

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut Amaryllia (2009, p.28) menjelaskan bahwa, kecerdasan emosi itu sendiri terdiri dari atas dua kata, yaitu kecerdasan dan emosi. Kecerdasan itu sendiri bermula pada pikiran yang ada pada manusia merupakan kombinasi antara kemampuan berfikir (kemampuan kognitif), kemampuan terhadap *affection* (kemampuan pengendalian secara emosi), dan unsur motivasi (atau *conation*). Pemahaman mengenai kecerdasan itu sendiri berkaitan dengan unsur kognitif yang berkaitan dengan daya ingat, reasoningi (mencari unsur sebab sebab akibat), *judgement* (proses pengambilan keputusan), dan pemahaman abstraksi.

Menurut Ahmadi (2009, p.176) Intelegensi (kecerdasan pikiran), dengan intelegensi fungsi pikir dapat digunakan dengan cepat dan tepat untuk mengatasi suatu situasi untuk memecahkan soutu masalah. Situasi kecerdasan pikir dan sifat-sifat perbuatan cerdas (intelegen) merupakan kata lain dari intelegensi. Intelegensi pada umumnya dapat dilihat dari kesanggupan bersikap dan berbuat cepat dengan situasi yang sedang berubah, dengan keadaan di luar dirinya yang biasa maupun yang baru. Jadi, perbuatan cerdas dicirikan dengan adanya kesanggupan bereaksi terhadap situasi dengan kelakukan baru sesuai dengan keadaan baru. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Oleh karena itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional disebut dengan “*street smart*”, atau kemampuan khusus yang disebut dengan “akal sehat”. Kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan membaca lingkungan sosial, juga terkait dengan kemampuan memahami secara spontan apa yang diinginkan dan dibutuhkan orang lain. Terkait juga kelebihan dan kekurangan kemampuan

membaca situasi, kemampuan untuk menjadi orang yang menyenangkan sehingga kehadirannya didambakan oleh orang lain.

Menurut Prasetyo (2016, p.11) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional atau *Emotional Intellegence* (EI) merujuk pada kemampuan mengenali perasaan sendiri atau perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Kecerdasan emosional adalah kekuatan dibalik kemampuan intelektual.

Menurut Nurnaningsih (2011, p.38) menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mengelola diri sendiri dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain secara positif dan diukur dari *self awareness*, *self management*, *motivation*, *empathy*, *relationship management*. Kecerdasan itu sendiri bermula pada pikiran yang ada pada manusia merupakan kombinasi antara kemampuan berfikir dan unsur motivasi. Jadi, perbuatan cerdas dicirikan dengan adanya kesanggupan bereaksi terhadap situasi dengan kelakuan baru sesuai dengan keadaan baru. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, berubah-ubah setiap saat. Oleh karena itu, semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang semakin besar kemampuan untuk sukses sebagai pekerja, orang tua, manager, pelajar dan sebagainya. Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mengenali perasaan sendiri atau perasaan orang lain, kemampuan motivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.

b. Unsur-Unsur Kecerdasan Emosional

Menurut Tresnadiani (2020), unsur-unsur dalam kecerdasan emosi adalah:

1) Mengenali Emosi Diri

Kesadaran diri mengenali perasaan waktu perasaan itu terjadi, dan kemampuan mengenali emosi diri ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Ahli psikologi menyebut kesadaran ini sebagai *metamood* yaitu kesadaran diri seseorang akan emosinya sendiri. Banyak ahli yang percaya bahwa kesadaran diri dapat dilatih sejak usia dini. Karena melatih anak untuk mampu menganalisa perasaan yang dirasakannya dan mengenali penyebab terjadinya perasaan yang

- dirasakannya dan mengenali penyebab terjadinya perasaan merupakan langkah penting untuk meningkatkan kecerdasan emosional.
- 2) Mengelola Emosi
Mengelola emosi atau menangani perasaan agar perasaan dapat diungkapkan dengan tepat. Kemampuan mengelola emosi disini merupakan kemampuan untuk mengendalikan perasaan diri sendiri sehingga tidak menolak dan akhirnya dapat mempengaruhi perilakunya secara wajar.
 - 3) Memotivasi Diri Sendiri
Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang penting dalam kaitannya untuk memberikan perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri dan berkreasi. Orang yang memiliki kemampuan ini cenderung lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang sedang mereka kerjakan.
 - 4) Mengenali Emosi Orang Lain
Mengenali emosi orang lain adalah kemampuan untuk membaca perasaan orang lain yang nampak melalui isyarat yang ditangkap. Ciri orang yang mampu mengenali emosi orang lain adalah mampu berempati. Empati diartikan sebagai kemampuan yang bergabung pada kesadaran diri yang merupakan keterampilan bergaul dasar. Individu yang memiliki empati tinggi lebih mampu untuk menangkap isyarat yang diinginkan oleh orang lain.
 - 5) Membina Hubungan
Membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan untuk berhubungan dengan orang lain adalah suatu kecakapan emosional yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Keterampilan membina hubungan merupakan keterampilan yang akan menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan. Individu yang mempunyai keterampilan ini akan sukses dibidang apapun yang berhubungan dengan interaksi orang lain.

c. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Menurut Tridhonanto (2010, p.42-43) menyatakan bahwa ciri-ciri remaja yang memiliki kecerdasan emosional adalah sebagai berikut :

- 1) Pandai mengendalikan diri, bisa dipercaya, mampu beradaptasi.
- 2) Memiliki sikap empati, bisa menyelesaikan konflik, dan bisa bekerja sama dalam tim.
- 3) Mampu bergaul dan membangun persahabatan.
- 4) Mampu mempengaruhi orang lain.
- 5) Berani mengungkapkan cita – cita, dengan dorongan untuk maju dan optimis.
- 6) Mampu berkomunikasi.
- 7) Memiliki sikap percaya diri.
- 8) Memiliki motivasi diri untuk menyamut tantangan yang menghadang.
- 9) Mampu berekspresi dengan kreatif dan inisiatif serta berbahasa lancar.

- 10) Menyukai pengalaman baru.
- 11) Memiliki sikap dan sifat perfeksionis dan teliti.
- 12) Memiliki rasa ingin tahu yang besar.
- 13) Memiliki rasa humor.
- 14) Menyenangi kegiatan berorganisasi dengan aktivitasnya serta mampu mengatur diri sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa remaja yang mempunyai kecerdasan emosional yang baik adalah remaja yang dapat mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain.

2.1.2. Mahasiswa

a. Definisi Mahasiswa

Menurut Yusuf (2012), mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup.

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

b. Ciri-Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (2010) mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain :

- 1) Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelektual.
- 2) Karena kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.

- 3) Diharapkan dapat menjadi daya penggerakan yang dinamis bagi proses modernisasi.
- 4) Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas.

Gunarsa (2011) menguraikan beberapa ciri dari mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

- 1) Menerima keadaan fisiknya, perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menatap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengunggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaan.
- 2) Memperoleh kebebasan emosional, masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.
- 3) Mampu bergaul, dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.
- 4) Menemukan model untuk identifikasi, dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul kekaburuan akan model yang akan ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaiknya.
- 5) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri, pengertian dan penelitian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpuruk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai
- 6) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma, nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.
- 7) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kanak-kanakan, dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan

dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

c. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi.

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti: terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan.

d. Karakteristik Mahasiswa Aktif UKM Olahraga dan UKM Non Olahraga

Mahasiswa yang aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga dan non-olahraga umumnya memiliki karakteristik yang berbeda, meskipun keduanya sama-sama menunjukkan tingkat keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas kampus.

Mahasiswa yang aktif dalam UKM olahraga biasanya menunjukkan ciri-ciri seperti tingkat energi dan motivasi fisik yang tinggi, kemampuan kerja sama dalam tim, serta disiplin yang kuat dalam mengatur jadwal latihan dan kompetisi. Penelitian oleh Smith dan Jones (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa olahraga cenderung memiliki kemampuan leadership yang dikembangkan melalui pengalaman dalam tim dan pertandingan. Selain itu, mereka memiliki kemampuan manajemen stres yang baik karena terbiasa menghadapi tekanan kompetitif. Karakteristik ini juga mencakup kecenderungan untuk memprioritaskan kesehatan fisik dan kebugaran sebagai bagian dari gaya hidup mereka (Rahmawati, 2021).

Sementara itu, mahasiswa yang aktif dalam UKM non-olahraga, seperti seni, jurnalistik, kerohanian, atau kewirausahaan, cenderung memiliki karakteristik

yang lebih berorientasi pada pengembangan kreativitas, kemampuan komunikasi, dan pemikiran kritis. Mereka sering kali memiliki kemampuan manajerial dan organisasi yang baik karena terlibat dalam kegiatan yang membutuhkan perencanaan acara, pengelolaan sumber daya, dan kolaborasi lintas bidang (Wijaya, 2020). Mahasiswa non-olahraga juga menunjukkan kecenderungan untuk lebih fokus pada pengembangan soft skills seperti kemampuan negosiasi, persuasi, dan empati (Sari, 2018).

Perbedaan karakteristik ini menunjukkan bahwa keaktifan dalam UKM tidak hanya berkontribusi pada pengembangan keterampilan spesifik sesuai bidangnya, tetapi juga membentuk pola perilaku dan kepribadian yang khas sesuai jenis kegiatan yang diikuti. Oleh karena itu, pemahaman terhadap karakteristik masing-masing kelompok sangat penting dalam merancang program pembinaan kemahasiswaan yang efektif dan tepat sasaran.

2.1.3. Unit Kegiatan Mahasiswa

a. Definisi Unit Kegiatan Mahasiswa

Menurut Kemendikbudristek (Pedoman Ormawa 14 Maret 2022), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah sebagai berikut:

organisasi kemahasiswaan di lingkungan perguruan tinggi yang berfungsi sebagai wadah bagi mahasiswa untuk menyalurkan aspirasi, kreativitas, dan gagasan positif melalui kegiatan ekstrakurikuler, dengan tujuan mengembangkan kapasitas diri serta minat dan bakat, dibingkai dalam pembimbingan kampus dan berlandaskan norma-norma luhur. Bertujuan untuk menampung dan mengembangkan bakat dan minat mahasiswa dengan harapan agar menjadi mahasiswa yang berprestasi.

b. Unit Kegiatan Mahasiswa di Universitas Siliwangi

1) UKM Olahraga

- Karate
- Taekwondo
- Pencak Silat
- Tarung Derajat
- Shorinji Kempo
- Bola Voli
- Bola Basket

- Sepak Bola
 - Futsal
 - Kempo
 - *Soft Ball*
 - Bulu Tangkis
 - Tenis Lapangan
 - Tenis Meja
 - Petanque
 - Tinju
 - Panahan
- 2) UKM Non Olahraga
- Paduan Suara
 - Seni Musik
 - Teater 28
 - SPOT (Siliwangi *Photography*)
 - *Marching Band*
 - KOPMA (Koperasi Mahasiswa)
 - Pramuka
 - Khaniwata (Mahasiswa Pecinta Alam)
 - KAN (Kader Anti Narkoba)
 - KSR (Korps Sukarela)
 - Menwa (Resimen Mahasiswa)
 - Pers Mahasiswa
 - Kisi (Kerohanian Islam Siliwangi)
 - PMK (Persekutuan Mahasiswa Kristen)
 - KIM (Kreatifitas Ilmiah Mahasiswa)

2.1.4. Mahasiswa Aktif

Mahasiswa aktif adalah mahasiswa yang terdaftar pada semester tertentu sehingga berhak mengikuti kegiatan akademik serta mendapatkan layanan administratif dan akademik.

Mahasiswa aktif adalah mahasiswa yang tidak hanya mengikuti kegiatan perkuliahan saja, tetapi juga mengikuti berbagai kegiatan yang diselenggarakan di kampus. Seperti ikut berorganisasi dan ikut UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa).

Mahasiswa aktif tentu tidak akan memiliki banyak waktu untuk sekedar bermain-main dengan hal yang mereka anggap kurang penting, mereka akan lebih disibukkan dengan kegiatan yang mereka ikuti. Sebagai seorang mahasiswa aktif harus pandai mengatur waktu, kapan kita belajar dan kapankita aktif dalam berbagai kegiatan. Belajar tidak boleh mengganggu kegiatan yang diikuti dan kegiatan diluar perkuliahan tidak boleh mengganggu belajar dalam perkuliahan, singkatnya bagilah waktu dan konsentrasi pikiran kita. Banyak hal positif yang diperoleh sebagai mahasiswa aktif, seperti: memiliki banyak temandan relasi, belajar organisasi, belajar bersosialisasi, mendapatkan banyak pengalaman. Dan itu akan menjadi keuntungan tersendiri.

2.2. Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

- a. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Muhammad Zaki Ridho Djakfar (2024) yang berjudul “Perbedaan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Aktif dan Tidak Aktif Organisasi”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dan menemukan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi menunjukkan skor kecerdasan emosional yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan mahasiswa yang tidak aktif. Dimensi yang paling menonjol adalah kesadaran diri dan kemampuan regulasi emosi. Hal ini mengindikasikan bahwa keaktifan dalam organisasi memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berinteraksi sosial, menyelesaikan konflik, dan mengelola tekanan secara lebih baik (Djakfar, 2024).
- b. Penelitian lain dilakukan oleh Atiqul Ilmi El Faisal (2023) dengan judul “Perbedaan Kecerdasan Emosional Remaja Pertengahan Ditinjau dari Jenis Kelamin”. Dalam penelitian ini, subjeknya adalah siswa SMP berusia 13–15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 38,6% siswa memiliki

kecerdasan emosional dalam kategori sedang. Lebih lanjut, sebanyak 37,2% remaja laki-laki dan 35,9% remaja perempuan juga berada dalam kategori sedang. Analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecerdasan emosional antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan (Faisal, 2023). Penelitian ini relevan sebagai pembanding karena sama-sama menyoroti perbedaan dalam kecerdasan emosional, meskipun fokusnya pada faktor biologis bukan aktivitas sosial atau organisasi.

- c. Penelitian oleh Aulia D. (2023) berjudul “Pengaruh Penyalahgunaan Teknologi Informasi dan Integritas Mahasiswa terhadap Perilaku Kecurangan Akademik (Survei pada Mahasiswa Universitas Siliwangi Angkatan 2020)”. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif eksplanatori. Hasilnya menunjukkan bahwa penyalahgunaan teknologi informasi berpengaruh positif signifikan terhadap perilaku kecurangan akademik, sedangkan integritas mahasiswa berpengaruh negatif signifikan. Hal ini menguatkan pentingnya pendidikan karakter dan pengembangan emosi sosial mahasiswa dalam lingkungan kampus.
- d. Penelitian oleh Tri Lestari (2022) yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Kepemimpinan pada Mahasiswa Pengurus Organisasi Kemahasiswaan di Unsil”. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan kepemimpinan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain, serta mampu mengelola emosi secara efektif, cenderung memiliki gaya kepemimpinan yang lebih adaptif dan komunikatif. Penelitian ini mendukung argumen bahwa kecerdasan emosional menjadi faktor penting dalam keberhasilan organisasi mahasiswa.
- e. Penelitian lainnya dilakukan oleh Laili Permatasari (2018) yang berjudul “Perbedaan Kecerdasan Emosi Mahasiswa Ditinjau dari Aktif Organisasi dan Tidak Aktif Organisasi”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala Likert untuk mengukur lima aspek kecerdasan emosional menurut Goleman. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif

dalam organisasi memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam aspek empati, keterampilan sosial, dan motivasi diri. Perbedaan ini signifikan secara statistik, dengan $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa keterlibatan dalam organisasi secara nyata dapat memperkuat komponen kecerdasan emosional mahasiswa (Permatasari, 2018).

Penelitian ini memiliki sejumlah kesamaan dengan penelitian-penelitian terdahulu yang juga mengangkat tema kecerdasan emosional. Persamaan utama terletak pada penggunaan variabel kecerdasan emosional sebagai objek utama yang dikaji, serta pendekatan kuantitatif yang digunakan dalam mengukur dan membandingkan data. Penelitian-penelitian sebelumnya seperti oleh Djakfar (2024), Permatasari (2018), dan Tri Lestari (2022) juga menggunakan lima dimensi kecerdasan emosional yang dikembangkan oleh Goleman, yaitu kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Selain itu, sebagian besar objek kajian dari penelitian sebelumnya maupun penelitian ini sama-sama difokuskan pada mahasiswa atau remaja dalam konteks aktivitas sosial dan organisasi.

Namun, terdapat pula sejumlah perbedaan yang menunjukkan keunikan penelitian ini dibandingkan dengan yang telah dilakukan sebelumnya. Perbedaan utama terletak pada fokus perbandingan: jika penelitian sebelumnya umumnya membandingkan kecerdasan emosional antara mahasiswa yang aktif dan tidak aktif dalam organisasi, atau berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini secara khusus membandingkan antara mahasiswa aktif dalam UKM olahraga dan UKM non-olahraga. Hal ini menjadikan jenis kegiatan ekstrakurikuler sebagai variabel bebas yang memiliki karakteristik aktivitas yang berbeda, baik dari segi tekanan fisik, dinamika sosial, maupun pengelolaan emosi. Penelitian ini juga menggarisbawahi konteks lokal Universitas Siliwangi sebagai lokasi penelitian, yang memberikan nuansa sosial budaya tersendiri dan belum banyak dieksplorasi dalam penelitian terdahulu. Selain itu, pemilihan sampel dalam penelitian ini dilakukan secara proporsional antara dua kelompok (masing-masing 45 responden) sehingga memberikan hasil yang lebih seimbang dalam analisis komparatifnya.

Dari sisi kebaruan (novelty), penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan karena merupakan studi yang secara spesifik membandingkan kecerdasan emosional berdasarkan jenis UKM, yaitu antara mahasiswa yang aktif dalam UKM olahraga dan mahasiswa yang aktif dalam UKM non-olahraga. Penelitian sebelumnya belum menyoroti perbedaan ini secara khusus. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan perspektif baru dalam melihat bagaimana karakteristik kegiatan mahasiswa yang berbeda dari segi fisik dan social dapat memberikan pengaruh terhadap pengembangan dimensi-dimensi kecerdasan emosional. Hasil penelitian ini juga menjadi dasar untuk pengembangan program pembinaan kemahasiswaan yang lebih terarah sesuai kebutuhan psikososial masing-masing kelompok aktivitas.

Adapun temuan di lapangan menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecerdasan emosional antara mahasiswa yang aktif dalam UKM olahraga dan mahasiswa yang aktif dalam UKM non-olahraga. Dengan kata lain, jenis kegiatan UKM tidak secara langsung menjadi faktor penentu tingkat kecerdasan emosional mahasiswa. Namun demikian, data deskriptif menunjukkan bahwa dimensi empati memiliki skor tertinggi berdasarkan respons responden terhadap pernyataan "Saya peka terhadap perubahan emosi orang di sekitar saya", yang menandakan adanya kepekaan emosional yang baik dari mahasiswa, baik yang mengikuti UKM olahraga maupun non-olahraga. Sementara itu, skor terendah terdapat pada pernyataan "Saya sering tidak tahu alasan perubahan suasana hati saya" yang merupakan pernyataan negatif. Rendahnya skor pada pernyataan ini justru menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran diri yang baik, karena mayoritas dari mereka jarang merasa bingung terhadap perubahan emosinya sendiri.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa meskipun jenis UKM tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap kecerdasan emosional, keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan organisasi, baik fisik maupun non-fisik, tetap memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan dimensi-dimensi kecerdasan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan pentingnya

mendorong mahasiswa untuk aktif dalam kegiatan kampus guna mengembangkan potensi emosional, sosial, dan pribadi mereka secara lebih menyeluruh.

2.3. Kerangka Konseptual

Kecerdasan emosional merupakan salah satu kompetensi penting yang berperan dalam membantu individu mengatasi berbagai tantangan kehidupan, baik dalam konteks pribadi, sosial, maupun akademik. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal berada pada tahap perkembangan yang sarat akan dinamika emosional dan sosial. Dalam konteks kehidupan kampus, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan, mulai dari tuntutan akademik, relasi sosial, hingga tuntutan peran dalam organisasi atau kegiatan ekstrakurikuler. Untuk itu, kecerdasan emosional sangat dibutuhkan agar mereka mampu beradaptasi, mengelola stres, berinteraksi secara sehat, dan mengambil keputusan secara bijak (Prasetyo, 2016).

Kegiatan organisasi kemahasiswaan, seperti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), diyakini menjadi salah satu wadah yang strategis dalam mengembangkan kecerdasan emosional. Hal ini sejalan dengan pendapat Goleman (2017) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat dilatih melalui interaksi sosial dan pengalaman kelompok. Dalam hal ini, mahasiswa yang terlibat aktif dalam UKM berpeluang lebih besar untuk mengembangkan kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan yang sehat.

UKM di lingkungan perguruan tinggi secara umum terbagi menjadi dua jenis, yakni UKM olahraga dan UKM non-olahraga. Keduanya memberikan pengalaman berbeda yang berpotensi membentuk aspek emosional mahasiswa dengan cara yang tidak sama. UKM olahraga, misalnya, menuntut kerja tim, kedisiplinan, kemampuan mengelola tekanan saat kompetisi, serta pengendalian emosi saat menghadapi kemenangan maupun kekalahan. Sebaliknya, UKM non-olahraga seperti seni, keagamaan, kewirausahaan, atau jurnalistik lebih menekankan pada komunikasi interpersonal, empati, ekspresi diri, dan manajemen hubungan sosial. Oleh karena itu, aktivitas dalam dua jenis UKM ini diyakini

dapat memberikan pengaruh berbeda terhadap dimensi-dimensi kecerdasan emosional mahasiswa (Djakfar, 2024).

Dalam ilmu psikologi perkembangan, lingkungan sosial merupakan faktor eksternal yang sangat berpengaruh terhadap pembentukan aspek psikologis individu, termasuk kecerdasan emosional (Gunarsa, 2015). Oleh karena itu, mahasiswa yang aktif dalam lingkungan sosial yang positif dan produktif, seperti UKM, memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan kecakapan emosional dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak aktif. Namun, sampai saat ini masih sedikit penelitian yang secara khusus membandingkan kecerdasan emosional mahasiswa berdasarkan jenis UKM yang diikuti, khususnya pada konteks lokal seperti Universitas Siliwangi.

Berdasarkan kajian teori dan fenomena empiris di atas, maka disusun kerangka konseptual bahwa terdapat perbedaan kecerdasan emosional antara mahasiswa aktif yang mengikuti UKM olahraga dan mahasiswa aktif yang mengikuti UKM non-olahraga. Perbedaan ini didasarkan pada karakteristik aktivitas masing-masing UKM yang memberikan stimulasi emosional yang berbeda. Kerangka ini mengacu pada model kecerdasan emosional yang dikembangkan oleh Goleman (2017), yang mencakup lima dimensi utama: kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris apakah jenis kegiatan mahasiswa di luar akademik berpengaruh signifikan terhadap perkembangan dimensi-dimensi tersebut.

2.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang mengacu pada teori kecerdasan emosional Goleman (2017) serta pengaruh lingkungan sosial seperti aktivitas dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) terhadap perkembangan emosional mahasiswa, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat kecerdasan emosional antara mahasiswa yang mengikuti UKM olahraga dan UKM non-olahraga.

Hipotesis ini mengasumsikan bahwa karakteristik aktivitas dalam masing-masing jenis UKM (olahraga vs non-olahraga), yang berbeda dalam hal dinamika tekanan, interaksi sosial, serta pembentukan karakter, berpengaruh terhadap perbedaan skor kecerdasan emosional mahasiswa pada dimensi seperti kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.