

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP SELF-EFFICACY PADA MAHASISWA

Reni Maharani¹, Ivanda Dian Ramadhan², Lucky Purwantini³

^{1,2,3}Universitas Islam 45 Bekasi,

Jl. Cut Meutia No.83, RT.004/RW.009, Margahayu, Kec. Bekasi Timur,

Kota Bekasi, Jawa Barat 17113

¹rennmahh031@gmail.com, ²ivanda.dian87@gmail.com, ³purwantini.lucky@gmail.com

Abstract

*This study aims to determine the influence of emotional intelligence on self-efficacy in students of Universitas Islam 45 Bekasi. This study uses a quantitative method with a research design using correlational research. The subjects in this study are all students of Universitas Islam 45 Bekasi, The population sample we used in this study amounted to 134 students using a simple random sampling method using G*Power by stating the number of samples in this study. This study used a self-efficacy scale with an alpha Cronbach reliability value of 0.895 and an emotional intelligence scale with an alpha Cronbach reliability value of 0.920. The data analysis technique uses the spearman Rho correlation. The study found that there was a positive relationship between emotional intelligence and self-efficacy. However, students who have a fairly high level of emotional intelligence automatically have good self-efficacy. On the other hand, if students have a low level of emotional intelligence, it will affect the student's self-efficacy.*

Keywords: *Self Efficacy, Emotional intelligence, College Students.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap efikasi diri pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i universitas islam 45 Bekasi, Sampel populasi yang kami gunakan dalam penelitian ini berjumlah 134 orang mahasiswa/i dengan menggunakan metode simple random sampling dengan menggunakan G*Power dengan menyatakan jumlah sampel pada penelitian ini. Penelitian ini menggunakan skala efikasi diri dengan nilai reliabilitas alpha Cronbach 0,895 dan skala kecerdasan emosional dengan nilai reliabilitas alpha Cronbach 0,920. Teknik analisis data menggunakan korelasi spearman Rho.

Article History

Received: January 2025

Reviewed: January 2025

Published: January 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under

a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-NonCommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Penelitian ini menemukan bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosional pada efikasi diri. Namun demikian, mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional cukup tinggi otomatis memiliki efikasi diri yang cukup baik. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki tingkat kecerdasan emosional rendah maka akan berpengaruh ke efikasi diri mahasiswa tersebut.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Kecerdasan Emosional, Mahasiswa

1. LATAR BELAKANG

Di tengah era globalisasi yang ditandai dengan keterbukaan dan jaringan yang kompleks, tantangan dapat dihadapi dengan mempersiapkan sumber daya manusia yang terampil, mampu bekerja sama, dan saling mendukung. Pendidikan, terutama pendidikan formal, memegang peran krusial dalam membentuk sumber daya manusia yang fleksibel dalam menghadapi perubahan dan siap untuk bersaing di masa depan (Istiarsono, 2017). Pendidikan meliputi proses pembelajaran sepanjang hayat yang terjadi dalam berbagai konteks dan mempengaruhi perkembangan individu (Mudharyajo, 2010). Dalam lingkup yang lebih sempit, pendidikan formal seperti sekolah bertujuan untuk membentuk individu yang kompeten serta memiliki kesadaran terhadap tanggung jawab dan hubungan sosial mereka. Salah satu bentuk pendidikan formal tersebut adalah pendidikan tinggi (Solehudin, 2023).

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012, pendidikan tinggi meliputi program pasca-sekolah menengah, seperti profesi, sarjana, magister, dan doktoral. Perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan ini memiliki kewajiban untuk menjunjung tinggi Tri Dharma Perguruan Tinggi, yang terdiri dari pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, sambil tetap menghormati budaya Indonesia. Universitas merupakan salah satu jenis perguruan tinggi yang diakui secara resmi di Indonesia (Solehudin, 2023).

Universitas adalah lembaga pendidikan yang menyediakan program akademik dan kejuruan dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, serta menawarkan pendidikan profesi jika memenuhi standar yang ditetapkan (Pasal 59 Ayat (2) UU No. 12 Tahun 2012). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, universitas terdiri dari berbagai fakultas yang menyelenggarakan pendidikan ilmiah dan profesional. Tujuan pendidikan tinggi adalah untuk mengembangkan potensi mahasiswa, menghasilkan lulusan yang kompeten, memajukan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta memberikan kontribusi kepada masyarakat. Salah satu prinsip utama pendidikan tinggi adalah pembelajaran yang berorientasi pada mahasiswa (Solehudin, 2023).

Menurut Dewi (2018), mahasiswa sering menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas kuliah, yang dapat menyebabkan stres dan keterlambatan dalam studi. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesulitan ini antara lain motivasi yang rendah, kecerdasan emosional yang kurang, serta keterbatasan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas (Fiqih & Ratnawati, 2023). Sulistyowati (2016) menekankan pentingnya efikasi diri yang tinggi bagi mahasiswa yang mengerjakan proyek, untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul

selama proses tersebut. Keyakinan diri yang kuat menjadi faktor kunci bagi mahasiswa untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam menyelesaikan tugas (Damri et al., 2017).

Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang dalam kemampuan untuk mengelola dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan, yang mencerminkan kepercayaan individu terhadap dirinya sendiri. Sementara itu, Wood dan Bandura (2010) mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan individu dalam kemampuannya untuk memanfaatkan sumber daya kognitif, mengatur motivasi, dan melaksanakan aktivitas yang diperlukan guna mencapai hasil yang diinginkan. Bandura (1997) juga menambahkan bahwa efikasi diri melibatkan pemahaman tentang tingkat kesulitan tugas, keyakinan pada kemampuan diri untuk mencapai tujuan, serta pemahaman yang jelas tentang kemampuan tersebut. Faktor-faktor seperti kesehatan fisik dan mental, dukungan sosial, pengalaman orang lain, serta pengalaman pribadi berperan dalam mengembangkan dan mempengaruhi efikasi diri.

Educed academic efficacy merujuk pada perasaan ketidakmampuan yang dialami oleh mahasiswa, yang dapat mengurangi efikasi diri mereka dalam konteks akademik (Schaufeli et al., 2002). *Academic efficacy*, yang meliputi keyakinan dan sikap mahasiswa terhadap kemampuan mereka untuk mencapai kesuksesan akademik dan menyelesaikan tugas pembelajaran, adalah faktor penting yang memengaruhi kinerja akademik. Di Indonesia, tingkat *self-efficacy* cukup rendah, seperti yang tercermin dari data Badan Pusat Statistik (BPS). Berdasarkan data tersebut, mayoritas partisipan menunjukkan tingkat kelelahan yang tinggi (85,4%), cynicism sedang (31,03%), dan efikasi akademik yang rendah (54,7%). Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa Indonesia menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik mereka, dengan tingkat *academic efficacy* yang cukup rendah (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Menurut Goleman (2001), kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengidentifikasi emosi diri sendiri dan orang lain, menginspirasi diri, serta mengendalikan emosi secara efektif, baik dalam diri sendiri maupun dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional juga mencakup kemampuan untuk mengelola kehidupan emosional secara bijaksana dan menyeimbangkan ekspresi emosi. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk memahami, mengendalikan, dan menyalurkan emosi menuju tujuan yang diinginkan, serta menjadi tangguh dalam menghadapi kekecewaan dan kegagalan. Menurut Goleman (2001), ini juga mencakup kemampuan untuk memahami sudut pandang orang lain dan berkomunikasi dengan mereka meskipun sedang mengalami emosi negatif. Goleman juga menjelaskan bahwa lingkungan keluarga dan faktor eksternal mempengaruhi kecerdasan emosional, sementara *Le Dove* (dalam Goleman, 2001) menambahkan bahwa faktor psikologis dan fisik juga berpengaruh besar pada perkembangan kecerdasan emosional.

Menurut Maeseptia dan Dewita (2019), kecerdasan emosional membantu individu mencapai tujuan hidup mereka, yang sejalan dengan pendapat Fikri dan Khairani (2017) bahwa siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung kurang cemas dalam menghadapi masalah dan menyelesaikan tugas. Sulistyowati (2016) juga menekankan pentingnya memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi untuk mengatasi tantangan dalam menyelesaikan kegiatan.

Penelitian oleh Hanifah dan Tagela (2023) dengan judul "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Efikasi Diri Siswa SMK" bertujuan untuk mengkaji pengaruh signifikan kecerdasan emosional terhadap efikasi diri. Agung (2013) mengemukakan bahwa efikasi diri dan kecerdasan emosional memiliki korelasi positif yang kuat yang memengaruhi tingkat stres siswa saat mengerjakan tugas akhir. Khimairoh (2015) juga menegaskan adanya hubungan antara efikasi diri siswa sekolah menengah dan kecerdasan emosional.

Penelitian oleh Gema Agung (2013) menunjukkan bahwa tingkat stres siswa saat mengerjakan tesis berkorelasi signifikan dengan kecerdasan emosional, efikasi diri, dan faktor lainnya. Hasil analisis mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dan *self-efficacy* bersama-sama memberikan kontribusi terhadap tingkat stres. Nilai signifikansi yang diperoleh mendukung hipotesis penelitian, yang menunjukkan hubungan signifikan antara kecerdasan emosional, *self-efficacy*, dan tingkat stres. Penelitian ini juga menekankan pentingnya pengembangan kecerdasan emosional dan *self-efficacy* untuk membantu mahasiswa mengatasi stres selama proses penulisan skripsi (Agung & Budiani, 2013).

Universitas Islam 45 Bekasi, sebagai institusi pendidikan tinggi swasta dengan mahasiswa yang berasal dari berbagai latar belakang, menghadapi tantangan yang dapat memengaruhi kondisi emosional, akademik, dan lingkungan kampus, yang pada gilirannya dapat berpengaruh terhadap tingkat *self-efficacy* mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam pengaruh antara kecerdasan emosional dan *self-efficacy* di kalangan mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, berguna memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang dapat mendukung keberhasilan akademik mereka.

Self- Efficacy

Menurut Bandura (1987), *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan berguna mencapai situasi yang diinginkan. *Self-efficacy* terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*. *Magnitude* merupakan derajat kesulitan tugas yang dihadapi, *strength* merupakan kekuatan seseorang yang tidak pantang menyerah ketika menghadapi rintangan, dan *generality* merupakan ketrampilan seseorang dalam mengerjakan suatu bidang atau tugas (Bandura, 1987).

Menurut (Bandura, 1982), *Self-efficacy* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengalaman menguasai kemampuan, pengalaman orang lain, persuasi sosial, dan kondisi tubuh serta pikiran. Pengalaman menguasai kemampuan yang tinggi menjadi indikator penting karena individu dengan pengalaman menguasai kemampuan yang baik cenderung mampu mengontrol pengaruh *negative* serta dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Persuasi sosial juga berpengaruh terhadap proses kemampuan diri, dengan persuasi sosial yang cukup individu dapat mengembangkan *self-efficacy*. Misalnya ketika seseorang menerima umpan balik positif atau motivasi dari orang yang dianggap positif, hal ini dapat memperkuat keyakinannya bahwa ia mampu menyelesaikan tugas tertentu. Faktor lainnya seperti pengalaman orang lain dan kondisi tubuh serta pikiran berpengaruh dalam pemicu *self-efficacy* karena ketika individu melihat pengalaman orang yang memiliki latar belakang atau kemampuan serupa berhasil menyelesaikan tugas tertentu, hal ini dapat meningkatkan

keyakinan bahwa mereka juga mampu melakukannya. Pengalaman ini, yang disebut pembelajaran melalui pengamatan, memberikan motivasi tambahan, terutama jika orang tersebut dianggap sebagai panutan. Kemudian kondisi tubuh serta pikiran, seperti kesehatan fisik, suasana hati, dan tingkat stres, juga berperan besar. Jika individu merasa sehat dan rileks, mereka cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, kelelahan atau kecemasan dapat membuat mereka merasa kurang mampu. Selain itu, memiliki keyakinan spiritual, yang sering dikaitkan dengan religiusitas, dapat mendukung terciptanya *self-efficacy* yang lebih tinggi. Keyakinan ini memberikan rasa tenang, tujuan, dan harapan, sehingga individu lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan. (Schwarzer, 2021)

Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Goleman (2004) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kapasitas untuk memotivasi diri sendiri, menjaga ketenangan dalam menghadapi kesulitan, menahan impuls, menghindari melampaui dalam mengejar kesenangan, mengendalikan suasana hati, dan mencegah stres mengganggu fungsi kognitif. Dimensi kecerdasan emosional meliputi *Self-Awareness* (memahami perasaan), *Self-Regulation* (mengelola emosi), *motivation* (dorongan mencapai tujuan), *empathy* (memahami perasaan orang lain), dan *Social Skills* (membangun serta memelihara hubungan yang baik). (Goleman, n.d.)

Menurut Daniel Goleman (2004), faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional antara lain pengalaman hidup, pendidikan serta pelatihan, ketrampilan sosial, kesadaran diri, dukungan sosial, dan kondisi psikologis. Pengalaman hidup melibatkan pengalaman yang dialami individu sejak masa kanak-kanak hingga dewasa dapat membentuk kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Misalnya, anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung ekspresi emosi cenderung lebih mampu mengenali dan mengelola emosi mereka. Pendidikan serta pelatihan berfokus pada pengembangan keterampilan emosional dapat meningkatkan kecerdasan emosional serta program pelatihan yang mengajarkan keterampilan seperti empati, pengelolaan stres, dan komunikasi efektif dapat membantu individu mengembangkan dimensi kecerdasan emosional. Ketrampilan sosial yang baik, seperti kemampuan berkomunikasi dan membangun hubungan, dapat mempengaruhi kecerdasan emosional. Keterampilan sosial yang kuat memungkinkan orang untuk berkomunikasi dengan orang lain dengan lebih sukses, yang dapat meningkatkan pemahaman dan pengendalian emosi. (Gerbino, 2020) Kesadaran diri, tingkat kesadaran diri individu juga berpengaruh pada kecerdasan emosional. Orang dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi lebih mampu mengidentifikasi perasaan mereka sendiri dan bagaimana mereka memengaruhi perilaku mereka. Akibatnya, mereka lebih mampu mengendalikan emosi mereka dan berkomunikasi dengan orang lain. Dukungan sosial, dari teman, keluarga, dan rekan kerja. Orang dapat merasa lebih nyaman mengekspresikan perasaan mereka dan mengambil pengalaman orang lain ketika mereka berada dalam lingkungan sosial yang positif dan menggembirakan (Romppel et al., 2013). Kondisi psikologis individu juga berperan dalam kecerdasan emosional. Individu yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi mungkin kesulitan dalam mengelola emosi mereka dan berinteraksi dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi dan membangun hubungan yang sehat. Selain itu, memiliki kesadaran diri yang mendalam,

yang sering dikaitkan dengan kemampuan introspeksi, dapat mendukung terciptanya kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Kesadaran diri memungkinkan seseorang mengenali dan memahami emosi sendiri, sehingga dapat mengelolanya dengan lebih baik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional (X) dan *self-efficacy* (Y) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, dengan sampel sebanyak 134 orang dengan Kriteria responden penelitian, yang berusia antara 17 hingga 28 tahun, adalah laki-laki dan perempuan dan mahasiswa terdaftar di Universitas Islam 45 Bekasi, yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* dan menggunakan aplikasi G*Power dengan effect size: 0.30 (medium effect size) untuk menentukan jumlah sampel subjek penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *self-efficacy* dengan Cronbach's Alpha 0,895 dan skala kecerdasan emosional dengan Cronbach's Alpha 0,920 dengan menggunakan skala Likert. Alat analisis data menggunakan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows versi 21,0. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi dengan uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis dengan analisis regresi sederhana dan korelasi Spearman Rho. Model penelitian yang digunakan adalah $Y=a+bX$, di mana Y merepresentasikan *self-efficacy*, a adalah konstanta, b adalah koefisien regresi, dan X adalah kecerdasan emosional.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Hasil Uji Deskriptif

Hasil pengolahan data menunjukkan deskripsi statistik untuk kedua variabel penelitian. Variabel *Self-Efficacy* (Y) memiliki skor dalam rentang 66-110, dengan rata-rata (mean) sebesar 84,38 dan standar deviasi 6,706. Sementara itu, variabel kecerdasan emosional (X) memiliki skor dalam rentang 83-173, dengan rata-rata (mean) sebesar 130,66 dan standar deviasi 11,769. Informasi lebih rinci mengenai deskripsi kedua variabel dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji Deskriptif

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
<i>Self-Efficacy</i> (Y)	84,38	6,706	66	110
Kecerdasan Emosional (X)	130,66	11,769	83	173

b. Hasil Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Hasil dalam uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* memiliki nilai K-S-Z = 0,356, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa data pada variabel ini tidak berdistribusi normal. Variabel kecerdasan emosional memiliki nilai K-S-Z = 0,472, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang juga menunjukkan bahwa data pada variabel ini tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, kedua variabel dalam penelitian ini tidak berdistribusi normal. Informasi lebih rinci mengenai uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>P</i>
<i>Self Efficacy</i>	0,356	134	0.000
Kecerdasan Emosional	0,472	134	0.000

2) Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional dan *self efficacy* memperoleh nilai $F = 1,554$, $p = 0,003$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan non-linear. Informasi lebih rinci mengenai uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Linearity (p<0,05)</i>	
	<i>F</i>	<i>P</i>
Kecerdasan Emosional*	1,510	0,003
Self Efficacy		

c. Hasil Uji Hipotesis

1) Uji Korelasi

Pada uji hipotesis korelatif, variabel dinyatakan memiliki hubungan (terima H_a) apabila nilai $p < 0,05$, sedangkan variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan (terima H_0) apabila nilai $p > 0,05$. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara *self efficacy* dan kecerdasan emosional memiliki nilai koefisien korelasi Spearman Rho sebesar 0,339 dengan nilai signifikan (p) = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan (terima H_a) antara *self efficacy* dan kecerdasan emosional. Informasi lebih rinci mengenai uji korelasi dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman's Rho	P
Self Efficacy	0,3	0,000
* Kecerdasan Emosional	39	

2) Uji Regresi Linear Sederhana

Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kecerdasan emosional mampu menjelaskan 28,6% variansi pada *Self Efficacy* ($R^2 = 0,286$; $F = 52,767$; $p = 0,000$). Kecerdasan emosional secara signifikan memengaruhi *self efficacy* dengan nilai $\beta = 0,305$ dan $p = 0,003$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin tinggi pula tingkat *self efficacy*. Hasil ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat signifikan dalam memprediksi *self efficacy* ($p < 0,05$), dan dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini sangat kuat dan positif. Informasi lebih rinci mengenai uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	β	p
Constant	44,592	0,005
Kecerdasan Emosional	0,305	0,003
F	52,767	0,000
df regression	1	
df residual	132	
R	0,534	
R Square (R^2)	0,286	
Adjust R^2	0,280	

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan pada subjek mahasiswa yang melibatkan 134 subjek, dengan karakteristik jenis kelamin dihasilkan lebih banyak subjek perempuan disbanding subjek laki-laki. Pada studi awal dilakukan observasi pada mahasiswa terlebih dahulu untuk menentukan kriteria mana yang lebih cocok dengan judul penelitian yang di ambil dan diteliti. Variabel yang diambil dalam penelitian ini adalah variabel Y *Self Efficacy* sebagai variabel dependen atau terikat, Kecerdasan Emosional sebagai variabel X sebagai variabel independen atau tidak terikat. Adapun pengertian dari setiap variabel yaitu pertama *Self Efficacy* menurut Bandura (1987) *Self Efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang dapat merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan hasil yang diinginkan. Kedua, kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman (2004) kecerdasan emosional merupakan kapasitas untuk mendorong diri sendiri, menjaga ketenangan dalam menghadapi kesulitan, menahan impuls, menghindari berlebihan dalam mengejar kesenangan, mengendalikan suasana hati, dan mencegah stres mengganggu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *self efficacy* terhadap kecerdasan emosional. Berdasarkan hasil akhir yang telah dilakukan, hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kecerdasan emosional (X) pada variabel *self efficacy* menunjukkan bahwa kecerdasan emosional mampu menjelaskan *self efficacy*. Meskipun begitu jika dilihat dari variabel X, kecerdasan emosional yang dinyatakan memprediksi *self efficacy* secara cukup signifikan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2024), yang menemukan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam meningkatkan *self-efficacy*, khususnya pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik, seperti ujian akhir atau penyusunan tugas akhir. Selain itu, penelitian ini menguatkan temuan yang dilakukan oleh Putri dkk. (2018), yang melaporkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang memiliki kecerdasan emosional yang baik. Sebagai contoh, mahasiswa rantau yang mampu mengelola emosi seperti rasa rindu rumah dan tekanan lingkungan baru lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik mereka dibandingkan dengan mahasiswa yang kesulitan mengendalikan emosi tersebut.

Hasil penelitian ini juga relevan untuk memahami *self-efficacy* mahasiswa di universitas lain. Penelitian serupa di luar negeri, seperti yang dilakukan oleh Johnson et al. (2020), menunjukkan bahwa kecerdasan emosional menjadi faktor penting dalam *self-efficacy* mahasiswa melalui efek peningkatan kemampuan adaptasi dan pengelolaan stres akademik. Temuan ini menekankan pentingnya kolaborasi antara keluarga, teman, dan institusi pendidikan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa. Sebagai contoh, mahasiswa dengan dukungan emosional dari keluarga yang selalu memberikan motivasi, teman yang bisa diajak berbagi, dan dosen yang memberikan bimbingan secara personal, cenderung lebih percaya diri dan efektif dalam menyelesaikan tugas akademik dibandingkan mahasiswa yang tidak memiliki dukungan.

Berdasarkan hasil uji deskriptif, tingkat *Self Efficacy* pada 134 mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi mayoritas berada pada kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara umum, mahasiswa memiliki *self-efficacy* dan kecerdasan emosional pada tingkat yang cukup baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Dewi et al. (2022), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi secara efektif dan menjaga motivasi diri, cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi. Sebagai contoh, mahasiswa yang mampu tetap tenang menghadapi tekanan ujian dan mengelola rasa frustrasi saat menyelesaikan tugas yang sulit, menunjukkan rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tantangan akademik mahasiswa/i.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran signifikan dalam meningkatkan dan membangun *self-efficacy* pada mahasiswa. Hasil ini konsisten dengan teori dan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa hubungan yang baik dengan keluarga, teman, atau lingkungan kampus dapat memberikan dorongan

kepercayaan diri bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan. Bentuk dapat berupa motivasi emosional, bantuan praktis, atau bahkan sekadar kehadiran yang memberikan rasa aman, yang semuanya membantu mahasiswa merasa lebih mampu dan termotivasi.

Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu diperhatikan secara kritis. Pertama, data yang diperoleh hanya berasal dari mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, sehingga hasilnya tidak sepenuhnya dapat mewakili mahasiswa di universitas lain dengan perbedaan budaya, sosial, atau lingkungan akademik. Kondisi di institusi pendidikan lain mungkin menghasilkan pola hubungan yang berbeda antara dukungan sosial dan *self-efficacy*. Kedua, penggunaan kuesioner sebagai metode pengumpulan data dapat menimbulkan bias, di mana responden cenderung memberikan jawaban yang lebih positif atau sesuai ekspektasi daripada yang benar-benar mencerminkan kondisi mereka.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara kecerdasan emosional dengan *self efficacy*. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional pada individu, maka akan mengembangkan tingkat *self efficacy* pada individu tersebut. Sebaliknya, jika kecerdasan emosional individu rendah, maka *self efficacy* individu juga rendah.

Mahasiswa disarankan untuk aktif mencari dan memanfaatkan kecerdasan emosional dari interaksi sosial, seperti dukungan teman sebaya, keluarga, atau mentor akademik, terutama dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan sehari-hari. Misalnya, mahasiswa dapat mengikuti kegiatan kelompok atau organisasi kampus yang mendukung pengembangan emosi positif dan keterampilan interpersonal, seperti pelatihan kepemimpinan atau sesi berbagi pengalaman..

Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan menambahkan variabel lain yang memengaruhi *self-efficacy*, seperti motivasi intrinsik, strategi coping, atau dukungan teknologi, untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *self-efficacy* mahasiswa. Misalnya, motivasi intrinsik dapat diteliti dalam konteks bagaimana dorongan internal seseorang memengaruhi keberhasilan akademiknya, sedangkan strategi coping dapat mengeksplorasi bagaimana mahasiswa mengelola stres akademik secara efektif. Subjek penelitian di masa depan juga sebaiknya melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas dengan latar belakang yang lebih beragam, baik dari segi geografis, budaya, maupun status sosial ekonomi, agar hasilnya lebih representatif dan mendalam. Dengan langkah ini, diharapkan *self-efficacy* mahasiswa dapat terus ditingkatkan secara menyeluruh, baik melalui kebijakan institusi pendidikan maupun melalui inisiatif pribadi mahasiswa untuk terus berkembang.

REFERENSI

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122B>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (Eds.). (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace*. Jossey-Bass.
- Colby, S. A. (2017). *Building Emotional Intelligence: Techniques For Developing Social and Emotional Skills*. Pearson Education.
- Goleman, D. (2001). *Emotional intelligence: Issues in Paradigm Building*. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace* (pp. 13–26). Jossey-Bass.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The Revolutionary New Science of Human Relationships*. Bantam.
- Gerbino, M. (2020). Self-efficacy. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1994, 387–391. <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch243>
- Dewi, A. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Keberhasilan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 17(3), 90–102.
- Hanifah, S., & Tagela, T. (2023). Emotional Intelligence As a Predictor Of Self-Efficacy In Vocational High School Students. *Jurnal Psikologi Sekolah dan Pendidikan*, 3(1), 33–41.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books
- Romppel, M., Herrmann-Lingen, C., Edelmann, F., Dungen, H.-D., Pieske, B., & Grande, G. (2013). A Short Form of the General Self-Efficacy Scale (GSE-6): Development, Psychometric Properties and Validity in an Intercultural Non-Clinical Sample and a Sample of Patients at Risk for Heart Failure. *GMS Psycho-Social-Medicine*, 10, 1–7. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3578200/>
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 20(1–2), 18–25. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11945>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout And Engagement In University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Schwarzer, R. (2021). *The General Self-Efficacy Scale (GSE)*. January.
- Wood, R., & Bandura, A. (2010). Social Cognitive Theory of Organizational Management. *Academy of Management Review*, 14(3), 361–384. <https://doi.org/10.5465/amr.1989.4279067>