

Cara Mahasiswa Mengelola Emosional di Tengah Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Calon Guru

Nasir

Universitas Wiralodra, Jln. Ir. H. Juanda Km 3 Indramayu, nasir@unwir.ac.id

Diterima 12 Juni 2020, disetujui 14 Oktober 2021, diterbitkan 21 Oktober 2021

Pengutipan: Nasir. (2021). Cara Mahasiswa Mengelola Emosional di Tengah Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Calon Guru. *Gema Wiralodra*, 12(2), 298-304

Abstrak

Mahasiswa bagian dari masyarakat yang terkena dampak pandemi perlu diberi informasi pengetahuan tentang ragam bentuk luapan emosional dan cara mengelola emosional di tengah pandemi COVID-19. Oleh karena ini penelitian ini difokuskan kepada mahasiswa calon guru di salah satu kampus swasta yang ada di Indramayu yang berada di tengah pandemi COVID-19 yang terus meroket, berkaitan dengan ragam bentuk luapan emosionalnya dan bagaimana mahasiswa mengelola emosional di tengah pandemi COVID-19. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dalam bentuk deskriptif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pemberian angket kepada 28 mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) ragam bentuk luapan emosional mahasiswa, antara lain stres, khawatir, cemas, dan takut. Bosan, jenuh dan suntuk karena terlalu lama di rumah dan tidak diperbolehkannya berinteraksi berlebihan dengan teman secara bebas, dan merasa terkekang karena terus menerus berada di rumah. Mereka selalu waspada dan khawatir tertular virus COVID-19. Mereka sering merasakan perubahan emosi atau mood yang sering tiba-tiba terjadi, juga terkadang mendapat tekanan (*pressure*) dari keluarga dan maupun dari teman kuliah. (2) Cara mahasiswa mengelola emosional di tengah pandemi COVID-19, antara lain menjaga dan menciptakan lingkungan yang menyenangkan, sehingga *mood* atau suasana hati menjadi cerah. Penelitian ini menegaskan bahwa proses pengembangan kecerdasan emosional di tengah pandemi COVID-19 harus terus dilakukan oleh pendidik calon guru. Hal tersebut bisa dilakukan dengan memotivasi mereka dan meyakini bahwa pandemi COVID 19 bisa dilewati dengan baik. Selain itu, mereka juga bisa mengurangi emosi negatif dengan tidak berperasangka buruk dan tidak membebani pikiran dengan hal-hal yang tidak penting; berkomunikasi dan meluangkan waktu bersama keluarga, secara tidak langsung keterbukaan yang dilakukan mempengaruhi kecerdasan emosional.

Kata Kunci: *Bentuk Luapan Emosional, Mengelola Emosional, Calon Guru*

Abstract

Students who are part of the community affected by the pandemic need to be given information about the form of emotional outbursts and how to manage emotions during the COVID-19 pandemic. Therefore, in emotional research to prospective teacher students at one of the private campuses in Indramayu which is in the COVID-19 pandemic which continues to skyrocket, it is related to the various forms of overflow and how students manage in the COVID-19 pandemic. In addition, this research uses a case study approach in descriptive form. Data was collected by presenting a questionnaire to 28 students. The results of this study indicate that (1) various forms of student emotional outbursts, including stress, anxiety, anxiety, and fear. Bored, bored and exhausted because they are at home too long and are not allowed to interact with friends freely, and feel constrained because they continue to be in the house. They are always vigilant and worried about contracting the COVID-19 virus. They often feel emotional or mood changes that often occur suddenly, also sometimes get pressure (*pressure*) from family and college friends. (2) The way students manage emotions during the COVID-19 pandemic, among others, is to maintain and create a pleasant environment, so that the mood becomes bright. This study states that the process of developing

emotional intelligence during the COVID-19 pandemic must continue to be carried out by prospective teacher educators. This can be done by motivating and believing that the COVID-19 pandemic can be passed well. In addition, they can also reduce negative emotions by not being prejudiced and not feeling lazy about things that are not important; communicate and spend time together, indirectly apply those that affect emotional emotions.

Keywords: *Forms of Emotional Outburst, Managing Emotional, Prospective Teachers*

PENDAHULUAN

Penyebaran virus corona penyebab Covid-19 masih terus terjadi, dan bahkan menunjukkan peningkatan signifikan di sejumlah negara. Salah satu munculnya lonjakan kasus Covid-19 yakni kian menyebarnya berbagai varian baru virus SARS-Cov-2 yang memiliki karakter lebih mudah menular seperti varian Alpha, Beta, dan Delta. Di Indonesia sendiri, kasus Covid-19 telah menembus angka 2 juta kasus akhir-akhir ini. Bahkan korban Covid-19 setiap hari terus meningkat.

Realitas seperti ini telah mempengaruhi emosi khawatir, takut, dan mencekam, baik di kota maupun di desa. Mahasiswa adalah bagian dari komponen masyarakat dan yang hidup ditengah-tengah masyarakat mengalami gerusan emosional tersebut di atas. Bisa dipahami bahwa tubuh dan pikiran tidak benar-benar siap untuk menangani kondisi tanpa kepastian seperti pandemi ini. Pada akhirnya, situasi pandemi ini bisa menjadi stresor jangka panjang. Periode stres yang berkepanjangan bisa mempengaruhi kondisi fisik dan psikis emosional. Menurut Albers situasi pandemi ini telah mengubah semua aspek kehidupan, dan melawan perubahan hanya akan menambah tekanan. Itu sebabnya, harus mencoba berdamai dengan gejala emosi yang ada sehingga mempermudah langkah untuk mengatasi tantangan yang akan terjadi, yakni dengan menerapkan *mindfulness* (merawat diri untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi situasi apapun yang terjadi). Melakukan *mindfulness* dan berusaha mengendalikan masa kini adalah hal penting karena tidak bisa mengontrol masa depan.

Untuk menghadapi masalah di atas, mahasiswa yang merupakan bagian dari masyarakat mengalami masalah emosional di tengah pandemi Covid-19 perlu mendapatkan bimbingan agar mereka mampu mengatasi tantangan yang sedang terjadi. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud ingin mengetahui ragam bentuk luapan emosional mahasiswa FKIP program studi pendidikan bahasa Inggris semester II tahun 2021 Unwir yang berjumlah 28 mahasiswa dan cara mereka mengelola emosional di tengah pandemi Covid-19 yang terus meroket.

METODOLOGI

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP UNWIR Indramayu tahun 2021 berjumlah 28 Kuesioner yang disebarakan sebanyak 28 mahasiswa. Kebanyakan mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *populasi sampling*, yakni seluruh mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris FKIP UNWIR Indramayu tahun 2021 berjumlah 28. Indikator variabel dalam penelitian cara mahasiswa mengelola emosional di tengah pandemi COVID-19 antara lain : 1) Ragam bentuk luapan emosional mahasiswa, 2) Cara mahasiswa mengelola emosional di tengah Covid-19. Selanjutnya data dari hasil angket dianalisis secara deskriptif.

HASIL TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Temuan

1. Ragam bentuk luapan emosional mahasiswa

Stres, khawatir, cemas, dan takut. Bosan, jenuh dan suntuk karena terlalu lama di rumah dan tidak diperbolehkannya berinteraksi berlebih dengan teman secara bebas, dan merasa terkekang karena terus menerus berada di rumah. Terkadang juga mereka membantu mengerjakan tugas sekolah adiknya, namun semua kegiatan yang sudah dilakukan tidak menghilangkan rasa bosan dan kesepian. Oleh karena semua kegiatan di rumah dilakukan hampir setiap hari, rasanya jadi sangat monoton dan mulai muncul rasa malas untuk melakukan sesuatu selain mencoba hal baru.

Mereka selalu merasa khawatir disaat pandemi seperti ini, apalagi setiap melakukan aktivitas di luar rumah, selalu waspada dan khawatir tertular virus covid-19. Tapi dilain sisi, mereka merasa bosan melakukan semua kegiatan hanya di rumah dan tidak bisa bebas untuk bersosialisasi dengan orang lain.

Akibat pandemi, ada banyak hal yang harus dihadapi diantaranya perasaan kesepian, gelisah, kecewa bahkan takut karena selama pandemi covid-19 mereka diminta dirumah saja. Sehingga tidak dapat berkuliah dan bersosialisasi, tidak bisa melakukan kegiatan yang biasa dilakukan. Takut terkena virus corona dan perasaan sedih lainnya. Ditengah pandemi covid-19 ini mereka sering merasakan perubahan emosi atau mood yang sering tiba tiba terjadi, juga terkadang mendapat tekanan (*pressure*) dari beberapa lingkungan seperti lingkungan keluarga dan lingkungan kampus. Mendapat tugas yang banyak dengan deadline yang sangat

berdekatan juga mempengaruhi kecerdasan emosional itu sendiri. Juga tekanan dalam ruang lingkup keluarga sedikit berpengaruh dalam kesehatan mental sehingga sebisa mungkin kita mengendalikan mental health dengan melakukan self-healing agar pikiran kembali fresh dan kecerdasan emosional terjaga. Tidak bisa dipungkiri perasaan saat ini rasa takut, cemas, dan terancam jika ada sesuatu yang bisa menyakiti atau membuatnya jadi tidak nyaman, dimasa pandemi kita semakin was was dan waspada terhadap hal apapun seperti bertemu orang, atau menaiki kendaraan umum karna rasa takut yang berlebihan karena dampak pandemi.

2. Cara mahasiswa mengelola emosional di tengah Covid-19

Menjaga dan menciptakan lingkungan yang menyenangkan, sehingga mood atau suasana hati menjadi cerah. Mood yang baik akan meningkatkan interaksi sosial dan perilaku pro-sosial. Mengembangkan kecerdasan emosional di tengah pandemi Covid-19 adalah dengan memotivasi diri sendiri bahwa semua ini akan bisa dilewati dengan baik, mengurangi emosi negatif dengan tidak berperasangka buruk dan tidak membebani pikiran dengan hal-hal yang tidak penting, selain itu, juga sering menulis jurnal tentang keseharian agar dapat mengenali emosi yang dirasakan dan berintrospeksi diri dari menulis.

Berkomunikasi dan meluangkan waktu bersama keluarga, secara tidak langsung keterbukaan yang dilakukan mempengaruhi kecerdasan emosional. Karena dirumah saja dan tidak pergi kemana-mana, ini adalah waktu yang bagus untuk memperbanyak komunikasi dengan anggota keluarga yang ada dirumah. Selain mempererat komunikasi hal ini juga dapat menghilangkan sedikit rasa stress atau bosan saat dirumah saja, selain dengan orang tua juga saya mencoba mengikuti beberapa komunitas online untuk menambah teman. Begitu juga memperbanyak komunikasi dan mencoba hal baru seperti menggambar, belajar make up, dan mulai sering mengganti dekorasi kamar agar tidak bosan. Hal ini akan membantu perkembangan emosi yang tertumpuk akibat dari pandemi, menghilangkan stress dan belajar mengendalikan emosi agar tetap sabar dan mencoba melihat hal ini dari sudut pandang positive lainnya. Banyak orang yang merasa stress karena tidak bisa keluar dan main dengan teman sampai akhirnya melanggar dan tetap keluar rumah untuk berkumpul, menurutnya orang seperti itu belum bisa mengendalikan emosinya dengan baik karena tidak dapat melihat akibat pandemi dari sudut pandang yang lain. Banyak soft skill yang dapat ditingkatkan saat diam dirumah, hal ini juga sangat menguntungkan untuk mencari hobi baru dan keterampilan baru.

Cara lain dalam mengembangkan kecerdasan emosional ditengah pandemi sekarang adalah dengan berusaha untuk mengurangi dan membatasi informasi tentang virus corona. Dengan cara mengalihkan perhatian kepada hal-hal yang disenangi atau menggantinya dengan kegiatan produktif lain yang bisa dilakukan dirumah seperti menyalurkan hobi memasak, mengisi waktu dengan beribadah, membaca Alquran dan berbagai kegiatan yang menyenangkan (menonton film, membaca buku), menjaga tubuh dengan olahraga dan menerapkan gaya hidup sehat, istirahat serta selalu berkomunikasi dengan keluarga sanak saudara, teman meski saat menjalankan physical distancing dan tetap berada dirumah. Maka dengan mengontrol emosi kita telah memelihara amygdala otak sehingga terhindar dari gangguan fisik yang diakibatkan oleh ketidak stabilan emosi.

Pembahasan

Berdasarkan ragam bentuk luapan emosional dan cara mahasiswa mengelola emosional di tengah Covid-19 terus menambah korban dan belum berakhir sampai kapan, maka perlu digandakan kecerdasan emosional. Menurut Goleman (2006), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Daniel Goleman mengatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Lebih lanjut Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Di tengah pandemi COVID-19 diperlukan kecerdasan sosial-emosional menghadapi dengan : 1) bekerjasama dengan aparat pemerintah TNI dan POLRI, 2) membuat kegiatan produktif di rumah sesuai dengan keahlian dan hobi, 3) tidak kontak langsung, 4) tidak berkerumunan, menggunakan masker, dan mengurangi aktifitas di luar, 5) melihat kondisi

dan pilih situasi, serta tetap tenang, 6) mengesampingkan ego ingin berkumpul demi keselamatan, 7) bantuan teknologi media sosial, berbagi sesama dan tenang, 8) kegiatan kooperatif pengumpulan dana, saling support dan mulai dari diri-sendiri, jangan gegabah, dan jangan di bully, 9) menumbuhkan kesadaran diri, dan menyadarkan orang lain tentang bahaya COVID-19.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang digunakan sesuai dengan pertanyaan penelitian, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut: (1) Secara khusus, ragam bentuk luapan emosional mahasiswa di tengah COVID-19 hampir melanda dirinya seperti stress, khawatir, takut, bosan, mencekam, dan lain-lain, serta ketakutan dan kekawatiran berinteraksi dengan orang lain, ditambah dengan tugas kuliah yang harus diselesaikan dengan baik. Walaupun begitu mereka berupa mengelola emosional dengan berbagai cara menjaga dan menciptakan lingkungan suasana hati yang menyenangkan, memotivasi diri untuk tidak berprasangka buruk atau negatif, menulis jurnal, mengerjakan tugas, memperbanyak komunikasi efektif dengan keluarga, mengikuti komunitas on-line, mencari hobi baru, dan berusaha mengurangi dan membatasi tentang informasi Covid-19. (2) Pendidik seyogyanya memperhatikan ragam bentuk luapan emosional dan cara mahasiswa mengelola emosional di tengah pandemi covid- 19 yang khusus tersebut di atas, tanpa mengabaikan faktor umum. Bagi peneliti diharapkan memiliki cara khusus untuk memberikan memahami ragam bentuk luapan emosional dan cara mahasiswa mengelola emosional di tengah pandemi Covid-19. Bagi pembaca dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya yaitu dengan penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence (Kecerdasan Emosi)*. [Alih Bahasa, T. Hermaya]. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Goleman, D. (2006). *Kepemimpinan Berdasarkan Kecerdasan Emosi*. Jakarta: Gramedia.
- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence; Kecerdasan Emosional Mengapa Lebih Penting dari IQ*. Jakarta: Gramedia.
- Goleman, D. (2001). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Rineka Cipta <https://health.kompas.com/read/2020/07/31/060000168/cara-hadapi-gejolak-emosi-di-tengah-pandemi?page=all>

<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-tegal/baca-artikel/13304/Pentingnya-Kecerdasan-Emosional-di-Masa-Pandemi.html>

journal.undiknas.ac.id/index.php/magister-manajemen/article/view/2747/867

<https://www.ugm.ac.id/id/berita/21144-psikolog-ugm-paparkan-penyebab-masyarakat-mudah-marah-di-tengah-pandemi-covid-19>