakti Bekasi yang sudah mendapatkan mata kuliah tersebut selama 3 bulan yaitu mulai dari bulan Oktober 2020 sampai dengan penelitian dilakukan yaitu awal Januari 2021 sebesar 4.3%. Walaupun prosentase pengaruh yang diberikan terhadap pengembangan ketrampilan tersebut sedikit tetapi hal ini dapat dijadikan evaluasi dan motivasi oleh dosen pengampu mata kuliah ini untuk membuat silabus pengajaran dan metode-motode yang lebih baik agar dapat lebih mengembangkan *self-awareness* dan *self-regulation* mahasiswa dikarenakan 2 kemampuan ini adalah kemampuan dasar dan penting dari kecerdasan emosional (Goleman, 2019). Yang menarik dari hasil penelitian pengaruh mata kuliah kecerdasan emosional terhadap pengembangan *self-awareness* dan *self-regulation* mahasiswa semester 1 ini adalah pada dasarnya mahasiswa sudah memiliki kemampuan *self-awareness* dan *self-regulation* ditunjukkan dari data analisa sebesar 95.7% berasal dari faktor lain. Jika melihat latar belakang mahasiswa semester 1 Universitas Panca

sakti Bekasi yang mengambil mata kuliah tersebut dari 2 dosen pengampu yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas karyawan untuk program studi PG PAUD dan Teknik Informatika, sehingga pengetahuan akan pentingnya kecerdasan emosional di dunia kerja sudah mereka miliki hal ini sesuai dengan penelitian dari penelitian Winarno (2008) yang menemukan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penunjang kesuksesan ditempat kerja. Sedangkan untuk program studi lainnya seperti Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Ekonomi, Manajemen Bisnis, dan Akuntansi mayoritas mahasiswa adalah mahasiswa reguler yang belum bekerja menunjukkan kepedulian yang cukup baik akan pentingnya kecerdasan emosional. Penelitian - penelitian mengenai kecerdasan emosional erat sekali kaitannya dengan faktor penting dalam prediksi kesuksesan pribadi dan akademik, dan karir (Labhane & Baviskar, 2015 dalam Luan & Blegur, 2017), dan semakin tinggi kecerdasan emosional juga semakin baik mahasiswa dalam menangani stress atau coping stress (Situmorang & Desingrum, 2018) yang mana kemampuan ini diperlukan untuk menghadapi tekanan baik akademik maupun kehidupan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ifham dan Helmi (2002) menunjukkan bahwa kecerdasan emosi

memiliki hubungan positif dengan kewirausahaan. Jika dihubungkan penelitian diatas dengan penelitian pengaruh mata kuliah Kecerdasan Emosional terhadap pengembangan self-Awareness dan Self-Regulation mahasiswa Universitas Panca

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh mata kuliah kecerdasan emosional terhadap pengembangan *self-awareness* dan *self-regulation* mahasiswa semester 1 Universitas Panca Sakti Bekasi sebesar 4,3%. Mata kuliah kecerdasan emosional adalah mata kuliah baru dan baru diterapkan pelaksanaannya pada mahasiswa semester 1 pada tahun ajaran 2020 dan 2021. Dengan hasil penelitian ini, maka dapat lebih memantapkan kedudukan mata kuliah ini yang sama pentingnya dengan mata kuliah yang lain. Selain itu, dari hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar evaluasi dan motivasi bagi dosen pengampu mata kuliah untuk lebih mengembangkan silabus pembelajaran dan metode yang digunakan untuk mempraktekkan kemampuan tersebut dalam mahasiswa sehari-hari. Diharapkan dengan mengembangkan dua komponen kecerdasan emosional, yaitu *self-awareness* dan *self-regulation*, maka dapat mengembangkan 3 kemampuan komponen

sakti Bekasi, maka diharapkan dengan mata kuliah ini mahasiswa dapat mengembangkan kemampuan kecerdasan emosional yang berdampak pada hal-hal positif yang sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya.

lainnya yakni memotivasi diri, empati dan hubungan sosial. Sehingga dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik, diharapkan mahasiswa akan menjadi pribadi yang bahagia dan sukses didunia kerja.

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan saran-saran yang perlu dipertimbangkan untuk melakukan penelitian sejenis :

1. Dalam penelitian dengan metode survei ini, ditemukan pengaruh mata kuliah kecerdasan emosional terhadap pengembangan *self-awareness* dan *self-regulation* pada mahasiswa. Penelitian kedepan dapat menggunakan metode eksperimen, dimana angket diberikan sebelum pembelajaran dan sesudah pembelajaran 1 semester mata kuliah ini.
2. Penelitian juga dapat dikembangkan dengan melakukan penelitian tidak terbatas hanya pengaruh terhadap *self-awareness* dan *self-regulation* saja, tetapi juga pada pengembangan motivasi diri, empati dan hubungan sosial atau

pengembangan kecerdasan emosional secara keseluruhan.

3. Penelitian juga dapat dilakukan dengan melihat pengaruh mata kuliah kecerdasan

emosional terhadap bidang penelitian yang lain seperti kebahagiaan, kesejahteraan, dan lain-lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Ginanjar Ary. (2007). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual ESQ (Emotional Spiritual Quotient)*. Jakarta: Arga.
- Baranda, Al.Tridonanto. (2010). *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Carr, Alan. (2004). *Positive Psychology*. New York: Brunner-Routledge.
- Geßler, Sarah., Nezelek, J. B & Schütz, A. (2020). Training Emotional Intelligence: Does Training in Basic Emotional Abilities Help People to Improve Higher Emotional Abilities?. *The Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1738537>
- Goleman, Daniel. (2019). *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayah, Nurul. C. (2019). Menumbuhkan Kecerdasan Emosional Pada Anak Usia Dini Melalui Kesenian. *Jurnal Pelita PAUD, Vol. 4 No 2 (2020)*. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v4i2.987>
- Ifham, A., Helmi, A. V. (2002). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kewirausahaan pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, NO. 2, 89 - 111. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7018> diakses 18 februari 2021
- Luan, Jacob. J. S. A., Blegur, Jusuf. (2017). Potret Kecerdasan Emosional Mahasiswa pada Perkuliahan Seminar Pendidikan Jasmani. *Sebatik*, 23(1), pp. 195-202. <https://jurnal.wicida.ac.id/index.php/sebatik/article/view/469>
- Situmorang, G. C. I., Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Coping Stress pada Mahasiswa Tingkat Pertama di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Empati, Vol. 7 No 3, pp279-285*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21867> diakses 18 Februari 2021
- Melandy, Rissy dan Aziza, Nurna. (2006). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi, Kepercayaan Diri Sebagai Variabel Pemoderasi. *Simposium Nasional Akuntansi IX: Padang*.

- Molero-Puertas, P., Ortega-Zurita, F., Cuberos-Chacon, R., Sánchez-Castro, R., Granizo-Ramírez, I., Valero – González, G. (2020). Emotional intelligence in the Field of Education: a Meta-Analysis. *anales de psicología / annals of psychology 2020, vol. 36, n° 1 (january), 84-91*. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Nurjannah. (2017). Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini dengan Keteladanan. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, Vol 14, No 1 (2017)*. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-05>
- Siregar, Syofian. (2013). *Metode Penelitian Kuantitati: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Sumartono, Sulistianingsih, E. & Jamaludin, S. (2017). The Effectiveness of Learning Model Based on 43 Digital Story Telling to Develop Student's Emotional Intelligence. *The 5 th Celt International Conference Proceeding: Contextualizing the Trajectory of Language, Arts and Culture in Contemporary Society*, 9-11 th September 2017, pp. 24-47.
- Winarno, Jacinta. (2008). Emotional Intelligence Sebagai Salah Satu Faktor Penunjang Prestasi Kerja. *Jurnal Manajemen, Vol.8, No.1, November 2008, pp 12-19*, <https://doi.org/10.28932/jmm.v8i1.195>
- Wood, Peter. (2020). Emotional Intelligence and Social and Emotional Learning: (Mis)Interpretation of Theory and Its Influence on Practice. *Journal of Research in Childhood Education, 34:1, 153-166*. <https://doi.org/10.1080/02568543.2019.1692104>