
Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosi untuk Meningkatkan Motivasi Diri pada Mahasiswa Berorganisasi di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Annisa Warastri

Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
annisawarastri101@gmail.com

Andhita Dyorita Khoiryasdien

Fakultas Ekonomi, Ilmu Sosial dan Humaniora,
Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
dyorita.kh@unisayogya.ac.id

Abstract

Student required to optimally contributed in social life to fulfil the expectation and trust from community. Being active in organization was a form of the student contribution as agent of change. In this study, researchers will provide emotional intelligence training to several individuals that indicated has a low self-motivation. There are 30 subjects to be examined in this study that will be randomly selected. Then, the subject will be given emotional intelligence training for approximately 5 meetings. The result of this study show that there is self-motivation improvement by the research subjects after being given emotional intelligence training, which was indicated by an increase in the post-test score on the subject when compared to the score in the pre-test, from score value of 56 to 74. With this change in score value it means that emotional intelligence training effective in increasing self- motivation in research subjects.

Keywords: *self-motivation; emotional intelligence; college student*

Abstrak

Mahasiswa dituntut untuk berkontribusi maksimal dalam kehidupan bermasyarakat untuk memenuhi harapan dan kepercayaan dari masyarakat. Aktif dalam organisasi adalah bentuk kontribusi mahasiswa sebagai agen perubahan. Dalam penelitian ini, peneliti akan memberikan suatu pelatihan mengenai kecerdasan emosi kepada beberapa individu yang menunjukkan motivasi diri yang rendah. Subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang akan dipilih secara acak. Kemudian, subjek akan diberikan pelatihan kecerdasan emosi selama kurang lebih 5 pertemuan. Dari hasil penelitian didapat bahwa terjadi peningkatan motivasi diri yang dimiliki oleh subjek penelitian setelah diberikan pelatihan kecerdasan emosi yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor posttest pada subjek jika dibandingkan dengan skor dalam

pretest, yaitu dari nilai 56 menjadi 74. Dengan perubahan skor ini artinya pelatihan kecerdasan emosi efektif dalam meningkatkan motivasi diri pada subjek penelitian.

Kata kunci: motivasi diri; kecerdasan emosi; mahasiswa

Pendahuluan

Manusia yang memiliki fitrah sebagai makhluk sosial, tentu akan berupaya untuk menjalin relasi sosial yang cocok dengan dirinya. Dalam rangka menemukan relasi tersebut, maka manusia otomatis melakukan adaptasi ketika masuk dalam suatu lingkungan baru.

Sama seperti manusia pada umumnya, remaja yang baru berstatus mahasiswa mempunyai tugas yang lebih berat dibandingkan jika di masa sekolah. Oleh karena itu, mahasiswa diharuskan untuk melakukan adaptasi yang baik jika ingin tugasnya selama di kampus terlaksana dengan baik. Adapun salah satu tugas mahasiswa selain mengikuti perkuliahan adalah aktif berorganisasi di lingkungan kampus. Adapun beberapa manfaat dari mengikuti organisasi adalah mampu mengatur diri untuk mencapai tujuan, menambah pengetahuan dan wawasan, timbulnya kerjasama, mengembangkan kemampuan *public speaking*, melatih jiwa kepemimpinan, membentuk *emotional intelligent*, belajar membagi waktu (Amalia D, 2019).

Meski banyak manfaat yang bisa dicapai jika mengikuti organisasi, namun seringkali mahasiswa kurang menyadari akan pentingnya berorganisasi, sehingga banyak mahasiswa yang memiliki motivasi diri rendah untuk mengikuti organisasi. Bahkan tidak sedikit yang sudah mengikuti organisasi namun tingkat keaktifannya rendah. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa, alasan mereka tidak aktif meski sudah bergabung dengan organisasi adalah karena kesibukan kuliah, berbenturan dengan aktifitas lain. Aktivitas yang padat menimbulkan rasa lelah dalam diri, sehingga akhirnya tingkat keaktifan mereka dalam berorganisasi menjadi berkurang. Hal ini bisa dilihat dari ketidakhadiran dalam rapat rutin organisasi, kurang memberikan kontribusi dalam setiap kegiatan organisasi, tidak bisa dihubungi jika membicarakan masalah organisasi, tidak menaruh atensi

dengan kegiatan organisasi yang dihadiri, kurang bertanggung jawab dalam melakukan pekerjaan organisasi.

Mahasiswa sebagai agen perubahan yang mampu menentukan nasib suatu bangsa dan negara diharapkan memiliki pengetahuan yang luas dan mempunyai kemampuan (skill), visi, karakter yang lebih maju dibandingkan masyarakat pada umumnya. Mahasiswa dituntut untuk berkontribusi maksimal dalam kehidupan bermasyarakat untuk memenuhi harapan dan kepercayaan dari masyarakat. Tanggung jawab sosial sebagai bagian dari anggota masyarakat mengharuskan mahasiswa untuk peduli terhadap isu-isu sosial, kondisi dan permasalahan terkini dalam masyarakat. Aktif dalam organisasi adalah bentuk kontribusi mahasiswa sebagai agen perubahan (Efendi, 2017).

Berdasarkan fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki masalah dalam motivasi diri untuk aktif dalam berorganisasi. Motivasi adalah suatu proses yang membangkitkan, mengarahkan dan menjaga/memelihara perilaku manusia terarah pada tujuan (Yuwono, dalam Putri, 2015). Seseorang yang memiliki motivasi dari dalam dirinya cenderung memiliki semangat yang lebih untuk mencapai tujuannya. Orang yang memiliki motivasi dari dalam dirinya akan terus berusaha menghasilkan sesuatu yang lebih baik untuk mencapai tujuannya dan apa yang dilakukan akan terarah kepada tujuannya. Berbeda dengan seorang yang tidak memiliki motivasi dalam dirinya biasanya tidak memiliki tujuan atau target jangka panjang dalam hidupnya. Mereka cenderung melakukan apa yang mereka hadapi sekarang (Putri, 2015).

Beberapa penelitian yang sudah membahas mengenai motivasi berorganisasi pada mahasiswa diantaranya adalah, Motivasi Mahasiswa Berorganisasi di Kampus (Cahyorinarti, 2018), Hubungan Motivasi Berprestasi dan Minat Berorganisasi Terhadap Indeks Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Jurusan Pendidikan Teknik Informatika (Udayani dkk, 2017), Motivasi Mengikuti Organisasi Mahasiswa Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Satu Jurusan (Putri, 2015). Ada beberapa pelatihan yang berupaya untuk meningkatkan motivasi berorganisasi, diantaranya adalah pelatihan motivasi berprestasi, pelatihan manajemen organisasi. Namun, hingga saat ini belum ada yang membahas

mengenai aspek kecerdasan emosi dalam rangka peningkatan motivasi berorganisasi pada mahasiswa.

Menurut Goleman, Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk membina hubungan dengan pihak lain secara baik. Ada beberapa kualitas emosi yang perlu ditingkatkan diantaranya Empati, mengendalikan amarah, keramahan, mengungkapkan dan memahami perasaan, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap terhormat (Warastri, 2018).

Oleh karena itu dalam penelitian ini, peneliti akan memberikan pelatihan kecerdasan emosi kepada beberapa mahasiswa yang berorganisasi. Alasan peneliti memberikan pelatihan kecerdasan emosi dikarenakan di dalam pelatihan ini tidak hanya diberikan kemampuan untuk berempati atau perduli pada orang lain, namun juga keterampilan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan dengan orang lain.

Metode

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis *quasi experiment*. Kemudian desain *quasi experiment* yang digunakan pada penelitian ini adalah *One-Group Pretest – Posttest Design*. Pada desain ini, di awal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel dependen yang telah dimiliki subjek. Setelah diberikan manipulasi (*treatment*), dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel dependen dengan alat ukur yang sama.

Desain penelitian pada penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1 *Design Penelitian*

Pretest	Treatment	Posttest
Y1	X	Y2

Keterangan:

- Y1** : Pengukuran Motivasi Diri sebelum melakukan *treatment*
X : Pemberian *treatment* berupa Pelatihan Kecerdasan Emosi
Y2 : Pengukuran Motivasi Diri setelah melakukan *treatment*

Dalam penelitian ini, awalnya akan dilakukan pengukuran motivasi diri subjek penelitian (Y1) menggunakan *self motivation questionnaire* untuk melihat kondisi murni motivasi diri sebelum diberikan *treatment (Pre-test)*. Selanjutnya, subjek akan diberikan *treatment* berupa program pelatihan kecerdasan emosi. Setelah selesai diberikan *treatment*, maka akan dilakukan kembali pengukuran *self motivation* terhadap subjek penelitian (Y2) untuk melihat kondisi motivasi diri mahasiswa setelah diberikan *treatment (Posttest)*.

Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini, proses pengumpulan data akan dimulai dari dilakukannya pengukuran terhadap tingkat motivasi pada subjek penelitian sebanyak satu kali sebelum diberikan terapi (*Pretest* → Y_1) dengan menggunakan skala motivasi. Selanjutnya subjek penelitian akan mengikuti program pelatihan kecerdasan emosi selama 5 pertemuan. Setelah pelatihan selesai diberikan, selanjutnya akan dilakukan kembali pengukuran terhadap tingkat motivasi pada subjek penelitian sebanyak satu kali (*Posttest* → Y_2) dengan menggunakan skala motivasi. Pengukuran ini dilakukan untuk melihat perubahan tingkat motivasi subjek penelitian setelah mengikuti kegiatan pelatihan yang fungsinya untuk membantu subjek untuk lebih mampu dalam menjalin relasi dengan orang lain

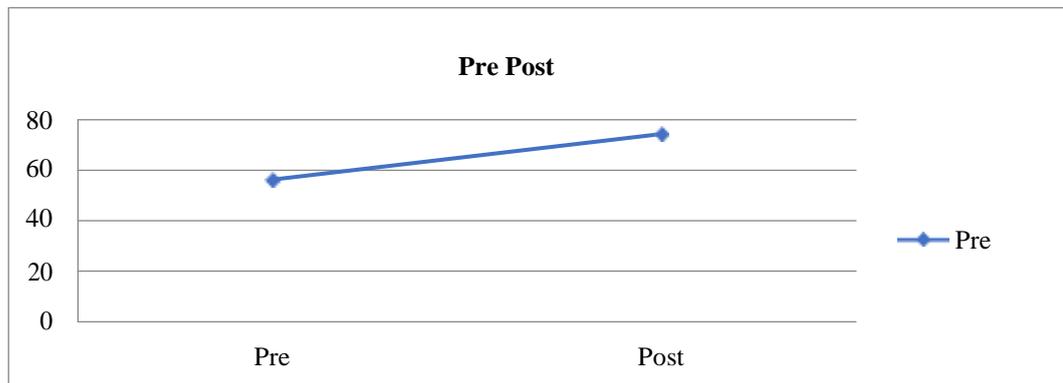
Perubahan tingkat motivasi pada subjek penelitian dapat dilihat dari skala motivasi dimana hasil dari skala tersebut dikategorikan melalui norma alat ukur. Jika skor yang didapat subjek semakin kecil atau rendah maka akan semakin rendah pula motivasi diri mereka dalam berorganisasi. Akan tetapi, jika skor yang didapat subjek penelitian semakin besar atau tinggi maka akan semakin tinggi pula motivasi diri mereka dalam berorganisasi.

Selanjutnya dibawah ini akan ditampilkan tabel dan grafik rata-rata perubahan intensi motivasi pada subjek penelitian baik sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan pelatihan kecerdasan emosi.

Tabel 2 Tabel Perubahan Motivasi Diri Subjek Penelitian

Pengukuran	Total	Keterangan
Pre	56	Rendah
Post	74	Sedang

Kemudian jika tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk grafik maka akan dapat dilihat sebagai berikut:



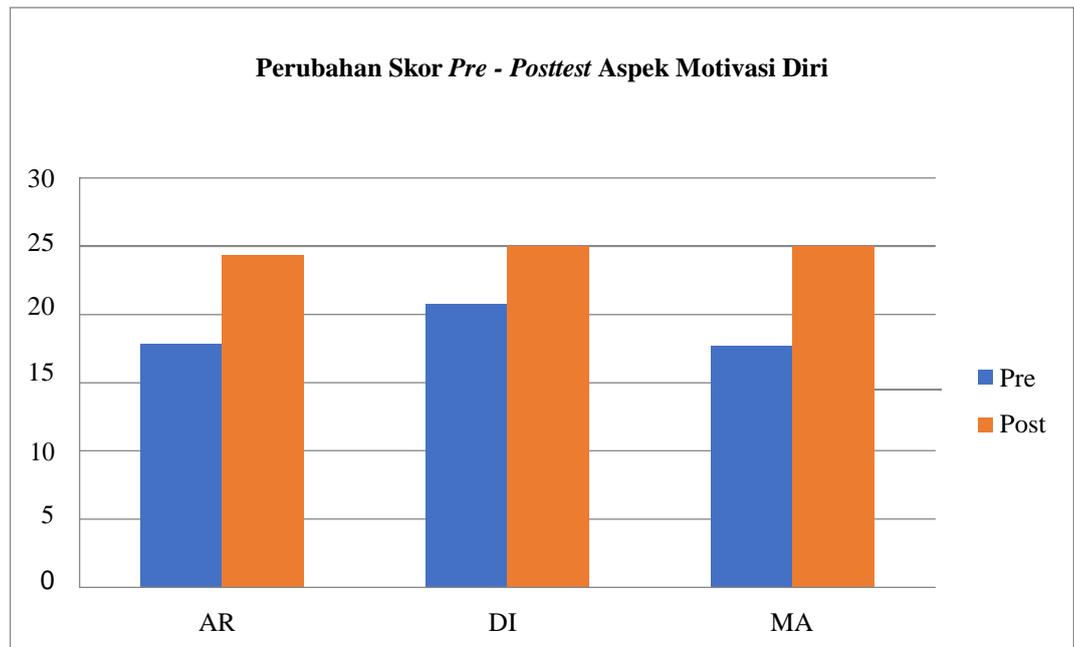
Gambar 1 Perubahan Tingkat Motivasi Diri Subjek Penelitian

Dari tabel dan grafik yang ditampilkan dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan motivasi diri yang dimiliki oleh subjek penelitian setelah diberikan pelatihan kecerdasan emosi yang ditunjukkan dengan adanya peningkatan skor *posttest* pada subjek jika dibandingkan dengan skor dalam *pretest*. Dengan perubahan skor ini artinya pelatihan kecerdasan emosi efektif dalam meningkatkan motivasi diri pada subjek penelitian.

Berdasarkan tabel dan grafik, dicantumkan bahwa secara rata-rata subjek penelitian memiliki skor *pretest* 56, dimana skor tersebut setelah dikategorikan melalui norma alat ukur, masuk ke dalam kategori motivasi diri rendah. Artinya sebelum diberikan terapi, rata-rata subjek penelitian memiliki motivasi diri yang rendah untuk berorganisasi. Kemudian setelah dilakukan pengukuran *posttest* pada subjek penelitian, didapat skor rata-rata sebesar 74, dimana skor tersebut setelah dikategorikan melalui norma alat ukur, masuk ke dalam kategori motivasi diri sedang. Artinya setelah diberikan terapi, secara rata-rata telah terjadi peningkatan motivasi diri pada subjek penelitian.

Selanjutnya, berikut ini akan ditampilkan tabel dan grafik pengukuran

motivasi diri pada subjek penelitian baik sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan pelatihan kecerdasan emosi terhadap aspek-aspek motivasi diri. Kemudian jika tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk grafik maka akan dapat dilihat sebagai berikut:



Keterangan:

ARO : *AROUSAL*
DIR : *DIRECTION*
MAI : *MAINTENANCE*

Jika dilihat secara keseluruhan maka terdapat perubahan yang cukup signifikan dari tiap aspek motivasi diri pada subjek penelitian. Maka bisa dikatakan data ini semakin memperjelas bahwa Pelatihan Kecerdasan Emosi terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi diri pada subjek penelitian.

Pembahasan

Mahasiswa sebagai agen perubahan yang mampu menentukan nasib suatu bangsa dan negara diharapkan memiliki pengetahuan yang luas dan mempunyai kemampuan (*skill*), visi, karakter yang lebih maju dibandingkan masyarakat pada umumnya. Mahasiswa dituntut untuk berkontribusi maksimal dalam kehidupan bermasyarakat untuk memenuhi harapan dan kepercayaan dari masyarakat. Tanggung jawab sosial sebagai bagian dari anggota masyarakat mengharuskan

mahasiswa untuk peduli terhadap isu-isu sosial, kondisi dan permasalahan terkini dalam masyarakat. Aktif dalam organisasi adalah bentuk kontribusi mahasiswa sebagai agen perubahan.

Beberapa manfaat yang bisa diperoleh jika seorang mahasiswa aktif dalam berorganisasi, diantaranya adalah mampu mengatur diri untuk mencapai tujuan, menambah pengetahuan dan wawasan, timbulnya kerjasama, mengembangkan kemampuan public speaking, melatih jiwa kepemimpinan, membentuk emotional intelligent, belajar membagi waktu.

Meski banyak manfaat yang bisa dicapai jika mengikuti organisasi, namun seringkali mahasiswa kurang menyadari akan pentingnya berorganisasi, sehingga banyak mahasiswa yang memiliki motivasi diri rendah untuk mengikuti organisasi. Bahkan tidak sedikit yang sudah mengikuti organisasi namun tingkat keaktifannya rendah.

Fenomena yang ditemukan peneliti berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan beberapa mahasiswa, alasan mereka tidak aktif meski sudah bergabung dengan organisasi adalah karena kesibukan kuliah, berbenturan dengan aktifitas lain. Aktivitas yang padat menimbulkan rasa lelah dalam diri, sehingga akhirnya tingkat keaktifan mereka dalam berorganisasi menjadi berkurang. Hal ini bisa dilihat dari ketidak hadirannya dalam rapat rutin organisasi, kurang memberikan kontribusi dalam setiap kegiatan organisasi, tidak bisa dihubungi jika membicarakan masalah organisasi, tidak menaruh atensi dengan kegiatan organisasi yang dihadiri, kurang bertanggung jawab dalam melakukan pekerjaan organisasi.

Berdasarkan fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki masalah dalam motivasi diri untuk aktif dalam berorganisasi.

Beberapa penelitian yang sudah membahas mengenai motivasi berorganisasi pada mahasiswa diantaranya adalah, Motivasi Mahasiswa Berorganisasi di Kampus (Cahyorinarti, 2018), Hubungan Motivasi Berprestasi dan Minat Berorganisasi Terhadap Indeks Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Jurusan Pendidikan Teknik Informatika (Udayani dkk, 2017), Motivasi Mengikuti Organisasi Mahasiswa Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Satu Jurusan (Putri,

2015). Ada beberapa pelatihan yang berupaya untuk meningkatkan motivasi berorganisasi, diantaranya adalah pelatihan motivasi berprestasi, pelatihan manajemen organisasi. Namun, hingga saat ini belum ada yang membahas mengenai aspek kecerdasan emosi dalam rangka peningkatan motivasi berorganisasi pada mahasiswa.

Menurut Goleman, Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk membina hubungan dengan pihak lain secara baik. Ada beberapa kualitas emosi yang perlu ditingkatkan diantaranya Empati, mengendalikan amarah, keramahan, mengungkapkan dan memahami perasaan, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap terhormat (Warastri, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti telah memberikan pelatihan kecerdasan emosi kepada beberapa mahasiswa yang berorganisasi. Dari hasil penelitian bisa diperoleh hasil bahwa adanya perubahan skor pretest dan posttest secara langsung menunjukkan bahwa Pelatihan Kecerdasan Emosi terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi diri mahasiswa yang berorganisasi. Data ini juga diperkuat dengan adanya peningkatan setiap aspek motivasi diri setelah diberikannya Pelatihan Kecerdasan Emosi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, secara umum dapat disimpulkan bahwa Pelatihan Kecerdasan Emosi efektif untuk meningkatkan Motivasi Diri pada individu. Kemudian, secara khusus hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelatihan Kecerdasan Emosi terbukti meningkatkan motivasi diri mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Peningkatan skor dan kategori dari ketiga aspek Motivasi Diri, yaitu *Arousal*, *Direction* dan *Maintenance* membuktikan adanya peningkatan motivasi diri pada masing-masing subjek penelitian.

Saran

Berikut ini terdapat saran-saran yang terkait dengan hasil dan pembahasan penelitian, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian, menghindari kemungkinan terjadinya *relapse* maka keterampilan-keterampilan yang telah dipelajari selama sesi terapi agar terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Kepada pihak peneliti yang tertarik membahas Motivasi Diri agar lebih memperhatikan faktor kepribadian dan pola asuh dari masing-masing subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, D. 2019. 8 Manfaat Organisasi Bagi Kehidupan Sosial Anda. Diunduh Pada 19 Oktober 2019 dari (<https://www.jurnal.id/id/blog/2017-8-manfaat-organisasi-bagi-kehidupan-sosial-anda/>).
- Azwar, Saifuddin. 2007. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cahyorinarti, Niken. 2018. Motivasi Mahasiswa Berorganisasi Di Kampus. Jurnal Psikologi Insight. Vol. 2, No. 2, Oktober 2018: hlm 27-38.
- Efendi, Hendra. 2017. Hubungan Keaktifan Berorganisasi Dengan Tingkat Manajemen Waktu Dan Indeks Prestasi Kumulatif Pada Mahasiswa Angkatan Tahun 2013 Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Skripsi. Bandar Lampung: Universitas Lampung.
- Goleman, Daniel. 2007. Emotional Intelligence (terjemahan). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Putri, Cetrika Permata. 2015. Motivasi Mengikuti Organisasi Mahasiswa Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Satu Jurusan . Skripsi. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata.
- Udayani, Ni Made Krisnamurti dkk. 2017. Hubungan Motivasi Berprestasi dan Minat Berorganisasi Terhadap Indeks Prestasi Belajar Mahasiswa Pada Jurusan Pendidikan Teknik Informatika. Kumpulan Artikel Mahasiswa Pendidikan Teknik Informatika (KARMAPATI). Vol. 6, No.2, 2017.
- Warastri, Annisa. 2018. The Effectiveness Of Emotional Intelligence Training To Reduce An Intention Of Bullying Behaviour On 'Aisyiyah Yogyakarta University Students. Jurnal Sosiohumaniora. Vol.4, No.2, Agustus 2018.
- Yuwono, I., Suhariadi, F., Handoyo, S., Fajriantthi, Muhamad, B.S., Septarini, B.G. 2005. Psikologi Industri dan Organisasi. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.