

BEING THE MASTER OF MYSELF: PELATIHAN KECERDASAN EMOSI UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS ASISTEN DOSEN

Yuan Yovita Setiawan¹
Emilia Arliansyah

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Keywords/Kata kunci

*applied psychology,
emotional intelligence,
emotional intelligence
training, psychological
well-being.*

kecerdasan emosi,
kesejahteraan psikologis,
pelatihan kecerdasan
emosi, psikologi terapan.

ABSTRACT/ABSTRAK:

Assistant lecturers have a duty as students as well as have additional responsibilities as a bridge between lecturers and students. These heavy duties and obligations carried by assistant lecturer impacted their psychological well being. This training carries emotional intelligence as a variable that can improve the psychological well being of assistant lecturers. This research will use one group pre-post test experimental design. 21 people participated on this training. The t-test results showed a significance of .169 ($p > .05$) which meant there was no significant difference in psychological well being level after training. Some factors that influence the unsuccessful emotional intelligence training in improving psychological well being are the use of trait emotional intelligence models, duration of the training, stress levels and education levels of training participants.

Asisten dosen memiliki tugas sebagai mahasiswa sekaligus juga memiliki tanggung jawab tambahan sebagai jembatan penghubung antara dosen dan mahasiswa. Beratnya tugas dan kewajiban yang diemban berdampak pada kesejahteraan psikologis para asisten dosen. Pelatihan ini mengusung kecerdasan emosi sebagai variabel yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis para asisten dosen. Desain penelitian ini adalah *one group pre-post test experimental design*. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 21 orang. Hasil uji beda yang diperoleh menunjukkan signifikansi .169 ($p > .05$) yang berarti tidak ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan setelah dilakukan pelatihan. Beberapa faktor yang mempengaruhi tidak berhasilnya pelatihan kecerdasan emosi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah model pelatihan yang menggunakan model pelatihan kecerdasan emosi aspek *trait*, durasi pelatihan, tingkat stres dan tingkat pendidikan dari partisipan pelatihan.

¹Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: yuan.yovita@gmail.com

Lembaga pendidikan berusaha melakukan inovasi untuk meningkatkan mutu pendidikan secara berkelanjutan. Berbagai metode dicoba untuk diterapkan guna menyokong keberhasilan belajar mahasiswa. Universitas Surabaya kini mengembangkan metode pembelajaran berpusat pada peserta didik, yang melibatkan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Salah satu wujud pembelajaran berpusat pada peserta didik adalah dengan menyediakan asisten dosen.

Di dalam institusi, asisten dosen berperan dalam mendukung kelangsungan proses belajar mengajar yang diampu oleh dosen (Tanojo, 2015). Asisten dosen juga diharapkan dapat membantu dosen dan menggerakkan mahasiswa untuk melaksanakan kewajiban belajarnya (Tanojo, 2015). Guna pengembangan kompetensi asisten dosen (mahasiswa tingkat akhir), Universitas Surabaya secara khusus memberikan pelatihan dan pembekalan bagi para asisten dosen agar dapat mengemban tugasnya dengan baik.

Salah satu kriteria umum untuk dapat menjadi asisten dosen adalah individu merupakan mahasiswa aktif dalam perguruan tinggi (Tanojo, 2015). Disamping perannya sebagai mahasiswa, individu yang menjadi asisten dosen diwajibkan untuk menjalankan kewajibannya sebagai asisten dosen yang memfasilitasi pembelajaran baik di dalam maupun di luar kelas. Berdasarkan Buku Pedoman Asisten Mahasiswa (Yunita, 2004) tugas asisten dosen di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya adalah menjelaskan materi yang tidak dipahami oleh mahasiswa, pengadaan kelas asistensi sesuai jadwal, memberikan latihan atau penugasan yang relevan dengan mata kuliah, memeriksa dan menilai tugas mahasiswa, dan menjadi pengawas ujian.

Banyaknya peran sebagai asisten mahasiswa yang harus dilaksanakan ditambah dengan tanggung jawab sebagai

mahasiswa mendatangkan beberapa dampak negatif. Misalnya kelelahan secara fisik dan keterbatasan waktu untuk mengerjakan tugas pribadi. Guna memperdalam pengetahuan dan menggali permasalahan terkait kesejahteraan psikologis asisten dosen, peneliti melakukan pengumpulan data dengan metode wawancara. Wawancara dilakukan pada bulan Maret – April tahun 2019. Subjek wawancara yang dipilih adalah 5 mahasiswa berada pada semester 3 dan 4, 5 asisten dosen yang berada pada semester 5 dan 6, serta 1 dosen yang secara khusus mengampu asisten dosen.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 mahasiswa dan 1 dosen pengampu, juga didukung dengan Buku Pedoman Asisten Mahasiswa (Yunita, 2004), banyak harapan yang ditanggung oleh asisten dosen. Terdapat celah (*gap*) antara harapan atau tugas asisten yang semestinya dengan realita penerapan di lapangan.

Salah satu tugas asisten dosen diharapkan menjadi jembatan penghubung antara dosen dan mahasiswa dengan membantu memberikan pemahaman terkait materi kepada mahasiswa. Asisten dosen juga diharapkan mampu untuk menguasai mata kuliah yang diampu olehnya, namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa yang menjadi asisten dosen dapat menjadi jembatan penghubung. Tidak semua asisten mahasiswa dapat menguasai mata kuliah dengan benar. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya kemandirian asisten untuk melakukan eksplorasi materi dan membaca ulang materi kuliah yang diampu. Asisten dosen dirasa kurang kesadaran untuk berkembang ke arah yang lebih baik.

Menurut pengakuan ke 5 mahasiswa tersebut, beberapa asisten dosen juga mengembangkan sikap yang kurang baik pada mahasiswa yang diampunya. Asisten dosen dirasa kurang ramah dan cenderung bersikap acuh tak acuh. Sikap acuh tak acuh

ini ternyata juga muncul ketika berelasi dengan sesama asisten. Sementara menurut 5 asisten dosen yang diwawancarai, terdapat fakta bahwa muncul kelompok-kelompok kecil dalam satu organisasi asisten dosen. Hal ini menjadi bukti bahwa asisten dosen kurang mampu membangun relasi positif dengan orang lain, termasuk sesama asisten dosen itu sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara pula, didapatkan data bahwa asisten dosen kurang memahami tanggung jawab dan penerimaan diri sebagai asisten mahasiswa. Hal ini dibuktikan dari pengakuan seorang asisten (NW, perempuan, 21 tahun) yang menyatakan adanya asisten lain yang tidak bersedia membayar uang kas internal asisten. Asisten merasa tidak menjadi bagian dalam sebuah organisasi. Asisten mahasiswa juga kurang memiliki kemampuan untuk mengondisikan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya. Hal ini dapat dilihat dari tidak mampunya asisten untuk menyusun skala prioritas sehingga membuat tugas sebagai mahasiswa dan asisten menjadi terbelengkalai.

Dilihat dari sudut pandang dari ke 5 orang asisten dosen yang diwawancarai, mereka mengakui bahwa tanggung jawab menjadi seorang asisten dosen memanglah berat. Mereka mengakui bahwa adanya tugas ganda yaitu sebagai mahasiswa yang harus menuntut ilmu dan juga asisten yang harus memfasilitasi kegiatan pembelajaran membuat mereka kewalahan. Terkadang mereka harus begadang dan kelelahan untuk mengerjakan tugas-tugasnya bahkan sampai jatuh sakit. Oleh karena kelelahan, sikap mereka pada orang lain cenderung buruk dan ketus.

Berdasarkan hasil wawancara teridentifikasi adanya permasalahan-permasalahan yang disinyalir merupakan permasalahan aspek kesejahteraan psikologis (Ryff & Singer, 2008). Beberapa permasalahan yang muncul adalah kurangnya kemandirian (*autonomy*) asisten

dalam mengeksplorasi materi yang menyebabkan masih ada asisten yang kurang menguasai materi ajar, perilaku asisten yang kurang ramah dan adanya kelompok-kelompok kecil di dalam organisasi asisten itu sendiri (*negative relationship with others*), tipisnya rasa memiliki dan menerima bahwa dirinya menjadi bagian dalam asisten dosen ditandai dengan tidak bersedianya asisten membayar uang kas (*acceptance*) dan masih ada asisten yang kewalahan karena tidak mampu menyusun skala prioritas yang sesuai dengan kondisinya (*environmental mastery*).

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman dan harapan individu. Hasil evaluasi berdasarkan pengalaman dan harapan ini kemudian digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif (Ryff, 1989). Ryff (1989) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki sikap positif terhadap dirinya (*self-acceptance* dan *positive relations with others*) dan orang lain dapat membuat keputusan dan mengatur perilakunya secara mandiri (*autonomy*), dapat menciptakan situasi yang sesuai dengan lingkungannya (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), serta berusaha untuk selalu mengembangkan diri ke arah yang lebih baik (*personal growth*). Aspek-aspek inilah yang menjadi tanda tingkat kesejahteraan psikologis yang baik.

Tingginya tingkat kesejahteraan psikologis seseorang diasosiasikan dengan kesehatan mental dan fisik. Tidak hanya itu, kesejahteraan psikologis juga relevan digunakan sebagai bentuk pencegahan, promosi kesehatan serta digunakan untuk penjurusan karena sifatnya yakni, pemilihan tujuan hidup dan aktivitas yang sesuai dengan diri sendiri dan nilai-nilai yang dipegang teguh oleh individu (Di Fabio &

Kenny, 2016). Studi mengenai suasana hati juga membuktikan bahwa individu yang sejahtera akan merasakan suasana hati yang positif. Individu yang memiliki suasana hati yang positif memiliki kemampuan berpikir yang lebih fleksibel dan kapasitas kognitif yang lebih luas (Rüppel et al., 2015).

Salah satu cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah dengan meningkatkan kecerdasan emosi. Menurut Por et al (2011) kecerdasan emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengamati emosi diri dan emosi orang lain, membedakan masing-masing emosi dan menggunakan informasi yang didapat dari emosi sebagai landasan berpikir dan bertindak.

Penelitian yang dilakukan oleh Guerra-Bustamante et al (2019); Por et al (2011), mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesejahteraan psikologis dengan kecerdasan emosi. Peningkatan dalam pengetahuan dan kemampuan meregulasi kecerdasan emosi meningkatkan kesejahteraan psikologis (Guerra-Bustamante et al., 2019). Penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Augusto Landa et al (2010); Carmeli et al (2009); Delhom et al (2017) juga mengungkapkan hal yang terkait hubungan positif antara kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang maka semakin tinggi pula level kesejahteraan psikologis dan individu akan semakin puas dengan hidupnya. Mehmood & Gulzar (2014) mengatakan bahwa kecerdasan emosi bahkan menjadi prediktor kuat dari kesejahteraan psikologis.

Di Fabio & Kenny (2016) menyatakan secara konseptual kecerdasan emosi berkaitan langsung dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis, yaitu pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan aktualisasi diri (*self-actualization*). Kemampuan interpersonal dan

intrapersonal seperti kesadaran terhadap emosi dan juga regulasi diri secara internal dapat pula berkontribusi pada aspek kesejahteraan psikologis, yaitu hubungan positif dengan sesama (*positive relationships with others*) dan kemampuan menguasai lingkungan (*environmental mastery*). Meningkatnya hubungan positif dengan sesama dan kemampuan menguasai lingkungan, dapat menstimulasi pertumbuhan pribadi (*personal growth*), menemukan arti hidup dan aktualisasi diri (Di Fabio & Kenny, 2016).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui pelatihan (Gilar-Corbí et al., 2018; Mattingly & Kraiger, 2019; Nelis et al., 2009). Gilar-Corbí et al (2018) mengadakan eksperimen pelatihan kecerdasan emosi pada mahasiswa melalui metode daring, di dalam kelas dan metode *coaching*. Hasil yang diperoleh adalah tingkat kecerdasan emosi mahasiswa berhasil meningkat dengan adanya pelatihan kecerdasan emosi melalui 3 metode yang telah disebutkan di atas. Namun Gilar-Corbí et al (2018) menemukan bahwa metode yang menghasilkan nilai tertinggi adalah metode *coaching*.

Sejalan dengan penelitian Gilar-Corbí et al (2018), penelitian yang dilakukan oleh Nelis et al (2009); serta Mattingly & Kraiger (2019) juga menemukan bahwa ada peningkatan skor sebelum dan sesudah tes (*pre & post test*) kecerdasan emosi setelah dilakukan pelatihan mengenai kecerdasan emosi. Menurut Nelis et al (2009) peningkatan kecerdasan emosi bertahan hingga enam bulan pengukuran tindak lanjut (*follow up*). Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui metode pelatihan. Peningkatan kecerdasan emosi juga membawa dampak baik seperti meningkatnya kualitas hidup, kepuasan hidup, fungsi sosial, kesehatan mental, kestabilan mental (Mehmood & Gulzar, 2014; Schutte et al., 2013). Adanya hubungan yang positif antara kesejahteraan

psikologis dan kecerdasan emosi menurut penelitian dari Augusto Landa et al (2010); Delhom et al (2017); Di Fabio & Kenny (2016); Guerra-Bustamante et al (2019), memperkuat dasar penelitian ini. Tidak hanya itu, adanya penelitian meta-analisis efektivitas pelatihan kecerdasan emosi yang dilakukan oleh Gilar-Corbí et al (2018); Mattingly & Kraiger (2019); Nelis et al (2009) juga turut menyumbang dasar pemikiran dari penelitian ini. Meski demikian, belum ada penelitian yang secara langsung menghubungkan efektivitas pelatihan kecerdasan emosi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang secara spesifik. Oleh karena itu, peneliti bermaksud mengangkat pelatihan kecerdasan emosi dengan teori dasar kecerdasan emosi milik Salovey dan Mayer untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis asisten dosen.

Terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini, yaitu: 1) Ada perbedaan pengetahuan kecerdasan emosi secara signifikan sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan; serta 2) Ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *quasi* eksperimen, yaitu eksperimen yang pembentukannya tidak secara random (Hastjarjo, 2019). Peserta pelatihan terdiri dari satu kelompok yang akan diukur keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*one group pretest-posttest design*) (Hastjarjo, 2019), dalam hal ini adalah pelatihan kecerdasan emosi metode campuran (*mixed-method emotional intelligence training*). Metode pelatihan kecerdasan emosi campuran yang dimaksud adalah perpaduan antara pelatihan kecerdasan emosi aspek *trait* dan

kecerdasan emosi aspek *ability* (Hodzic et al., 2018).

Pembicara yang bertugas sebagai pemberi materi adalah peneliti sendiri. Persiapan pelatihan dilakukan dengan pencarian literatur mengenai kecerdasan emosi, pembuatan modul kecerdasan emosi dan perencanaan pelaksanaan pelatihan. Peneliti menjadikan teori kecerdasan emosi yang disusun oleh Mayer dan Salovey sebagai landasan dalam pemberian materi dan pembuatan modul (Mayer et al., 2008; Salovey & Sluyter 1997).

Pelatihan dilaksanakan dengan enam sesi dan setiap sesi memiliki durasi 90 menit. Sesi pertama berbicara mengenai pengertian dan manfaat kecerdasan emosi, sesi kedua berbicara mengenai identifikasi dan ekspresi emosi (*perception and expression of emotions*), sesi ketiga membahas mengenai emosi yang memfasilitasi (*emotional facilitation of thinking*), sesi keempat berbicara mengenai pemahaman terhadap emosi itu sendiri (*understanding emotions*), sesi kelima membahas manfaat dan cara mengelola emosi (*regulating emotions*) dan sesi yang terakhir, yaitu sesi keenam lebih banyak diisi dengan aktivitas untuk merangkum keseluruhan pelatihan serta dilanjutkan dengan pengisian *posttest*.

Subjek Penelitian

Kriteria subyek penelitian yaitu asisten dosen berbagai mata kuliah. Usia subjek penelitian berkisar antara 21-22 tahun dan masih menempuh perkuliahan di semester 5-7. Subyek penelitian yang bersedia mengikuti pelatihan dari sesi pertama hingga sesi terakhir sebanyak 21 orang. Sebelum sesi pertama dimulai, peneliti meminta kesediaan subyek penelitian untuk mengisi tes sebelum pelatihan (*pretest*) terlebih dahulu.

Metode Pengumpulan Data

Pengukuran *kesejahteraan psikologis* dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang berjumlah 42 butir. Terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yaitu *autonomy, personal growth, positive relations with others, environmental mastery, self-acceptance* dan *purpose in life*. Subjek penelitian diminta untuk memilih derajat persetujuan dari rentang 1-4. Angka 1 menunjukkan sangat tidak setuju dan angka 4 menunjukkan sangat setuju. Menurut penelitian Shryock & Meeks (2018) alat ukur ini memiliki konsistensi internal dengan rentang .71 - .78. Akin (2008) menyajikan fakta bahwa validitas konstruk alat ukur ini memiliki rentang .30 - .94 untuk ke enam aspek.

Pengukuran tingkat kecerdasan emosi menggunakan alat ukur *Assessing Emotions Scale* yang berjumlah 33 butir (Schutte et al., 2009). Terdapat empat dimensi dalam alat ukur ini, yaitu *perception of emotion, managing own emotion, managing others emotion, dan utilization of emotion*. *Assessing Emotions Scale* disusun oleh Schutte et al (2009) menggunakan acuan teori kecerdasan emosi milik Salovey dan Mayer pada tahun 1990 (Palmer et al., 2009).

Sama seperti prosedur pengukuran kesejahteraan psikologis, subjek diminta menentukan derajat persetujuan untuk setiap butir, dari rentang angka 1-5. Angka 1 menunjukkan sangat tidak setuju, sebaliknya angka 5 menunjukkan sangat setuju. Koefisien konsistensi internal alat ukur ini mencapai .90 (Schutte et al., 2009). Validitas konvergen juga diuji dan memperlihatkan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh diasosiasikan dengan meningkatnya perhatian dan kejelasan akan emosi (Schutte et al., 2009). Schutte et al (2009) juga menemukan bahwa alat ukur ini memiliki korelasi dengan EQ-i dan MSCEIT.

Prosedur Intervensi

Perlakuan yang diterima oleh kelompok eksperimen adalah pelatihan kecerdasan emosi yang terdiri dari enam sesi, yang pada masing-masing sesi berdurasi 90 menit. Modul pelatihan dibuat sendiri oleh peneliti dibawah bimbingan profesional, namun belum diuji cobakan. Dalam penyelenggaraan pelatihan, peneliti mengombinasikan berbagai metode seperti ceramah, permainan diskusi antar kelompok, tanya jawab dan audio visual untuk mengoptimalkan penyampaian materi pada subyek penelitian.

Tabel 1. Materi Pelatihan Setiap Sesi

Sesi	Materi
1	<ul style="list-style-type: none"> • Pengisian <i>pretest</i>. • Pengertian dan manfaat dari kecerdasan emosi. • Membangun minat partisipan akan keuntungan kecerdasan emosi dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Kemampuan mengidentifikasi emosi diri sendiri dan orang lain, mengacu pada aspek pertama dari kecerdasan emosi, yaitu <i>perception and expression of emotions</i>. • Pentingnya proses mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Emosi dapat memfasilitasi pemikiran manusia, memunculkan antisipasi dan mempengaruhi hasil persepsi terhadap sesuatu hal. • Refleksi mengenai emosi yang memfasilitasi proses berpikir manusia. • Mengacu pada aspek kecerdasan emosi yang kedua yaitu <i>emotional facilitation of thinking</i>.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Pemahaman terhadap emosi yang bergejolak dalam diri individu. • Mengacu pada aspek kecerdasan emosi ketiga yaitu <i>understanding emotions</i>.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Pentingnya kemampuan mengelola dan meregulasi emosi dengan baik. • Cara untuk meregulasi emosi. • Mengacu pada aspek kecerdasan emosi keempat yaitu <i>regulating emotions</i>.

Sesi	Materi
6	<ul style="list-style-type: none"> • Rangkuman keseluruhan jalannya pelatihan. • <i>Mindful breathing</i>. • Penyusunan rencana dan komitmen. • Pengisian <i>posttest</i>.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan program IBM SPSS versi 20. Metode analisis menggunakan *paired sample t-test* untuk menguji perbedaan keadaan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan pada satu kelompok yang sama.

HASIL PENELITIAN

Hasil pengukuran terbagi menjadi dua bagian yaitu hasil pengukuran aspek pengetahuan dan hasil pengukuran tingkat kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis dari peserta secara keseluruhan. Pengukuran yang pertama adalah pengukuran aspek pengetahuan. Peneliti hendak mengukur sejauh mana aspek pengetahuan mengenai variabel kecerdasan emosi meningkat setelah diberikan pelatihan.

Tabel 2. Hasil Uji Beda Pengetahuan Kecerdasan Emosi

Kategori	Mean	t	df	p
<i>Skor Pre-test</i>	56	-4.178	20	.000
<i>Skor Post-test</i>	81			

Pengujian hipotesis pertama dilakukan secara parametrik menggunakan *paired sample t-test*. Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Hal ini dapat dilihat dari

nilai signifikansi (p) yang kurang dari .05 (p = .000) didukung dengan perbedaan mean. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu ada perbedaan pengetahuan kecerdasan emosi secara signifikan sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Variabel Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Mean	t	df	p
<i>Skor pre-test</i>	107	-1.458	20	.160
<i>Skor post-test</i>	110			

Pengujian hipotesis kedua juga dilakukan secara parametrik menggunakan *paired sample t-test*. Tabel 3 mengungkap mengenai hasil uji beda variabel kesejahteraan psikologis dalam keadaan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan,

untuk menjawab hipotesis kedua dari penelitian ini. Nilai signifikansi (p) yang lebih dari .005 (p = .160) dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan sebelum dan sesudah pelatihan.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Per Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	N	p
<i>Autonomy</i>	21	.038*
<i>Environmental Mastery</i>	21	.241
<i>Personal Growth</i>	21	.000*
<i>Positive Relation with Others</i>	21	.238
<i>Purpose in Life</i>	21	.004*
<i>Self-Acceptance</i>	21	.231

*) Signifikan ($p < .05$)

Berdasarkan tabel 4 yaitu hasil uji beda per dimensi dari variabel kesejahteraan psikologis, ditemukan bahwa terdapat tiga aspek yang memiliki perbedaan yang signifikan yaitu aspek *autonomy*, *personal growth* dan *purpose in life*. Sementara

sisanya tidak mengalami perbedaan yang signifikan. Adanya aspek kesejahteraan psikologis yang tidak signifikan dapat mempengaruhi hasil kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Variabel Kecerdasan Emosi

Kategori	Mean	t	df	p
<i>Skor Pre-test</i>	121	-	20	.001
<i>Skor Post-test</i>	127	3.784		

Tabel 5 menyajikan informasi mengenai uji beda tingkat kecerdasan emosi sebelum dan sesudah pelatihan. Dapat dilihat bahwa hasil uji beda menunjukkan nilai p

yaitu .001. Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat kecerdasan emosi yang signifikan ($p = .001$).

Tabel 6. Hasil Uji Beda Per Dimensi Kecerdasan Emosi

Dimensi	N	p
<i>Perception of Emotion</i>	21	.139
<i>Managing Own Emotion</i>	21	.000*
<i>Managing Others Emotion</i>	21	.092
<i>Utilization of Emotion</i>	21	.040*

*) Signifikan ($p < .05$)

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa ada dua dimensi kecerdasan emosi yang memiliki perbedaan yang signifikan, yaitu *managing own emotion* ($p = .000$) dan *utilization of emotion* ($p = .040$). Berbeda dengan uji beda dimensi variabel kesejahteraan psikologis, adanya dimensi kecerdasan emosi yang tidak memiliki

perbedaan signifikan nyatanya tidak berpengaruh pada hasil olah data variabel kecerdasan emosi secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil pemaparan sebelumnya, maka dapat disimpulkan hanya hipotesis pertama yang terpenuhi, sementara hipotesis kedua tidak terpenuhi yaitu, tidak ada perbedaan yang signifikan

tingkat kesejahteraan psikologis ($p = .160$) sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini hanya menjawab hipotesis pertama, yaitu ada perbedaan yang signifikan pengetahuan kecerdasan emosi sebelum dan setelah pelatihan dilakukan. Namun, penelitian ini menolak hipotesis kedua yaitu tidak ada perbedaan signifikan tingkat kesejahteraan psikologis asisten mahasiswa sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil olah data menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan mengenai kecerdasan emosi yang signifikan. Penelitian juga menemukan bahwa meski nilai mean tingkat kecerdasan emosi partisipan pelatihan tidak berbeda jauh, namun angka ini signifikan (lihat tabel 2 dan 5). Meski demikian, hasil uji beda terhadap masing-masing aspek kecerdasan emosi dapat dikatakan tidak optimal sebab 2 dari 4 aspek kecerdasan emosi tidak berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah pelatihan (lihat tabel 6).

Tidak adanya perubahan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis meski telah diberikan intervensi pelatihan dengan materi kecerdasan emosi, tidak mendukung penelitian yang sudah ada (Augusto Landa et al., 2010; Delhom et al., 2017; Guerra-Bustamante et al., 2019). Pada penelitian tersebut, dikatakan bahwa ada korelasi yang positif antara kesejahteraan psikologis dan kecerdasan emosi. Bahkan Augusto Landa et al (2010) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi memiliki efek prognostik yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menjadi tidak berlaku dalam penelitian ini.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan tingkat kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah pelatihan (lihat tabel 3). Hal ini kemudian didukung dengan tidak

signifikannya perubahan di setiap dimensi kesejahteraan psikologis peserta. Meski demikian, terdapat dua dimensi kesejahteraan psikologis yang mengalami perbedaan signifikan yaitu dimensi *autonomy* dan *personal growth*. Adanya peningkatan yang signifikan dalam dua aspek kesejahteraan psikologis ini sesuai dengan argumen peneliti Di Fabio & Kenny (2016), yaitu kecerdasan emosi dapat menstimulasi *personal growth* meski tidak secara langsung. Namun, adanya peningkatan dalam dua dimensi kesejahteraan psikologis tidak serta merta membuat tingkat kesejahteraan psikologis peserta secara keseluruhan meningkat.

Model pelatihan kecerdasan emosi yang digunakan sebagai kerangka pelatihan dimungkinkan menjadi salah satu penyebab tidak berhasilnya pelatihan kecerdasan emosi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Peneliti Hodzic et al (2018) menyatakan bahwa kecerdasan emosi memang dapat ditingkatkan melalui pelatihan tetapi ada jenis pelatihan khusus yang membuat kecerdasan emosi dapat meningkat secara signifikan, yaitu pelatihan mengenai kemampuan kecerdasan emosi. Berdasarkan penelitian Hodzic et al (2018) model pelatihan kecerdasan emosi aspek *ability* menghasilkan efek pelatihan yang lebih signifikan daripada *mixed model* atau model pelatihan kecerdasan emosi aspek *trait*, yang adalah model pelatihan dalam penelitian ini. Pelatihan kecerdasan emosi yang digunakan peneliti merupakan pelatihan yang berjenis *mixed model*, yakni peneliti menggabungkan antara kecerdasan emosi aspek *trait* dan *ability*. Hodzic et al (2018) juga menemukan bahwa aspek kecerdasan emosi yang terkait dengan pengetahuan terhadap emosi yaitu dimensi *perceiving and understanding emotion* lebih mudah untuk dilatihkan dan dapat membuahkan hasil yang lebih signifikan jika dibandingkan dengan dimensi *facilitating thoughts* dan *regulating emotion*.

Selain model pelatihan, ada hal yang juga menyumbang ketidakberhasilan dalam pelatihan kecerdasan emosi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, yaitu durasi pelatihan. Hodzic et al (2018) menyatakan bahwa durasi merupakan salah satu faktor penentu signifikansi pelatihan psikologi positif, dalam hal ini adalah kecerdasan emosi. Semakin panjang intervensi dilakukan, dalam artian beberapa kali repetisi, maka hasilnya akan lebih menguntungkan untuk kesejahteraan psikologis individu. Berkebalikan dengan hasil penelitian Hodzic et al (2018), pelatihan yang dilakukan peneliti hanya dijadwalkan selama satu hari dengan durasi yang sangat panjang oleh karena keterbatasan waktu, sehingga memungkinkan berbagai faktor pengotor yang masuk ke dalam pelatihan.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi ketidakberhasilan pelatihan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah stres yang dialami peserta pelatihan. Saat menjalani pelatihan, peserta berada dalam tingkat stres yang tinggi karena memikirkan beban tugas kuliah. Hal ini diketahui melalui proses *follow up* pada peserta. Bhujade (2017) memberikan pernyataan melalui penelitiannya bahwa mahasiswa mengalami stresor yang cukup banyak dan variatif yang menyebabkan tingkat stresnya cenderung tinggi. Harding et al (2019) menyebutkan bahwa tingkat stres yang dialami dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

Tingkat pendidikan peserta yang tinggi yakni Strata 1 juga mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis individu dan menjadi salah satu dari sekian faktor yang menyebabkan pelatihan tidak berhasil. Tingkat pendidikan yang tinggi membuat kesejahteraan psikologis berada pada level yang tinggi pula (Moe, 2012). Akibatnya, pelatihan yang diberikan kurang memberikan perubahan yang signifikan bagi

level kesejahteraan psikologis peserta pelatihan.

Dalam penelitian ini terdapat kelemahan-kelemahan yang perlu diperhatikan agar dapat menunjang pelatihan dan penelitian selanjutnya, 1) Peneliti tidak melakukan riset awal mengenai *trait emotional intelligence training model* yang digunakan untuk memberikan pelatihan. 2) Adanya keterbatasan waktu yang dimiliki oleh peneliti untuk melakukan analisis kebutuhan (*training need analysis*) dan pada pelaksanaan pelatihan sehingga hasil pelatihan menjadi kurang maksimal. 3) Peneliti belum menemukan pengukuran yang lebih baik untuk mengukur penerapan hasil pelatihan kecerdasan emosi dalam kehidupan sehari-hari diluar *setting* pelatihan. 4) Peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai sarana perbandingan.

SIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan yang dapat dibuat berdasarkan hasil penelitian ini adalah,

- 1) Pelatihan yang dilakukan memberikan perubahan pada pengetahuan dan sikap terhadap kecerdasan emosi secara signifikan.
- 2) Penelitian yang dilakukan tidak memberikan perubahan yang signifikan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis partisipan penelitian.
- 3) Beberapa faktor yang dimungkinkan menjadi penyebab pelatihan tidak efektif adalah a) Model pelatihan yang dipilih oleh peneliti, yaitu *mixed model* kecerdasan emosi kurang mendukung untuk dilatihkan. b) Durasi pelatihan yang panjang membuat pelatihan kurang optimal. c) Tingkat stres yang dimiliki oleh peserta pelatihan juga turut menjadi salah satu faktor yang dapat mengotori pelatihan. d) Tingkat pendidikan peserta pelatihan yang tinggi, yaitu Strata 1 dapat

berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis, sehingga tidak membuat kesejahteraan psikologis dapat naik secara signifikan.

Saran

Saran yang dapat diberikan untuk pengembangan penelitian bidang pelatihan kecerdasan emosi adalah

- 1) Perlunya mengembangkan model pelatihan yang bersifat kecerdasan emosi aspek *ability* sehingga hasil pelatihan yang lebih optimal dan permanen dapat tercapai.
- 2) Perlunya pengembangan metode pengukuran yang dapat mengukur implementasi kecerdasan emosi dalam kehidupan sehari-hari peserta pelatihan. Sebab selama ini pelatihan kecerdasan emosi terbukti meningkatkan skor kecerdasan emosi tetapi belum ada bukti nyata yang signifikan mengenai

implementasi kecerdasan emosi yang dapat membawa perubahan pada kesejahteraan psikologis atau kepuasan hidup.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah

- 1) Mempertimbangkan pelaksanaan pelatihan dan durasi pelaksanaan pelatihan yang dapat mempengaruhi proses belajar peserta. Pelaksanaan pelatihan dengan durasi tertentu dapat membuat peserta menjadi jenuh dan mempengaruhi hasil pelatihan.
- 2) Memberikan metode yang lebih bervariasi dan melibatkan banyak aktivitas fisik perorangan agar efek pelatihan lebih dirasakan setiap pribadi.

Melakukan pengendalian variabel yang tidak terkontrol dengan lebih disiplin dan mengadakan kelompok kontrol agar hasil pelatihan dapat lebih dibandingkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2008). The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(3), 741–750. <https://eric.ed.gov/?id=EJ837765>
- Augusto Landa, J. M., Martos, M. P., & López-Zafra, E. (2010). Emotional intelligence and personality traits as predictors of psychological well-being in Spanish undergraduates. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(6), 783–793. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.6.783>
- Bhujade, V. M. (2017). Depression, anxiety and academic stress among college students: A brief review. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 748–751. <http://www.isscholar.in/index.php/ijhw/article/view/156895>
- Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M., & Weisberg, J. (2009). The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing. *Journal of Managerial Psychology*, 24(1), 66–78. <https://doi.org/10.1108/02683940910922546>
- Delhom, I., Gutierrez, M., Lucas-Molina, B., & Meléndez, J. C. (2017). Emotional intelligence in older adults: psychometric properties of the TMMS-24 and relationship with psychological well-being and life satisfaction. *International Psychogeriatrics*, 29(8), 1327–1334. <https://doi.org/10.1017/S1041610217000722>
- Di Fabio, A., & Kenny, M. E. (2016). Promoting well-being: The contribution of emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 7(AUG), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01182>
- Gilar-Corbí, R., Pozo-Rico, T., Sánchez, B., & Castejón, J. L. (2018). Can emotional competence be taught in higher education? A randomized experimental study of an emotional intelligence training program using a multimethodological approach. *Frontiers in Psychology*, 9(JUNE). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01039>
- Guerra-Bustamante, J., León-del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), 1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>
- Harding, T., Lopez, V., & Klainin-Yobas, P. (2019). Predictors of psychological well-being among higher education students. *Psychology*, 10(4), 578–594. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.104037>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., & Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 10(2), 138–148. <https://doi.org/10.1177/1754073917708613>
- Mattingly, V., & Kraiger, K. (2019). Can emotional intelligence be trained? A meta-analytical investigation. *Human Resource Management Review*, 29(2), 140–155. <https://doi.org/10.1016/j.hrmmr.2018.03.002>

- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Mehmood, T., & Gulzar, S. (2014). Relationship between emotional intelligence and psychological well-being among Pakistani adolescents. *Asian Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(3), 178–185. <https://www.semanticscholar.org/paper/Relationship-between-Emotional-Intelligence-and-Mehmood-Gulzar/86a2122a6493954c8a37052ba157846c09a0e28e#citing-papers>
- Moe, K. (2012). *Factors influencing women's psychological well-being within a positive functioning framework* [University of Kentucky]. https://uknowledge.uky.edu/edp_etds/3
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.046>
- Palmer, B. R., Stough, C., Harmer, R., & Gignac, G. (2009). *Assessing emotional intelligence* (J. D. A. Parker, D. H. Saklofske, & C. Stough (eds.)). Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0>
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J., & Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: Its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*, 31(8), 855–860. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.12.023>
- Rüppel, F., Liersch, S., & Walter, U. (2015). The influence of psychological well-being on academic success. *Journal of Public Health*, 23(1), 15–24. <https://doi.org/10.1007/s10389-015-0654-y>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. Basic Book. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08644-000>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Bhullar, N. (2009). The assessing emotions scale. In *Assessing emotional intelligence* (pp. 119–134). Springer Link.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Thorsteinsson, E. B. (2013). Increasing emotional intelligence through training: Current status and future directions. *The International Journal of Emotional Education*, 5(1), 56–72. <https://psycnet.apa.org/record/2013-27507-005>
- Shryock, S., & Meeks, S. (2018). Internal consistency and factorial validity of the 42 item well-being scales. *Innovation in Aging*, 2(suppl_1), 690–691. <https://doi.org/10.1093/geroni/igy023.2568>
- Tanojo, K. L. (2015). Identifikasi kompetensi asisten mahasiswa dan penerapannya pada rancangan sosialisasi dan rancangan rekrutmen dan seleksi. *Jurnal Gema Aktualita*, 4(2), 58–65. <http://dspace.uhsurabaya.ac.id:8080/xmlui/handle/123456789/13>

Yunita, E. (2004). *Profil kebutuhan dan pelaksanaan tugas asisten mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (Studi deskriptif)* [University of Surabaya].

<https://doi.org/http://digilib.ubaya.ac.id/pustaka.php/151983>