

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Usia mahasiswa yaitu 17 sampai 24 tahun merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal. Masa remaja bermula dengan perubahan fisik yang cepat – pertumbuhan tinggi dan berat badan, perubahan bentuk tubuh dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkembangan pinggang dan kumis dan dalamnya suara. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistik dan semakin banyak waktu diluangkan di luar keluarga. Masa dewasa awal adalah masa pembentukan kemandirian pribadi dan ekonomi, masa perkembangan karir dan bagi banyak orang masa memilih pasangan, belajar hidup dengan seseorang secara akrab, memulai keluarga dan mengasuh anak-anak. (Santrock, John W. 1995)

Masa transisi pada mahasiswa sering dianggap sebagai tahapan yang belum matang. Masa transisi pada mahasiswa merupakan masa perkembangan di mana individu-individu bergumul tentang pertanyaan identitas diri. Masa transisi pada mahasiswa dikenal dengan masa tekanan dan stres dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Pada masa transisi jiwa mahasiswa masih labil dan tidak memiliki pegangan yang pasti. Mereka sulit untuk mengendalikan perasaannya dan tidak tepat

dalam mengekspresikannya. Mahasiswa seringkali melakukan tindakan impulsif dan tidak memikirkan akibat untuk jangka pendek ataupun jangka panjangnya. Perbuatan itu mereka lakukan dalam mencari jati diri mereka sebenarnya.

Selain masalah tentang identitas diri, masa transisi pada mahasiswa merupakan masa di mana banyak masalah yang muncul seperti permasalahan fisik dan kesehatan yang berawal dari perubahan fisik. Permasalahan fisik berhubungan dengan ketidakpuasan antara kondisi fisik dengan kondisi ideal yang diinginkan. Hal ini membuat mahasiswa membandingkan kondisi fisiknya dengan orang lain dan menyebabkan kurang percaya diri. Dalam sebuah survey ditemukan bahwa hampir 80% pada masa transisi mengalami ketidakpuasan dengan kondisi fisiknya (**Konstanski dan Gullone, 1998**). Ketidakpuasan akan kondisi fisik ini sangat erat kaitannya dengan distres emosi, pikiran yang berlebihan tentang penampilan, depresi, rendahnya harga diri, onset merokok, dan perilaku makan yang maladaptif (**Shaw, 2003; Stice & Whitenton, 2002**).

Santrock (1993) mengatakan bahwa mahasiswa baru di Universitas lebih banyak mengalami tekanan dan depresi. Ketakutan akan kegagalan dalam sebuah dunia yang berorientasi pada kesuksesan, mendapatkan pekerjaan yang sangat baik dan menghasilkan uang banyak adalah suatu hal yang sangat berpengaruh pada sebagian besar mahasiswa. Beberapa mahasiswa berkata bahwa mereka merasa "jenuh" (*burnout*). *Burnout* adalah suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stres berlarut-larut yang berkaitan dengan kerja. *Burnout*

menjadikan penderitanya berada dalam kelelahan fisik dan emosi yang mencakup kelelahan kronis dan rendahnya energi. *Burnout* biasanya terjadi bukan karena satu atau dua kejadian yang traumatis tetapi karena akumulasi bertahap dari tekanan kerja yang berat.

Selain itu seringkali mahasiswa menggunakan rokok, alkohol dan narkoba. **Santrock (2003)** menemukan beberapa alasan mengapa mereka mengkonsumsi narkoba yaitu karena ingin tahu, untuk meningkatkan rasa percaya diri, solidaritas, adaptasi dengan lingkungan, maupun untuk kompensasi. Hal ini disebabkan karena pengaruh sosial dan interpersonal (seperti kurangnya kehangatan dari orang tua, supervisi, kontrol dan dorongan), pengaruh budaya dan tata krama (memandang penggunaan alkohol dan obat-obatan sebagai simbol penolakan atas standar konvensional, berorientasi pada tujuan jangka pendek dan kepuasan hedonis), pengaruh interpersonal (seperti kepribadian yang temperamental, agresif, rendahnya harga diri, kemampuan *coping* yang buruk), permasalahan moral, nilai dan agama. Selain itu pada masa transisi, mahasiswa juga mengalami permasalahan dalam hal tawuran, kekerasan, tindakan kriminalitas, hubungan seks pranikah dan kehamilan.

(<http://mo2gi.student.umm.ac.id/2010/02/04/permasalahan-remaja/>)

Pergolakan emosi yang terjadi pada mahasiswa di masa transisi ini tidak terlepas dari berbagai pengaruh, seperti pengaruh lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa transisi pada mahasiswa identik

dengan lingkungan sosial tempat mereka berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Bila aktivitas-aktivitas yang dijalani tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejala energinya, maka mahasiswa seringkali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang negatif, misalnya tawuran. Hal ini menunjukkan betapa besar gejala emosi yang ada dalam diri mahasiswa bila berinteraksi dalam lingkungannya. Seringkali mahasiswa lebih menggunakan emosinya daripada rasionya.

(<http://sendyfrandika.com/2010/01/18/mengenal-kecerdasan-emosional-remaja/>)

Pada masa transisi ini, mahasiswa mengalami pergolakan emosi ditandai dengan perubahan *mood* (suasana hati) yang sangat cepat. Akibat dari pergolakan emosi adalah semakin berkembangnya berbagai bentuk penyimpangan perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa, seperti kenakalan yang tidak hanya berbentuk membolos, mencuri kecil-kecilan, tidak patuh pada orang tua, tetapi mengarah pada tindakan kriminal, seperti perkelahian massal (tawuran) yang menyebabkan kematian, perkosaan dan pembunuhan.

Di Indonesia tercatat pada Direktorat Bimbingan Masyarakat POLRI, bahwa pada tahun 1994 menangkap 1.261 pelaku perkelahian antar mahasiswa dan pada tahun 1998 data ini telah meningkat menjadi 18.946 pelaku yang ditangkap (**Justika, 1999**).

Mengingat bahwa masa transisi merupakan masa yang paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya dan untuk menghindari hal-hal

negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain, mahasiswa hendaknya memahami bagaimana mengelola emosi. Dalam kemampuan mengelola emosi, mahasiswa harus dapat mengendalikan perasaan, mengelola konflik dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat terjalin dengan lancar dan efektif. Untuk itu penting bagi mahasiswa memiliki kemampuan mengelola emosi.

Menurut **Arthur Chickering** berdasarkan teori *Seven Vectors* (1993), kemampuan mengelola emosi adalah menyadari perasaan kemudian belajar mengontrol secara fleksibel, mengekspresikan dan mengintegrasikan secara tepat. Dalam kemampuan mengelola emosi mahasiswa butuh untuk menyadari perbedaan dan beragam perasaan dan impuls melalui observasi pada diri sendiri secara objektif. Mahasiswa menggunakan emosi yang positif dan negatif sehingga hasil dari pengekspresian dan pengendalian diri adalah tercapainya emosi yang seimbang. Dalam mengelola emosi, mahasiswa belajar secara tepat menyalurkan emosi dan membebaskan kemarahan sebelum meledak kemarahannya. Mahasiswa dihadapkan dengan rasa takut sebelum mereka menghentikan dan menyembuhkan emosi yang melukai sebelum mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Regulasi diri mengarahkan untuk mengontrol secara fleksibel emosi dan kemampuan untuk mengintegrasikan perasaan dengan tindakan tepat. Mahasiswa dapat menghadapi dan menggunakan emosi negatif seperti kecemasan, depresi, kemarahan, rasa malu dan

rasa bersalah sama baiknya dengan emosi positif seperti kebahagiaan, optimisme dan *passion*.

Aspek-aspek yang terdapat dalam kemampuan mengelola emosi adalah resolusi konflik, ketrampilan asertif, mengelola amarah dan mengelola stres. Resolusi konflik menurut *Seven Vectors* adalah mahasiswa menjadi lebih sadar pesan konflik yang berasal dari dirinya seperti yang direfleksikan di masa lalunya kemudian mencari cara untuk mengurangi atau menghilangkan sumber konflik. Contohnya mahasiswa kurang bisa melakukan resolusi dengan baik, mereka tidak meminta maaf bahkan menyimpan dendam terhadap orang yang membuatnya berkonflik. Ketrampilan asertif menurut *Seven Vectors* adalah bagaimana mahasiswa mengungkapkan pendapat secara jelas, terbuka dan tanpa menyakiti perasaan orang lain. Pada mahasiswa seringkali tidak bisa berbuat asertif. Mereka seringkali berbicara kasar atau bernada merendahkan.

Mengelola amarah menurut *Seven Vectors* adalah mengetahui impuls kemarahan yang ada dalam dirinya ketika menghadapi situasi yang menekan sehingga tidak menjadi agresi. Contohnya banyak mahasiswa yang tidak bisa mengendalikan kemarahannya. Mereka menyalurkan kemarahannya dengan tidak tepat seperti memukul orang lain atau membanting barang. Mengelola stres menurut *Seven Vectors* adalah mahasiswa mampu untuk menganalisis mengapa tekanan terjadi dan melihat tindakan apa yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan masalah.

Contohnya banyak mahasiswa yang keluar dari kuliah karena tidak tahan menghadapi tekanan di Universitas.

Mengingat masa transisi dari remaja menuju dewasa awal yang menyulitkan maka akhir-akhir ini banyak berkembang pelatihan-pelatihan tentang pengembangan diri pada mahasiswa baik yang ada di Indonesia maupun diluar negeri. Untuk mengatasi permasalahan yang ada tersebut maka berkembanglah yang di sebut dengan *Youth Development*. *Youth Development* menurut **Pittman (1993)** adalah proses pertumbuhan yang berkelanjutan di mana pemuda mencoba untuk (1) menemukan pribadi dasar mereka dan kebutuhan sosial berkaitan dengan rasa aman, dipedulikan, dihargai, bernilai, bermanfaat, dan berlandaskan spiritual, (2) untuk membangun kemampuan dan kompetensi yang memberikan fungsi dan kontribusi dalam kehidupan mereka sehari-hari. *Youth Development* adalah kombinasi dari orang, tempat, dukungan, kesempatan dan program pelayanan yang tidak terpisahkan bahwa mahasiswa membutuhkan kebahagiaan, kesehatan dan kesuksesan. *Youth Development* sekarang ini ada di berbagai tempat yang berbeda, bentuk dan dengan berbagai nama yang berbeda.

Salah satu program pengembangan diri mahasiswa yang menerapkan kombinasi dari orang, tempat, dukungan, kesempatan dan program pelayanan di Indonesia adalah dari Yayasan "X" di Indonesia, sebuah yayasan sosial Kristen, yang bernama Program Pengembangan Kepemimpinan (PPK). Program Pengembangan Kepemimpinan (PPK) merupakan program pengembangan diri pada mahasiswa

untuk mempersiapkan pemimpin Kristen di masa depan dengan menyediakan beasiswa pendidikan secara penuh di universitas, pelatihan kepemimpinan Kristen yang berdasarkan pada Alkitab, dan membimbing secara pribadi melalui kegiatan *mentoring* secara individual. Mahasiswa PPK ini berasal dari keluarga yang tidak mampu yang telah difasilitasi oleh Yayasan "X" sejak kecil sampai Sekolah Menengah Atas (SMA) untuk biaya sekolah, kegiatan ekstra kurikuler dan pemenuhan gizi mereka di Program Pengembangan dan Pensionsoran Anak.

Saat ini PPK tersebar di 19 negara di seluruh dunia dan salah satunya di Indonesia. Mahasiswa PPK di Indonesia yang masih terdaftar dalam program saat ini berjumlah 117 orang dengan empat angkatan. PPK angkatan kedua berjumlah 10 orang, PPK angkatan ketiga berjumlah 29 orang, PPK angkatan keempat berjumlah 48 orang dan PPK angkatan kelima berjumlah 30 orang. Angkatan Mahasiswa PPK di Indonesia tersebar di berbagai universitas negeri maupun swasta di Indonesia antara lain Bandung, Jakarta, Jogjakarta, Semarang, Salatiga, Surabaya, Malang, Bali dan Kupang dengan berbagai jurusan.

Bantuan beasiswa yang diberikan oleh Yayasan "X" sampai mahasiswa PPK lulus dari program adalah biaya *Leadership Training*, biaya pendidikan universitas tingkat strata satu (S1), bantuan biaya kesehatan, biaya standard hidup (seperti biaya penunjang kuliah, biaya kos sederhana, biaya untuk memenuhi kebutuhan tiap bulan). Mahasiswa PPK mempunyai kewajiban untuk membuat laporan rutin kepada Yayasan "X" yaitu membuat Laporan Keuangan tiap bulan, menyimpan buku

transaksi bank secara baik dan utuh, menyimpan nota transaksi keuangan tiap hari secara bulanan dengan baik karena tiap tahun dilakukan Audit Keuangan secara periodik oleh Yayasan "X" dan bila ada penyelewengan keuangan yang tidak sesuai dengan program PPK maka mahasiswa PPK akan dikenakan sanksi bahkan pemberhentian dari program.

Banyak peraturan dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa PPK seperti mahasiswa PPK wajib menyerahkan hasil studi IPK dan evaluasi dari universitas setiap akhir semester dan nilai ujian tengah semester. Mahasiswa PPK harus mempunyai prestasi sesuai standar yang telah ditetapkan dari Yayasan "X" (minimal IPK 2,5). Bila prestasi mahasiswa PPK di bawah rata-rata maka akan mendapatkan peringatan dari Yayasan "X" untuk memperbaiki IPK di semester berikutnya. Bila dalam kurun waktu tiga semester dan prestasi tidak mengalami peningkatan sesuai standar yang ditetapkan maka mahasiswa tersebut akan dikeluarkan dari program.

Selain itu mahasiswa PPK juga wajib untuk menyerahkan laporan secara periodik setiap tiga bulan sekali seperti *Quarterly Mentoring Report* (laporan mentoring), *Quarterly Church Report* (laporan ibadah mingguan di Gereja), *Quarterly Student Report* (laporan perkembangan nilai akademik per 3 bulan dan laporan praktek kepemimpinan di lapangan berdasarkan training kepemimpinan yang telah diberikan di Yayasan "X"). Mahasiswa PPK juga wajib membuat surat perkenalan kepada sponsor pada awal pensponsoran, mengirim surat secara berkala

kepada sponsor tiga kali dalam setahun dan segera membalas surat yang di dapat dari sponsor dengan menggunakan Bahasa Inggris karena mahasiswa PPK mempunyai sponsor ataupun donatur yang berasal dari luar negeri.

Selain itu, mahasiswa PPK ini ditempatkan di rumah kontrakan yang ada di tiap kota tempat mereka kuliah. Mahasiswa PPK ini harus menyesuaikan dengan teman yang memiliki latar belakang keluarga yang berbeda, perilaku sosial yang berbeda, nilai - nilai baru, penerimaan dan penolakan dari teman satu kontrakan. Dengan berada dalam satu rumah kontrakan, mahasiswa ini harus menyesuaikan diri dengan teman dalam satu kontrakan sehingga tidak terjadi konflik antara mahasiswa dengan teman satu kontrakan. Begitu banyaknya tuntutan yang harus dilakukan oleh mahasiswa PPK ini membuat mereka mengalami tekanan.

Selain masalah laporan – laporan bulanan maupun tiap tiga bulan sekali yang wajib dipertanggungjawabkan kepada Yayasan, masalah prestasi di Universitas, maupun konflik dengan teman dalam kontrakan, mahasiswa juga dituntut untuk berperilaku sesuai dengan nilai – nilai Kristiani seperti menjaga kekudusan. Mahasiswa juga harus mengikuti seluruh rangkaian training yang diberikan oleh Yayasan seperti yang dijadwalkan dalam *Student Calender* tanpa kecuali meskipun ada kuliah di Universitas. Selain itu, mahasiswa tertanam dalam Gereja lokal dan terlibat dalam aktivitas kepemimpinan dalam Gereja maupun di lingkungan sekitar.

Sejauh ini telah ada 11 orang yang yang dikeluarkan dari PPK. Empat orang dikeluarkan karena diketahui berhubungan seks pranikah, satu orang dikeluarkan

karena hamil diluar nikah, satu orang dikeluarkan karena masalah penyalahgunaan keuangan, tiga orang dikeluarkan karena prestasi di bawah rata-rata dan dua orang lagi tidak bertanggung jawab dengan kuliahnya dan melarikan diri dari rumah kontrakan. Hal ini juga membuat mahasiswa PPK mengalami tekanan karena melihat beberapa temannya dikeluarkan dari program karena prestasi di bawah rata-rata, permasalahan hubungan dengan teman sebaya dan keuangan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Henndy Ginting pada Januari 2010 terhadap 111 mahasiswa PPK dengan menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif terhadap hasil pengukuran dengan teknik proyektif (*Sacks Sentence Completion Test, Baum Test, dan Draw a Man*) diperoleh hasil bahwa stabilitas emosi 26 % mahasiswa PPK tergolong stabil, 30 % mahasiswa PPK mempunyai stabilitas emosi tergolong sedang dan 44 % stabilitas emosi mahasiswa PPK tergolong tidak stabil.

Hal ini berbanding terbalik dengan survey awal yang dilakukan peneliti kepada 20 orang sampel pada anak PPK. Melalui survey awal diperoleh hasil bahwa kemampuan mengelola emosi 65 % mahasiswa PPK tergolong baik dan 35% mahasiswa PPK mempunyai kemampuan mengelola emosi tergolong buruk. 65% mahasiswa PPK melakukan resolusi konflik dengan cara langsung menyelesaikan masalah dengan orang yang berkonflik. Dalam ketrampilan asertif, mahasiswa mengungkapkan pendapatnya dengan baik-baik dan tidak menyakiti orang lain ketika berbicara. Dalam mengelola amarah, mahasiswa mempunyai cara dengan berbicara

baik-baik dengan orang yang menyebabkan kemarahan. Dalam mengelola stres, mahasiswa mencari dukungan dari orang terdekat dan mendengarkan musik. Sedangkan 35% mahasiswa PPK melakukan resolusi konflik dengan cara tidak berusaha menyelesaikan masalah, dengan memendam masalah, mengacuhkan orang tersebut dan tidak mau memaafkan. Dalam ketrampilan asertif, mahasiswa berbicara berbelit-belit, tidak bisa mengungkapkan pendapat secara jelas dan terbuka, tidak mengungkapkan perasaan apa adanya. Cara mahasiswa mengelola amarah dengan membanting barang, berteriak dan mengucapkan kata-kata kasar. Dalam mengelola stres, mahasiswa akan menghindar dari orang lain dan mengalihkan dengan bermain games terus-menerus.

Selain survey awal menggunakan kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara awal terhadap empat mahasiswa PPK secara *random*. Berdasarkan wawancara awal, Mahasiswa PPK yang pertama di wawancara mengatakan bahwa emosinya masih labil dan tidak bisa mengendalikan perasaan ketika marah bahkan akan menyimpan dendam kepada orang yang membuatnya marah. Mahasiswa PPK ini juga pernah tidak saling bertegur sapa dengan mahasiswa PPK lain yang satu rumah dengannya selama 2 tahun karena terjadi pertengkaran di antara mereka. Ketika menghadapi masalah dengan pacarnya akan memukul-mukul pacarnya. Bahkan karena mempunyai masalah dengan pacar pernah mencoba melakukan bunuh diri sebanyak dua kali dengan memotong urat nadi dan dengan minum 30 tablet obat tetapi masih terselamatkan.

Mahasiswa PPK yang ke dua diwawancara mengatakan bahwa ketika sedang banyak masalah baik menghadapi tuntutan dari PPK maupun dalam hubungan dengan orang lain akan banyak menghabiskan waktu dengan menonton di depan televisi sambil makan secara berlebihan dan banyak menghabiskan waktu untuk tidur. Mahasiswa PPK ke tiga yang diwawancara mengatakan bahwa mudah terbawa *mood*, bila mempunyai masalah akan diam saja, akan dipendam sendiri dan akan lebih banyak untuk tidur.

Mahasiswa PPK ke empat yang diwawancara berkata pada saat mempunyai masalah dengan orang lain, ia akan diam saja, berusaha menenangkan diri, ketika emosinya sudah stabil dia akan berusaha menyelesaikannya. Ketika sedang stres ia mencari kesibukan lain seperti jalan-jalan ke alam terbuka, bermain bersama temannya atau menonton bioskop. Ketika menyampaikan pendapat yang tidak sama dengan orang lain akan menyampaikan dengan nada bicara yang rendah, memberi pertimbangan bagi orang lain dalam memberikan pendapat, memberi pendapat dengan sisi positif dan negatif.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan di ambil kesimpulan bahwa tiga dari empat orang yang diwawancara yaitu mahasiswa pertama, kedua dan ketiga cenderung kurang mampu mengelola emosinya dengan baik dalam menghadapi tuntutan yang ada di program PPK maupun permasalahan kehidupan mereka sehari-hari yang berhubungan dengan orang lain.

Hal ini menimbulkan kontradiksi karena dari penelitian Henndy Ginting didapatkan hasil bahwa stabilitas emosi 26% mahasiswa PPK tergolong stabil sedangkan berdasarkan hasil survey awal didapatkan hasil bahwa 65% kemampuan mengelola emosi mahasiswa PPK tergolong baik. Ini tidak sejalan dengan hasil wawancara yang diperoleh. Hal ini memunculkan keinginan pada peneliti untuk meneliti lebih lanjut mengenai kemampuan mengelola emosi dari *Seven Vector* pada anak PPK.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui adalah bagaimana gambaran kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa Program Pengembangan Kepemimpinan.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa Program Pengembangan Kepemimpinan.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara lebih spesifik gambaran mengenai kemampuan mengelola emosi dilihat dari aspek-aspeknya, yaitu resolusi konflik, ketrampilan asertif, mengelola amarah, mengelola stres pada mahasiswa Program Pengembangan Kepemimpinan dan kaitannya dengan faktor – faktor yang penunjang.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Ilmiah

- Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi mengenai ilmu Psikologi khususnya bidang Psikologi Perkembangan dan Pendidikan mengenai kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa.
- Penelitian ini diharapkan berguna juga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada kemampuan mengelola emosi khususnya pada mahasiswa.

1.4.2 Kegunaan Praktis

- Hasil penelitian ini sebagai dasar umpan balik bagi Yayasan “X” mengenai kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa yang terdapat dalam Program Pengembangan Kepemimpinan sehingga Yayasan “X” bisa memberikan penanganan mengenai bagaimana cara mengelola emosi dengan tepat.

1.5 Kerangka Pikir

Mahasiswa PPK merupakan mahasiswa yang tergabung dalam program pengembangan diri dari Yayasan "X" yang bertujuan untuk mempersiapkan pemimpin Kristen di masa depan. Mahasiswa PPK ini rata-rata berusia 17 tahun sampai 24 tahun. Mahasiswa PPK ini mendapatkan beasiswa pendidikan universitas tingkat strata satu (S1) dan biaya kebutuhan hidup sehari-hari setiap bulan sampai lulus program. Mahasiswa PPK ini juga mendapatkan pelatihan-pelatihan kepemimpinan berdasarkan Alkitab dan pemuridan pribadi melalui kegiatan *mentoring* secara satu per satu.

Dalam program PPK ini mahasiswa PPK mempunyai banyak tuntutan yang harus dipenuhi seperti harus mempunyai prestasi minimal IPK 2,5. Bila dalam kurun waktu tiga semester dan prestasi tidak mengalami peningkatan maka mahasiswa tersebut akan dikeluarkan dari program. Selain itu mahasiswa PPK juga wajib untuk menyerahkan laporan secara periodik setiap tiga bulan sekali seperti *Quarterly Mentoring Report* (laporan *mentoring*), *Quarterly Church Report* (laporan ibadah mingguan di Gereja), *Quarterly Student Report* (laporan perkembangan nilai akademik dan laporan praktek kepemimpinan di lapangan berdasarkan training kepemimpinan yang telah diberikan di Yayasan "X"). Mahasiswa PPK juga wajib membuat surat perkenalan kepada sponsor pada awal pensponsoran, mengirim surat secara berkala kepada sponsor tiga kali dalam setahun dan segera membalas surat

yang di dapat dari sponsor dengan menggunakan Bahasa Inggris karena mahasiswa PPK mempunyai sponsor ataupun donatur yang berasal dari luar negeri.

Selain itu, mahasiswa PPK ini ditempatkan di rumah kontak dan harus menyesuaikan dengan teman yang memiliki latar belakang keluarga yang berbeda, perilaku sosial yang berbeda, nilai - nilai baru, penerimaan dan penolakan dari teman satu kontrakan. Mahasiswa dituntut untuk berperilaku sesuai dengan nilai – nilai Kristiani seperti menjaga kekudusan. Mahasiswa harus tertanam dalam Gereja lokal dan terlibat dalam aktivitas kepemimpinan dalam Gereja maupun di lingkungan sekitar. Mahasiswa juga harus mengikuti seluruh rangkaian training yang diberikan oleh Yayasan seperti yang dijadwalkan dalam *Student Calender* tanpa kecuali meskipun ada kuliah di Universitas. Mahasiswa harus bisa membagi waktu antara kuliah, mengerjakan laporan kuliah maupun dari PPK, mempraktekkan kepemimpinan di Gereja maupun di lingkungan sekitar. Begitu banyaknya tuntutan yang harus dilakukan oleh mahasiswa PPK ini membuat mereka mengalami tekanan. Dengan kondisi tersebut mereka membutuhkan kemampuan mengelola emosi yang baik.

Menurut Arthur Chickering berdasarkan teori *Seven Vectors* (1993), kemampuan mengelola emosi adalah menyadari perasaan kemudian belajar mengontrol secara fleksibel, mengekspresikan dan mengintegrasikan secara tepat. Dalam kemampuan mengelola emosi terdapat empat aspek. Aspek-aspek yang

terdapat dalam kemampuan mengelola emosi adalah resolusi konflik, ketrampilan asertif, mengelola amarah dan mengelola stres.

Resolusi konflik menurut *Seven Vectors* adalah kemampuan mahasiswa untuk lebih menyadari pesan konflik yang berasal dari dirinya seperti yang direfleksikan di masa lalunya kemudian mencari cara untuk mengurangi atau menghilangkan sumber konflik. Contohnya adalah bila mahasiswa PPK ini mempunyai konflik dengan teman lawan jenis maupun teman dalam satu kontrakan, mereka mengacuhkan orang tersebut, memendam masalah, tidak memaafkan dan menunggu orang lain memulai pembicaraan dan menyelesaikan masalah.

Ketrampilan asertif menurut *Seven Vectors* adalah kemampuan mahasiswa mengungkapkan pendapat secara jelas, terbuka dan tanpa menyakiti orang lain. Contohnya adalah bila mahasiswa PPK ini mengungkapkan pendapat dalam sebuah diskusi berbicara secara berbelit-belit, tidak langsung pada pokok permasalahan dan tidak berbicara maupun mengungkapkan perasaan apa adanya.

Mengelola amarah menurut *Seven Vectors* adalah kemampuan mahasiswa untuk mengetahui impuls kemarahan yang ada dalam dirinya ketika menghadapi situasi yang menekan sehingga tidak menjadi agresif. Contohnya adalah mahasiswa PPK membanting barang, berteriak dan mengucapkan kata-kata kasar bila sedang marah dengan orang lain.

Mengelola stres menurut *Seven Vectors* adalah kemampuan mahasiswa untuk menganalisis mengapa tekanan terjadi dan melihat tindakan apa yang dapat dilakukan

untuk menyelesaikan masalah. Contohnya adalah ketika stres saat menghadapi tekanan teman sebaya ataupun stres menghadapi tugas-tugas maka mahasiswa PPK menghindari dari orang lain dan bermain games secara terus-menerus.

Kemampuan mengelola emosi pada mahasiswa PPK bisa bervariasi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa PPK seperti tujuan institusi, hubungan dengan mentor, hubungan dengan teman PPK lainnya dan program pengembangan dan pelayanan.

Dengan tujuan institusi yang berbeda akan berbeda pula cara mereka mengelola emosi. Pada mahasiswa PPK yang mengetahui visi dan misi institusi dengan jelas dan menghayati visi dan misi tersebut cenderung mempunyai kemampuan mengelola emosi yang berbeda dibandingkan mahasiswa yang tidak mengetahui visi dan misi institusi. Dengan adanya pemahaman akan tujuan institusi yang jelas dan konsisten maka tujuan tersebut maka mahasiswa menginternalisasi nilai-nilai dari tujuan tersebut. Hal ini membuat mahasiswa menggunakan waktu dan energi secara langsung pada nilai dari tujuan institusi tersebut sehingga mereka lebih berkomitmen terhadap nilai-nilai institusi tersebut. Sehingga dengan mengetahui tujuan institusi, mahasiswa akan berperilaku sesuai dengan tujuan institusi tersebut dan lebih mampu mengelola emosinya.

Faktor hubungan dengan mentor juga berkaitan terhadap kemampuan mengelola emosi mahasiswa. Mahasiswa yang mempunyai hubungan yang akrab dengan mentor akan berbeda dalam mengelola emosi dibandingkan mahasiswa yang

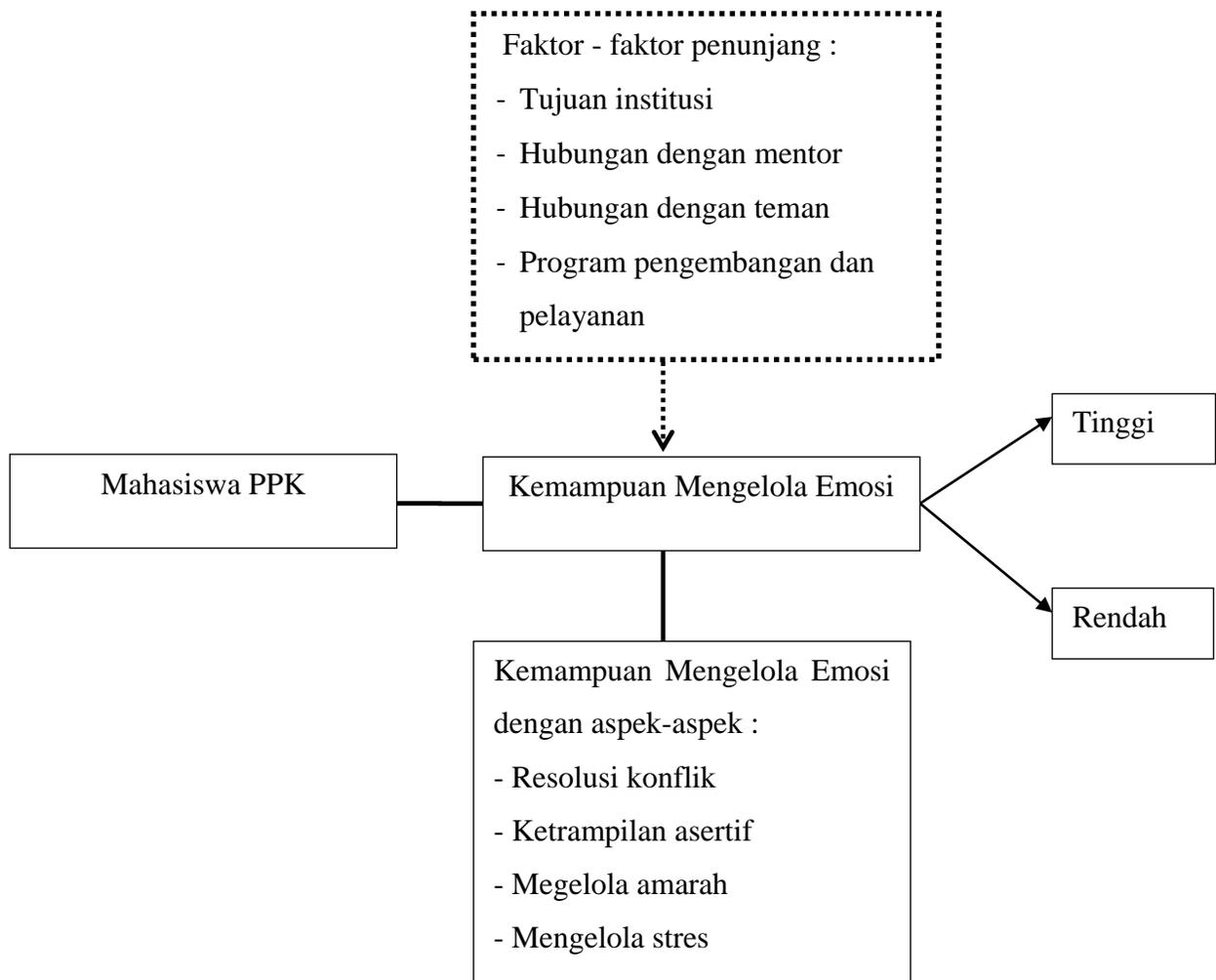
mempunyai hubungan yang kaku dengan mentor. Bila mahasiswa mempunyai hubungan yang akrab dengan mentor maka antara mahasiswa dan mentor terdapat komunikasi yang membangun, mahasiswa mendapatkan bimbingan dan masukan dari mentor mengenai cara mengelola emosi yang tepat.

Faktor hubungan dengan teman PPK adalah bagaimana hubungan teman-teman dalam satu Program Pengembangan Kepemimpinan. Misalnya antara teman dari mahasiswa PPK yang satu akan berbeda dengan teman mahasiswa PPK yang lain dalam mengelola konflik dan ini bisa berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi mahasiswa PPK. Jadi bila mahasiswa mempunyai teman yang baik dalam mengelola emosi maka mahasiswa PPK akan mempunyai kemampuan mengelola emosi yang cenderung baik karena adanya proses melihat dan mengikuti perilaku temannya. Bila mahasiswa mempunyai teman yang kurang baik dalam mengelola emosi maka mahasiswa PPK akan mempunyai kemampuan mengelola emosi yang cenderung buruk.

Faktor program dan pelayanan pengembangan mahasiswa seperti adanya pelayanan penyuluhan dan konseling pada mahasiswa. Mahasiswa PPK ini tergabung dalam Program yang menyediakan program dan pelayanan pengembangan mahasiswa seperti mendapatkan training mengenai menghadapi konflik dengan orang lain. Namun, apakah pemberian program dan pelayanan pengembangan pada antara satu mahasiswa yang satu dengan mahasiswa yang lain bisa berbeda karena

penghayatan dari mahasiswa tersebut apakah pemberian program tersebut bermanfaat atau tidak dalam kemampuan pengelolaan emosi.

Mahasiswa yang mempunyai kemampuan mengelola emosi yang tergolong tinggi akan menunjukkan perilaku seperti mampu menghayati atau merasakan emosi melalui ekspresi wajah dirinya atau orang lain, memahami emosi apa yang terjadi pada dirinya (mengetahui apakah dirinya sedang marah, senang, atau sedih), mampu menempatkan perubahan suasana hatinya sesuai dengan tugas yang harus dilaksanakannya, mampu meregulasi emosi diri, mampu berperilaku asertif, mampu mengelola amarah dan stres dengan baik. Mahasiswa yang mempunyai kemampuan mengelola emosi yang tergolong rendah akan mempunyai perilaku seperti tidak mampu menghayati atau merasakan emosi melalui ekspresi wajah dirinya atau orang lain, tidak bisa memahami emosi apa yang terjadi pada dirinya, tidak mampu menempatkan perubahan suasana hatinya sesuai dengan tugas yang harus dilaksanakannya, tidak mampu meregulasi emosi diri, tidak mampu berperilaku asertif, tidak mampu mengelola amarah dan stres dengan baik.



Gambar 1.1 Skema Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

Berdasarkan kerangka pikir di atas maka peneliti merumuskan asumsi sebagai berikut :

- ❖ Untuk menghadapi tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh Yayasan "X" maka diperlukan kemampuan mengelola emosi bagi mahasiswa PPK.
- ❖ Kemampuan mengelola emosi diukur melalui empat aspek yang terdiri dari resolusi konflik, ketrampilan asertif, mengelola amarah dan mengelola stres.
- ❖ Setiap mahasiswa PPK mempunyai derajat kemampuan mengelola emosi yang berbeda-beda karena adanya kaitan dengan faktor –faktor yang terdiri dari tujuan institusi; hubungan dengan mentor; hubungan dengan teman; program dan pelayanan pengembangan mahasiswa.