

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin meningkat pada abad 21 ini memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan manusia di berbagai bidang, baik di bidang akademik maupun di bidang sosial budaya masyarakat. Perkembangan tersebut tentunya sangat dibutuhkan oleh semua orang di seluruh dunia. Penggunaan teknologi sudah tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari pada setiap kalangan masyarakat. Berkat kemajuan teknologi segala sesuatu menjadi sangat mudah dan cepat karena mampu mengakses keseluruhan penjuru dunia.

Salah satu bukti nyata perkembangan di bidang teknologi informasi dan komunikasi adalah muncul dan berkembangnya internet. Akses internet sudah menjadi kebutuhan setiap orang dari segala lapisan usia. Menurut hasil survei Majorsy, Pratiwi, Saputra, Manurung, Rini, & Rahardjo (2013), bahwa pengguna internet di Indonesia sebanyak 64,4% didominasi oleh pengguna usia milenial yaitu rentang usia 12-34 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa hampir separuh dari netizen di Indonesia merupakan pengguna internet muda yaitu kalangan remaja dan dewasa awal. Salah satu kalangan muda tersebut adalah mahasiswa. Tentunya hal ini akan memberikan perubahan besar terhadap perkembangan psikis, fisik, bahkan kualitas hidup mahasiswa itu sendiri.

Pada umumnya tujuan mahasiswa dalam menggunakan internet ternyata 42% untuk mencari informasi, 32% hiburan, dan 26% untuk mengisi waktu luang, menghabiskan waktu ketika mereka mengalami kejenuhan (Majorsy et al., 2013). Tentu penggunaan akses internet sangat dibutuhkan oleh kalangan mahasiswa sebagai media pencari informasi tugas belajarnya di universitas. Namun, manfaat yang didapatkan melalui perkembangan teknologi internet juga menyebabkan kebiasaan buruk bagi mahasiswa. Kebutuhan yang disertai dengan kemudahan mengakses internet menjadikan mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami kecanduan

internet yang tinggi. Berdasarkan hasil survei Majorsy et al., (2013), bahwa 39% mahasiswa yang menggunakan internet akan melebihi waktu yang direncanakan demi mengejar kepuasan sehingga menyebabkan terganggunya berbagai aspek kehidupan, baik sosial, individu, maupun akademik. Hal tersebut tentunya berpengaruh besar terhadap pembentukan pola hidup seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian Naeini, Hajhosseini, Abbasi & Roshanaei (2016) menyatakan bahwa terlalu sering menggunakan internet dapat menyebabkan masalah serius bagi kesehatan umum pada mahasiswa. Penelitian tersebut dilakukan pada 650 mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas Ilmu Kedokteran dengan menghasilkan 7.4% siswa adalah pengguna normal dan sebagian besar siswa 49.8%, adalah pengguna kecanduan. Analisis metode varians diikuti oleh Tukey's post hoc menunjukkan bahwa skor semua aspek kesehatan umum (kecuali fungsi sosial) meningkat secara signifikan pada kelompok kecanduan ( $P < 0,001$ ).

Selain itu, penggunaan teknologi internet yang berlebihan memunculkan risiko kesehatan (Shoghli, Karamitanha & Soleimani, 2018), seperti hipokinetik dan makan yang tidak sehat sehingga menyebabkan kualitas hidup mahasiswa menjadi tidak baik bahkan dapat mengancam kematian (Ngafifi, 2014). Penelitian Fernández, Baltar, & Díaz (2017), menyebutkan bahwa gaya hidup buruk yang menetap dapat meningkatkan penyakit dan perasaan negative (kecemasan, depresi, dan lain-lain). Perasaan negative seperti kecemasan, kesulitan konsentrasi, suasana hati yang depresi, tidak aktif secara fisik dikarenakan berlebihan menggunakan internet (Peltzer & Pengpida, 2014). Selain itu, kerusakan lingkungan sosial, berupa tidak harmonisnya hubungan antarteman, sulit bergaul, dan tidak mudah percaya pada orang lain (Thaib, 2013). Jika problematika ini dibiarkan tentunya akan berpengaruh besar terhadap kualitas hidup manusia itu sendiri dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

Kualitas hidup merupakan aspek penting karena dapat dikatakan sebagai konsep multidimensional yang mencakup semua bidang kehidupan meliputi kesehatan, harapan, pekerjaan, keluarga, lingkungan dan situasi di kehidupan lainnya (Muhaimin, 2010). Memiliki kualitas hidup yang baik merupakan tujuan dari setiap insan manusia yang hidup demi mencapai kepuasan dan kesejahteraan hidup yang ideal. Manusia

berperan demi kesejahteraan kehidupannya berdasarkan pengalaman, perilaku maupun faktor secara menyeluruh dalam mencapai tujuan hidup yang ideal. Pencapaian tujuan dan kenikmatan yang berarti dalam kehidupan sehari-hari memberikan kelangsungan hidup lebih memuaskan. Pencapaian dan kenikmatan dalam kehidupan tersebut dapat disebut dengan kualitas hidup (Anjum & Swathi, 2017). Berdasarkan WHO (Orley, 1996), kualitas hidup adalah persepsi seseorang terhadap kondisi kehidupan berbudaya dan sistem nilai ditempat dimana dia berada dihubungkan dengan tujuan, harapan, dan perhatian. Menghayati dalam menikmati setiap keinginan hidupnya merupakan hasil dari kesempatan, keterbatasan seseorang dan menggambarkan dari interaksi individu dengan faktor lingkungannya.

Menurut hasil penelitian Rohmah, Purwaningsih, & Bariyah (2012), faktor psikologis merupakan faktor penting sebagai kontrol terhadap semua kejadian yang dialaminya dalam hidup. Penduduk yang tidak menderita gangguan mental emosional 2,5 kali mempunyai kualitas hidup baik (73.2%) dibandingkan yang menderita gangguan mental emosional (Jacob & Sandjaya, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Al-Huwailah (2017) bahwa dimensi kecerdasan emosional dan dimensi kualitas hidup memiliki kolerasi statistik positif yang signifikan. Artikelnya menyimpulkan bahwa setiap mahasiswa membutuhkan kualitas kehidupan psikologis, spiritual, mental, lingkungan dan sosial yang dicapai dengan memberikan mereka pengetahuan dan menanamkan nilai-nilai positif, pengembangan keterampilan hidup, dan pengembangan kecerdasan emosional terkait dengan kualitas hidup, karena itu dapat membantu individu untuk mengatasi situasi kehidupan, dan memahaminya dalam berbagai perspektif. Peningkatan pengalaman emosional dapat membantu individu membangun sumber daya psikososial berupa psikologis, sosial, kognitif dan fisik untuk meningkatkan kesehatan mental (Hogan, Catalino, Mata, & Fredrickson, 2015). Selain itu, penelitian yang menyebutkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kualitas hidup adalah penelitian Romero, Berrocal, Estrada, & Guajardo, (2017), Palmer, Draldson & Stough (2002) Eissa & Rashwan (2006) serta Extremera & Fernandez (2002). Dengan demikian, kecerdasan emosional memiliki

pengaruh besar terhadap kualitas hidup manusia dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

Kecerdasan emosional disebut sebagai akal sehat atau kemampuan khusus, terkait dengan kemampuan membaca lingkungan politik dan sosial, kemampuan memahami yang diinginkan dan dibutuhkan oranglain, kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh tekanan dan kemampuan untuk menjadi orang yang menyenangkan (Stein & Book, 2000). Menurut Rupande (2015) “*emotional intelligence reflects not a single trait or ability but, rather a composite of distinct emotional reasoning abilities like perceiving, understanding and regulating emotions*”. Menurut hasil penelitian yang telah menelusuri tingkat kecerdasan emosi selama bertahun-tahun yaitu Goleman (2005) bahwa kemampuan ini makin lama akan semakin baik sejalan dengan semakin terampilnya mereka dalam menangani emosi, mengasah empati dan kecakapan sosial, sehingga mempermudah setiap orang menjalani hidup yang lebih memuaskan untuk mencapai kesuksesan yang lebih besar serta kenikmatan yang berarti dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam kehidupan semua individu dalam menghasilkan kemampuan memotivasi diri, mengendalikan perasaan, dan dorongan hati menjaga agar stres tidak mematikan kemampuan berpikir, berempati, dan mengaplikasikan kecerdasan emosi secara efektif (Fazari, Damayanti, & Rahayu, 2017).

Unsur-unsur kecerdasan emosional, meliputi kesadaran diri, regulasi diri, memotivasi diri sendiri, dan keterampilan sosial (Goleman, 2005). Menurut Sari (2014) kecakapan hidup dan kompetensi afektif berkaitan erat dengan kemampuan pengaturan diri (regulasi diri). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Batool, Malik, & Nawaz (2015) menyebutkan bahwa kapasitas regulasi diri meliputi penyesuaian diri dan kesehatan fisik berperan penting dalam kualitas hidup seseorang. Sejalan dengan penelitian Gul, Arouj, & Khan (2014) menyebutkan bahwa regulasi emosi yang tinggi memiliki pengaruh besar terhadap kepuasan hidup seseorang. Pada anak yang memiliki gangguan kehilangan focus atau hiperaktif, regulasi emosi memiliki dampak besar pada kualitas hidupnya. Selain itu, regulasi emosi ini merupakan penentu terbaik bagi kualitas hidup pasien tersebut (Másdóttir, 2017).

Dini Tresnadiani, 2020

**PERSPEKTIF KUALITAS HIDUP MAHASISWA BERDASARKAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN REGULASI DIRI**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Regulasi diri merupakan bagian yang juga memberikan kontribusi besar terhadap kualitas hidup. Pengembangan regulasi diri terbukti tidak hanya meningkatkan prestasi belajar, tetapi juga bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang (Latipah, 2010). Regulasi diri berkaitan dengan kesesuaian dalam penanganan perasaan, menyadari apa yang ada di balik perasaan, menemukan cara untuk menangani ketakutan dan kecemasan, kemarahan, dan kesedihan (Goleman, 2005). Artinya, regulasi diri adalah bagian yang ada pada diri individu secara konsisten dalam mengatur dan mengelola pikiran, emosi, perilaku dan lingkungan mereka (Sari, 2014). Berdasarkan teori Bar-On R (2006), menyebutkan bahwa terdapat lima dimensi pengukur kecerdasan emosional secara menyeluruh yaitu intrapersonal, interpersonal, adaptasi, stres manajemen dan general mood. Kelima dimensi tersebut memiliki makna yang saling berkaitan yaitu bagaimana cara mengatur diri terkait masalah emosi individu pada diri sendiri maupun oranglain dalam kehidupan. Sejalan dengan F & V (2008) menyatakan bahwa *“Emotional intelligence is defined as the ability to control someone’s wishes and to delay their fulfilment, to regulate others’ mood, to isolate feeling from thinking, to place you into another’s shoes and to hope”*. Maka dari itu, peneliti memisahkan variabel regulasi diri sebagai variabel moderator yang mungkin dapat memperkuat ataupun memperlemah hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas hidup mahasiswa.

Menurut Cuncic (2020) pada artikelnya yang ditinjau secara medis oleh Steven Gans menyatakan bahwa untuk meningkatkan regulasi diri dengan kesejahteraan emosional dapat dilakukan dengan penilaian kognitif atau reframing kognitif. Strategi ini dapat memberikan dampak emosi positif setiap hari, termasuk perasaan antusiasme, kebahagiaan, kepuasan, dan kegembiraan sehingga dapat lebih fleksibel dalam menjalani hidup dari berbagai situasi, mengendalikan situasi saat diperlukan, dan dapat menenangkan diri saat kesal dan menghibur diri saat merasa sedih. Selain itu, pengembangan regulasi diri dan kualitas hidup seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan (Jacob & Sandjaya, 2018; Sari, 2014).

Namun terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa kecerdasan emosional, regulasi diri dan kualitas hidup dapat dikembangkan melalui pengalaman yang positif

berupa aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Li, Lu, & Wang (2009) menyimpulkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan fisik, kesehatan psikologis, serta emosional mahasiswa. Selain itu, semakin teratur aktivitas olahraga fisik yang terlibat maka kesejahteraan psikologis ditemukan lebih meningkat (Fernández et al., 2017). Apabila seseorang terlibat dalam aktivitas fisik reguler akan memiliki regulasi diri yang tinggi dan berdampak positif pada kesejahteraan hidup sehari-harinya serta mengurangi masalah kesehatan psikomatik seperti gejala panik, kecemasan dan suasana hati yang depresi (Stefan, Kruger & Sonono, 2016). Selain itu, menurut Baciu & Baciu (2015) kontribusi olahraga dikatakan sebagai metode untuk membawa perubahan sosial sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup bagi orang yang membutuhkan.

Oleh karena itu, kontribusi pengalaman, pendidikan dan aktivitas yang positif memiliki dampak besar terhadap perkembangan kemampuan emosional dan regulasi diri untuk mencapai kesejahteraan hidup seseorang yang berkaitan dengan seluruh aspek kualitas hidup, sehingga pentingnya meningkatkan partisipasi olahraga di tingkat perguruan tinggi harus diperkuat dan dilaksanakan (Fernández et al., 2017; Li et al., 2009).

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk menguji bagaimana perspektif kualitas hidup mahasiswa yang memiliki kontribusi dalam kegiatan aktifitas fisik (olahraga) pada mata kuliahnya dan yang tidak atau kurang memiliki kontribusi dalam aktifitas fisik (non-olahraga) pada mata kuliahnya berdasarkan kecerdasan emosional, apakah variabel moderator regulasi diri dapat memperkuat atau justru memperlemah pengaruh perspektif tersebut. Selain itu, menguji apakah terdapat perbedaan perspektif kualitas hidup antara mahasiswa olahraga maupun non-olahraga.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan bahwa kualitas hidup memiliki peran penting pada semua bidang kehidupan meliputi kehidupan psikologis, spiritual, mental, lingkungan dan sosial (Muhaimin, 2010; Al-Huwailah, 2017). Oleh karena itu, untuk menjalani kehidupan yang lebih memuaskan dalam mencapai kesuksesan yang lebih besar serta kenikmatan yang berarti dibutuhkan kemampuan khusus terkait memahami dan mengelola emosional diri sendiri dan orang lain melalui regulasi diri dari pemikiran agar dapat menempatkan diri pada kehidupan oranglain. Hal tersebut dapat dikembangkan melalui kontribusi pengalaman, pendidikan dan aktivitas fisik yang potisif salah satunya di tingkat perguruan tinggi (Sari, 2014; Stefan, Kruger & Sonono, 2016; Fernández et al., 2017; Li et al., 2009), sehingga dapat dirumuskan masalah yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagaimana perspektif kualitas hidup mahasiswa berdasarkan kecerdasan emosional?
- 2) Apakah regulasi diri mempengaruhi perspektif kualitas hidup mahasiswa berdasarkan kecerdasan emosional?
- 3) Bagaimana perspektif kualitas hidup mahasiswa olahraga berdasarkan kecerdasan emosional?
- 4) Apakah regulasi diri mempengaruhi perspektif kualitas hidup mahasiswa olahraga berdasarkan kecerdasan emosional?
- 5) Bagaimana perspektif kualitas hidup mahasiswa non-olahraga berdasarkan kecerdasan emosional?
- 6) Apakah regulasi diri mempengaruhi perspektif kualitas hidup mahasiswa non-olahraga berdasarkan kecerdasan emosional?
- 7) Bagaimana perbedaan perspektif kualitas hidup mahasiswa olahraga dan non-olahraga?

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui perspektif kualitas hidup mahasiswa berdasarkan kecerdasan emosional dan regulasi diri. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk menguji perspektif kualitas hidup mahasiswa berdasarkan kecerdasan emosional.
- 2) Untuk menguji apakah regulasi diri mempengaruhi perspektif kualitas hidup mahasiswa berdasarkan kecerdasan emosional.
- 3) Untuk menguji perspektif kualitas hidup mahasiswa olahraga berdasarkan kecerdasan emosional.
- 4) Untuk menguji apakah regulasi diri mempengaruhi perspektif kualitas hidup mahasiswa olahraga berdasarkan kecerdasan emosional.
- 5) Untuk menguji perspektif kualitas hidup mahasiswa non-olahraga berdasarkan kecerdasan emosional.
- 6) Untuk menguji apakah regulasi diri mempengaruhi perspektif kualitas hidup mahasiswa non-olahraga berdasarkan kecerdasan emosional.
- 7) Untuk menguji perbedaan perspektif kualitas hidup mahasiswa olahraga dan non-olahraga.

### 1.4 Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak manfaat untuk semua pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini, yaitu diantaranya:

- 1) Secara Teoritis

Secara teoritis dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pembaharuan kegiatan maupun penerapan kemampuan emosional dan regulasi diri dalam lingkungan Universitas untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa di berbagai bidang. Selain itu, sebagai sumbangan ilmiah sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya mengenai kualitas hidup mahasiswa berdasarkan kecerdasan emosional dan regulasi diri.



2) Secara Kebijakan

Sebagai bahan masukan untuk dijadikan bahan pemikiran dalam mengupayakan layanan baik berupa sarana prasarana maupun edukasi yang dapat diberikan kepada mahasiswa, khususnya dalam pengembangan kecerdasan emosional, regulasi diri dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa melalui aktifitas fisik atau jasmani.

3) Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh pengetahuan bahwa pentingnya meningkatkan kemampuan emosional dan regulasi diri melalui kegiatan dan pengalaman yang positif. Selain itu, dapat menambah pengetahuan dan sumbangan pemikiran bagi pembina atau dosen untuk lebih kreatif dalam pengembangan kecerdasan emosional dan regulasi diri agar dapat mengontrol, meningkatkan sumber kekuatan pribadinya baik melalui pembelajaran maupun kegiatan mahasiswa untuk mencapai keberhasilan belajar juga kualitas hidup mahasiswa yang baik.

4) Secara isu serta aksi sosial

Sebagai sumbangan karya tulis ilmiah dalam keilmuan pendidikan berkaitan dengan faktor yang saling mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional, regulasi diri dan kualitas hidup mahasiswa.

### 1.5 Struktur Organisasi Tesis

- 1) BAB I : Pendahuluan yang berisi mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat/signifikansi penelitian dan struktur organisasi tesis.
- 2) BAB II : Kajian pustaka yang berisi mengenai teori-teori yang digunakan sebagai landasan penelitian. Teori yang digunakan yaitu tentang kualitas hidup, kecerdasan emosional, regulasi diri dan keterkaitan antara ketiganya.
- 3) BAB III : Metode penelitian berisi tentang identifikasi variabel penelitian, definisi oprasional, populasi dan metode pengambilan sampel,

metode pengambilan data, metode analisis instrumen dan metode analisis data.

- 4) BAB IV : Penjelasan tentang gambaran umum subjek penelitian, presentasi data, pengujian hipotesis dan interpretasi data.
- 5) BAB V : Kesimpulan, implikasi dan rekomendasi.