

**PROSES PEMBENTUKAN KECERDASAN EMOSIONAL: STUDI
KASUS ANGGOTA KOMUNITAS SENI SANGGAR NUUN UIN
SUNAN KALIJAGA**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Hibatullah Fajar Pribadi

NIM: 20107010031

Dosen Pembimbing:

Dr. Hj. Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3945/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : PROSES PEMBENTUKAN KECERDASAN EMOSIONAL: STUDI KASUS
ANGGOTA KOMUNITAS SENI SANGGAR NUUN UIN SUNAN KALIJAGA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : HIBATULLAH FAJAR PRIBADI
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010031
Telah diujikan pada : Rabu, 24 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

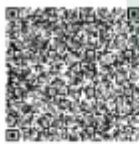
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Dr. Maya Fitria, S. Psi, MA
SIGNED

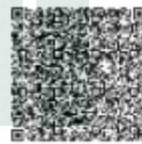
Valid ID: 6a6d81f9a2a4



Penguji I

Dr. Pihasiwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 6a637a8c69ee



Penguji II

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 6a673f949b2b0



Yogyakarta, 24 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6a703d8f32fa9d

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Hibatullah Fajar Pribadi

NIM : 20107010031

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "**Proses Pembentukan Kecerdasan Emosional Mahasiswa: Studi Kasus Mahasiswa Anggota Komunitas Seni Sanggar Nuun UIN Sunan Kalijaga**" adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Selama proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini, saya telah mematuhi etika akademik yang berlaku, termasuk tidak melakukan penjiplakan (plagiarisme), pemalsuan data, maupun manipulasi data. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini melanggar kode etik akademik, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar keserjanaan yang telah saya peroleh, serta sanksi lain sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Juni 2026

Yang menyatakan



METERAI
TEMPEL
3000
D6ANX365463945

Hibatullah Fajar Pribadi

NIM. 20107010031

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Nota Dinas Pembimbing Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Hibatullah Fajar Pribadi

NIM : 20107010031

Judul Skripsi : Proses Pembentukan Kecerdasan Emosional Mahasiswa: Studi Kasus Mahasiswa Anggota Komunitas Seni Sanggar Nuun UIN Sunan Kalijaga

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Juni 2026

Pembimbing



Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP.19770410 200501 2 002

MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka.”

(Q.S. Ar-Ra'd: 11)

"Luka adalah tempat di mana cahaya masuk ke dalam dirimu."

(Jalaluddin Rumi)

"Kamu memiliki kendali atas pikiranmu, bukan atas peristiwa di luar. Sadarilah ini, dan kau akan menemukan kekuatan."

(Marcus Aurelius)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat dan kemudahan yang diberikan hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dengan penuh kerendahan hati, karya ini saya persembahkan kepada:

DIRI SENDIRI

Kepada diri saya yang telah berjuang melewati berbagai rintangan selama masa perkuliahan. Terima kasih karena tidak pernah berhenti mencoba, terus belajar dari kegagalan, dan tetap bertahan hingga akhir. Terima kasih sudah percaya bahwa proses panjang ini pasti akan membuahkan hasil.

ALMAMATER

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah menjadi tempat saya menimba ilmu dan mengukir pengalaman berharga.

DOSEN PEMBIMBING

Ibu Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psikolog. Terima kasih atas bimbingan, arahan, kesabaran, dan waktu yang telah Ibu luangkan di tengah berbagai kesibukan. Setiap saran dan nasihat Ibu sangat berarti bagi terselesaikannya skripsi ini.

KELUARGA

Kepada ibu dan kakak, serta seluruh keluarga besar yang selalu menjadi penyemangat. Terima kasih atas doa yang senantiasa mengiringi setiap langkah, atas dukungan yang tak pernah surut, dan atas kasih sayang yang menjadi kekuatan utama saya dalam menyelesaikan studi ini.

TEMAN SEPERJUANGAN

Kepada teman-teman Program Studi Psikologi Angkatan 2020 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terkhusus untuk kelas Psikologi A 2020. Terima kasih untuk setiap kebersamaan, diskusi, dan dukungan selama masa perkuliahan. Juga kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan kemudahan yang diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya.

Skripsi dengan judul "Proses Pembentukan Kecerdasan Emosional Mahasiswa: Studi Kasus Mahasiswa Anggota Komunitas Seni Sanggar Nuun UIN Sunan Kalijaga" ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan, serta bimbingan berbagai pihak. Untuk itu, dengan rasa hormat dan ketulusan, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memimpin dan mengelola kampus tempat penulis menimba ilmu.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan fasilitas dan dukungan selama penulis menjalani studi.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., Ketua Program Studi Psikologi, yang telah memberikan arahan dan kelancaran administrasi akademik.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, M.Psi., Psikolog, Dosen Penasihat Akademik, yang senantiasa memberikan motivasi dan nasihat selama masa perkuliahan.
5. Ibu Dr. Maya Fitria, S.Psi., M.A., Psikolog, Dosen Pembimbing Skripsi, yang dengan sabar dan penuh perhatian telah membimbing, mengarahkan, serta meluangkan waktu di tengah berbagai kesibukan. Terima kasih atas ilmu dan nasihat yang sangat berharga.
6. Ibu Dr. Pihasniwati, M.A., Psikolog, Dosen Penguji I, yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan konstruktif untuk penyempurnaan skripsi ini.

7. Bapak Aditya Dedy Nugraha, M.Psi., Psikolog, Dosen Penguji II, yang telah memberikan masukan dan sudut pandang baru yang sangat membantu perbaikan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, serta Bapak Setyono dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pelayanan administrasi yang baik selama penulis menempuh pendidikan.
9. Seluruh warga Sanggar Nuun, khususnya para informan yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan berbagi cerita untuk kepentingan penelitian ini. Tanpa partisipasi kalian, skripsi ini tidak akan terwujud.
10. Ibu dan Kakak saya yang selalu mendoakan dari jauh, memberikan dukungan moril dan materiil, serta menjadi alasan terbesar penulis untuk terus berusaha dan menyelesaikan tanggung jawab ini.
11. Teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi Angkatan 2020, terutama kelas Psikologi A 2021, yang telah kebersamaan perjalanan akademik penulis dari awal hingga akhir.
12. Berbagai pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan ke depan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa pun yang membacanya.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Literature Review	9
B. Dasar Teori	14
C. Kerangka Teoritik	24
D. Pertanyaan Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	28
B. Fokus Penelitian	29
C. Informan dan Setting Penelitian	30
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Teknik Analisis Data	37

F. Keabsahan Data Penelitian	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
B. Hasil Penelitian	42
C. Pembahasan	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	139
A. Kesimpulan	139
B. Saran	140
DAFTAR PUSTAKA	142
LAMPIRAN	145

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Keterkaitan Aktivitas dan Prinsip dengan Kemampuan Emosional	63
Tabel 4.2 Keterkaitan Aktivitas dan Prinsip dengan Kelima Aspek	88



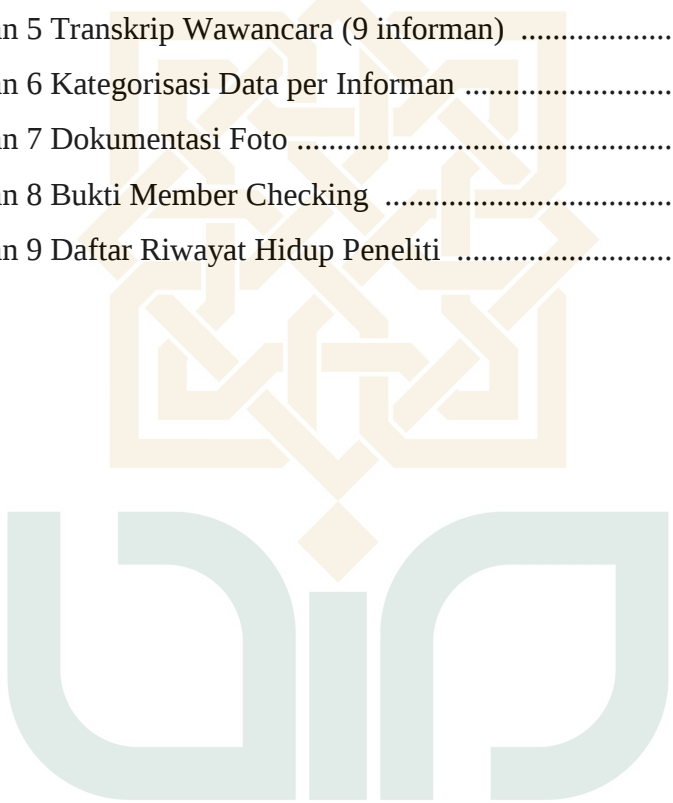
DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teoritik	27
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara	109
Lampiran 2 Pedoman Observasi	111
Lampiran 3 Informed Consent	112
Lampiran 4 Transkrip Observasi (7 observasi)	120
Lampiran 5 Transkrip Wawancara (9 informan)	137
Lampiran 6 Kategorisasi Data per Informan	238
Lampiran 7 Dokumentasi Foto	255
Lampiran 8 Bukti Member Checking	259
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup Peneliti	268



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

**PROSES PEMBENTUKAN KECERDASAN EMOSIONAL: STUDI
KASUS ANGGOTA KOMUNITAS SENI SANGGAR NUUN UIN
SUNAN KALIJAGA**

Hibatullah Fajar Pribadi

20107010031

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan proses pembentukan kecerdasan emosional anggota Sanggar Nuun serta menganalisis bagaimana kelima aspek kecerdasan emosional (mengenal emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan) terbentuk melalui keterlibatan anggota dalam aktivitas dan prinsip yang hidup di komunitas seni tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Informan berjumlah sembilan orang yang dipilih secara *purposive*, terdiri dari pengurus aktif, demisioner, dan warga senior. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke (2006). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembentukan kecerdasan emosional terjadi melalui enam aktivitas utama dan enam prinsip komunitas yang saling terkait. Pada aspek mengenali emosi diri, anggota belajar melalui Prep, Evaluasi, dan Afternuun School. Pada aspek mengelola emosi diri, anggota ditempa melalui tekanan Latihan Rutin dan Produksi Karya serta dilatih melalui Prep. Pada aspek memotivasi diri sendiri, motivasi intrinsik tumbuh dari Handarbeni, Chemistry, dan prinsip Dipaksa Dulu. Pada aspek mengenali emosi orang lain, anggota mengembangkan empati melalui Bantingan dan Ngopi. Pada aspek membina hubungan, keterampilan sosial terbentuk melalui Ngopi, Chemistry, dan Bantingan..

Kata Kunci: kecerdasan emosional, komunitas seni, anggota, Sanggar Nuun

**THE PROCESS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE FORMATION: A
CASE STUDY OF MEMBERS OF THE SANGGAR NUUN ARTS
COMMUNITY AT UIN SUNAN KALIJAGA**

Hibatullah Fajar Pribadi

20107010031

ABSTRACT

This study aims to describe the formation process of emotional intelligence among members of Sanggar Nuun and to analyze how the five aspects of emotional intelligence (recognizing one's own emotions, managing one's own emotions, motivating oneself, recognizing others' emotions, and building relationships) are formed through members' involvement in the activities and principles within the arts community. This research employed a qualitative approach with a case study design. Nine informants were selected purposively, consisting of active administrators, former administrators (demisioner), and senior members. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation, and were analyzed using thematic analysis by Braun & Clarke (2006). The findings reveal that emotional intelligence formation occurs through six main activities and six interrelated community principles. In the aspect of recognizing one's own emotions, members learn through Prep, Evaluation, and Afternuun School. In the aspect of managing one's own emotions, members are forged through the pressure of Routine Practice and Art Production, and trained through Prep. In the aspect of motivating oneself, intrinsic motivation grows from Handarbeni, Chemistry, and the principle of Dipaksa Dulu. In the aspect of recognizing others' emotions, members develop empathy through Bantingan and Ngopi. In the aspect of building relationships, social skills are formed through Ngopi, Chemistry, and Bantingan.

Keywords: emotional intelligence, arts community, members, Sanggar Nuun

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai kaum intelektual, siswa tidak hanya harus unggul dalam bidang akademik tetapi juga harus menguasai keterampilan non-akademik untuk membantu mereka sukses di masa depan. Kecerdasan emosional adalah salah satu keterampilan yang semakin diperhatikan dalam penelitian psikologi pendidikan. Salovey dan Mayer (1990) mengatakan kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengamati perasaan dan emosi mereka sendiri dan orang lain, membedakannya, dan menggunakan informasi ini untuk membantu mereka berpikir dan bertindak. Goleman (2001) kemudian membagi gagasan ini menjadi lima komponen utama, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengaturan diri (*self-regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*Social-Skill*). Oleh karena itu, kecerdasan emosional tidak dianggap sebagai bakat alami, tetapi sebagai kemampuan yang dapat diperoleh melalui pengembangan dan pelatihan.

Kecerdasan emosional menjadi semakin penting dalam kehidupan mahasiswa karena mereka sering menghadapi banyak kebutuhan yang saling berhubungan. Dalam kehidupan akademik, banyak orang mengalami stres karena banyaknya tugas, ujian, dan target prestasi yang harus dicapai. Selain itu, dinamika organisasi dan relasi sosial yang kompleks di kampus menuntut siswa untuk beradaptasi, bekerja sama, dan mengelola konflik secara sehat. Oleh karena itu, kecerdasan emosional dapat dianggap sebagai keterampilan penting yang memungkinkan siswa menyeimbangkan prestasi akademik dengan kesehatan psikologis dan kualitas hubungan sosial mereka.

Penelitian saat ini telah menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sangat berpengaruh terhadap keberhasilan akademik siswa. MacCann et al. (2020) menyelidiki lebih dari 42.000 siswa dan menemukan bahwa kecerdasan emosional secara konsisten memprediksi prestasi akademik. Ini terjadi bahkan ketika faktor kepribadian dan IQ dikontrol. Studi Shengyao et al. (2024)

memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memengaruhi prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis siswa melalui pengaruh pada kemandirian, motivasi, dan resiliensi. Dengan kata lain, siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menjadi lebih percaya diri, lebih termotivasi, dan lebih tangguh dalam menghadapi tantangan belajar.

Kecerdasan emosional tidak hanya berhubungan dengan prestasi saja, tetapi juga terbukti membantu siswa mengatasi stres akademik dan mencapai kesejahteraan subjektif. Menurut Julika dan Setiyawati (2019), kecerdasan emosional dan stres akademik dapat memprediksi kesejahteraan subjektif siswa. Dalam konteks yang lebih khusus, Situmorang dan Desiningrum (2018) meneliti mahasiswa Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Mereka menemukan bahwa ada korelasi positif antara kecerdasan emosional dan kemampuan untuk mengatasi stres. Artinya, meskipun mahasiswa seni sehari-hari bergelut dengan ekspresi emosi mereka, kecerdasan emosional masih diperlukan untuk mengatasi tekanan akademik.

Namun, penelitian baru yang dilakukan oleh Fadli Rahman, Elfandrian Putra, dan Elis Yulia Ningsih (2025) menghasilkan hasil yang menarik dan menantang hipotesis yang ada. Dalam penelitian yang dilakukan terhadap 425 siswa di Indonesia, mereka menemukan bahwa resiliensi akademik berdampak positif pada prestasi akademik, tetapi memiliki korelasi yang lebih rendah untuk kecerdasan emosional. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi akademik mungkin lebih kompleks daripada yang dipikirkan. Tampaknya pengaruh kecerdasan emosional sangat bergantung pada konteks, seperti apa yang dilakukan siswa dan bagaimana komunitas mereka.

Namun demikian, sebagian besar penelitian tentang kecerdasan emosional mahasiswa Indonesia masih menganggapnya sebagai kemampuan pribadi yang dibentuk oleh beban akademik, tuntutan kampus, atau masalah psikologis pribadi. Metode yang terlalu individualistik ini merusak pemahaman kita karena mengabaikan faktor sosial, terutama kelompok, yang sangat memengaruhi

emosi siswa. Sangat sedikit penelitian yang dilakukan tentang bagaimana interaksi dengan teman sebaya, dinamika organisasi, dan aktivitas-aktivitas komunitas memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional. Akibatnya, terlepas dari lingkungan sosial tempat siswa berinteraksi setiap hari, kecerdasan emosional sering dipahami sebagai seolah-olah berdiri sendiri.

Sebaliknya, Von Scheve dan Ismer (2013) menyatakan bahwa emosi bukan hanya masalah internal individu tetapi mereka diciptakan dan diatur oleh komunitas emosi melalui norma dan interaksi kelompok. Menurut perspektif ini, emosi muncul, berbagi, dan dikelola melalui proses sosial yang terjadi dalam kelompok. Dengan kata lain, kecerdasan emosional tidak tumbuh dan berkembang dalam ruang hampa, sebaliknya, ia tumbuh melalui interaksi yang kuat dengan orang lain, pengalaman kelompok, dan internalisasi prinsip-prinsip yang ada dalam komunitas. Oleh karena itu, untuk memahami kecerdasan emosional mahasiswa, kita harus melihat lebih dari diri kita sendiri. Kita juga harus melihat dinamika kelompok mereka dan lingkungan sosial di mana mereka bekerja.

Sanggar Nuun adalah komunitas seni yang memberikan lingkungan alami untuk menyelidiki bagaimana kecerdasan emosional berkembang secara kolektif. Sebagai Badan Otonom Mahasiswa Fakultas Adab dan Ilmu Budaya UIN Sunan Kalijaga (BOM-F), komunitas ini melakukan berbagai aktivitas. Aktivitas ini mulai dari kegiatan sehari-hari, mingguan, tahunan, hingga kegiatan yang bersifat insidental. Dengan demikian, dinamika sosial yang unik dan relevan dapat ditelaah karena setiap aspek kegiatan tersebut terjadi dalam konteks kelompok yang aktif berinteraksi satu sama lain.

Berdasarkan observasi pendahuluan, pada tingkat harian, latihan rutin menjadi kegiatan yang paling sering dilakukan, mencakup latihan teater, musik, seni rupa, dan lain sebagainya. Di sela sela latihan, interaksi informal juga terjadi melalui percakapan santai di kontrakan, sekretariat, atau warung kopi. Aktivitas ini berlangsung secara spontan dan bebas, memungkinkan anggota untuk bertukar cerita, berbicara tentang masalah seni dan kehidupan sehari-hari, dan merespons perubahan dalam kelompok. Intensitas pertemuan yang tinggi

ini secara bertahap menciptakan keakraban, kebiasaan bernegosiasi pendapat, dan pola hubungan yang tumbuh secara alami dalam lingkungan yang ramah.

Setiap Selasa, ada Afternuun School, program mingguan yang menawarkan kesempatan untuk belajar lebih banyak tentang hal-hal akademik, seni, budaya, dan sosial. Program ini memungkinkan anggota untuk menyampaikan ide, menanggapi perspektif orang lain, dan berkomunikasi dalam kelompok dalam suasana yang reflektif melalui format diskusi yang terbuka dan partisipatif. Budaya berpikir kritis dan diskusi kreatif di komunitas juga ditingkatkan oleh forum ini, yang menciptakan tradisi intelektual.

Pada tingkat tahunan, Sanggar Nuun menyelenggarakan produksi besar yang menjadi puncak proses kreatif dan melibatkan seluruh warga sanggar. Dinamika intens muncul dalam produksi ini, mulai dari pembagian peran, proses latihan, pengelolaan ide artistik, hingga menangani kendala teknis. Aktivitas ini menumbuhkan rasa kepemilikan dan keterlibatan emosional yang kuat karena dianggap sebagai proyek bersama. Ini juga menunjukkan bagaimana kelompok merespons tekanan dan kebutuhan artistik yang intens. Selain itu, aktivitas insidental, seperti undangan untuk pentas atau latihan tambahan, menciptakan situasi yang menuntut kesiapan yang cepat dan kemampuan untuk beradaptasi.

Seluruh aktivitas tersebut diperkuat oleh ritual dan prinsip internal yang telah berakar lintas generasi. Salah satu ciri khas sanggar adalah ritual prep, yaitu meditasi terpandu yang dilakukan dalam formasi melingkar. Ritual ini dilakukan dengan duduk melingkar, memejamkan mata, dan mengatur napas selama beberapa menit sebelum kegiatan inti dimulai. Selain itu, tradisi makan bersama yang dilakukan dalam berbagai kesempatan turut memperkuat hubungan antaranggota. Kebiasaan makan lesehan dalam satu wadah serta praktik patungan atau "bantingan" tanpa nominal tertentu menjadi bagian dari keseharian komunitas. Prinsip-prinsip internal sanggar juga memainkan peranan penting dalam membentuk atmosfer kelompok. Prinsip Gelas Kosong mengajarkan anggota untuk membuka diri terhadap pembelajaran serta memberi ruang bagi setiap generasi untuk membawa inovasi tanpa meniadakan

warisan sebelumnya. Sementara itu, prinsip "Jangan sampai kuliahmu mengganggu sanggarmu" menjadi pengingat untuk hadir secara utuh dan fokus dalam setiap aktivitas, baik di sanggar maupun di kampus. Prinsip prinsip teknis teater seperti blocking dan improvisasi juga berkembang sebagai pedoman reflektif dalam interaksi sehari-hari. Keragaman aktivitas, kedalaman tradisi atau kebiasaan internal, dan dinamika sosial yang menyertainya menjadikan Sanggar Nuun sebagai lingkungan yang kaya untuk ditelaah.

Komunitas seni seperti Sanggar Nuun tidak hanya berfungsi sebagai ruang produksi karya, tetapi juga sebagai arena interaksi kelompok yang intens. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa aktivitas seni dalam setting kelompok memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa, seperti pengurangan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan emosional (Syafi'i, 2025). Lebih jauh, komunitas seni terbukti mampu membangun *sense of community* yang kuat, ditandai oleh keterikatan hubungan, komitmen antaranggota, serta tradisi dan aktivitas kelompok yang memperkuat solidaritas (Mirip, Suzanna, & Dewi, 2024). Dengan demikian, komunitas seni bukan sekadar tempat berkumpul, melainkan ekosistem yang berpotensi membentuk cara anggota merasakan, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka.

Komunikasi kelompok yang terbuka dan partisipatif dalam komunitas seni juga berkontribusi pada peningkatan kohesivitas, yang pada gilirannya memperkuat kerja sama dan rasa memiliki (Saputera, Syarifuddin, & Manalullaili, 2025). Dinamika kelompok dalam komunitas seni tradisi pun terbukti mampu menciptakan ikatan dan rasa saling percaya yang menjadi penentu keberlangsungan kelompok (Parera, 2023). Sementara itu, Unit Kegiatan Mahasiswa Kesenian di berbagai perguruan tinggi telah menjadi wadah yang efektif bagi pengembangan kreativitas dan apresiasi seni mahasiswa (Rohma dkk., 2024). Temuan-temuan ini menguatkan argumen bahwa komunitas seni mahasiswa, termasuk Sanggar Nuun, merupakan ruang yang kondusif bagi pembentukan ikatan emosional dan pengembangan karakter anggotanya. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara spesifik menelaah bagaimana aktivitas-aktivitas di dalam komunitas seni secara

langsung membentuk kelima aspek kecerdasan emosional, yaitu kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

Keunikan Sanggar Nuun terletak pada integrasi antara nilai-nilai keislaman dan tradisi pesantren dengan praktik praktik artistik yang reflektif. Secara formal, komunitas ini berstatus sebagai Badan Otonom Mahasiswa Fakultas Adab dan Ilmu Budaya UIN Sunan Kalijaga, sehingga lingkungan akademik yang religius turut mewarnai interaksi dan tradisi internalnya. Kombinasi antara proses kreatif yang intens, tradisi yang dijaga lintas generasi, serta nilai-nilai yang bersumber dari spiritualitas menjadikan Sanggar Nuun sebagai konteks yang khas dan penting untuk diteliti. Dengan kata lain, Sanggar Nuun bukan sekadar komunitas seni biasa, melainkan laboratorium alamiah yang tepat untuk mengkaji bagaimana kecerdasan emosional mungkin terbentuk dalam komunitas seni yang religius.

Meskipun penelitian tentang komunitas seni telah menunjukkan manfaatnya bagi kesehatan mental, kohesivitas, dan pengembangan kreativitas, belum banyak penelitian yang secara spesifik menelaah bagaimana kelima aspek kecerdasan emosional, yaitu kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, terbentuk melalui aktivitas-aktivitas komunitas. Penelitian tentang kecerdasan emosional, baik di tingkat internasional maupun nasional, masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang menekankan pada pengukuran dan prediksi, sebagaimana terlihat dari studi MacCann et al. (2020) dan Rahman dkk. (2025). Sementara itu, pemahaman tentang proses pembentukan kecerdasan emosional dalam konteks kelompok yang alami, khususnya dalam komunitas seni yang memiliki dimensi spiritual yang kuat, masih sangat terbatas. Kesenjangan inilah yang menjadi titik berangkat penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimana proses pembentukan kecerdasan emosional anggota Sanggar Nuun?.

C. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan proses pembentukan kecerdasan emosional anggota Sanggar Nuun.
2. Menganalisis bagaimana kelima aspek kecerdasan emosional (mengenal emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan) terbentuk melalui keterlibatan anggota dalam aktivitas-aktivitas komunitas.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi pendidikan dan psikologi sosial, khususnya dalam memahami bagaimana kecerdasan emosional dapat terbentuk secara alami dalam konteks komunitas seni. Secara lebih spesifik, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang proses pembentukan kecerdasan emosional yang tidak hanya bersifat individualistik, tetapi juga terjadi melalui aktivitas-aktivitas kolektif yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku secara simultan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan teori tentang peran komunitas seni sebagai *emotional community* dalam membentuk kompetensi emosional anggotanya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

- a. Bagi Sanggar Nuun, penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk memahami proses internal yang mendukung perkembangan sosio-emosional anggotanya, sehingga dapat digunakan dalam penguatan program, nilai, maupun pola kegiatan yang sudah berjalan.
- b. Bagi komunitas seni dan organisasi mahasiswa lainnya, penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk mengembangkan aktivitas-aktivitas yang tidak hanya berorientasi pada produksi karya, tetapi juga pada pembentukan kecerdasan emosional anggota melalui interaksi kelompok yang sehat.
- c. Bagi praktisi pendidikan, pembina organisasi, dan fasilitator seni, hasil penelitian ini memberikan wawasan mengenai bagaimana ruang kreatif dapat berfungsi sebagai medium pembentukan kecerdasan emosional, terutama dalam konteks mahasiswa dan komunitas berbasis nilai.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi titik awal untuk eksplorasi lebih lanjut tentang mekanisme pembentukan kecerdasan emosional dalam berbagai jenis komunitas, serta dapat dikembangkan dengan pendekatan kuantitatif atau *mixed-method* untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional yang terbentuk.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa pembentukan kecerdasan emosional dalam komunitas seni Sanggar Nuun terjadi melalui keterlibatan dalam aktivitas dan prinsip yang hidup di komunitas tersebut. Aktivitas-aktivitas tersebut meliputi Prep (ritual transisi batin), Evaluasi (forum refleksi kolektif), Afternuun School (ruang belajar egaliter), Latihan Rutin dan Produksi Karya (medan tempa kreatif), Bantingan (tradisi kebersamaan), dan Ngopi (ruang informal yang disebut sebagai "sekolah"). Sementara itu, prinsip-prinsip yang mendasari interaksi dan proses berkarya meliputi Gelas Kosong (kerendahan hati untuk belajar), Blocking (kesadaran posisi dalam interaksi sosial), Handarbeni (rasa memiliki yang mendalam), Chemistry (ikatan personal sebagai fondasi), Jargon "Jangan sampai kuliah ganggu sanggarmu" (manajemen batas antar peran), dan Dipaksa Dulu (tekanan konstruktif sebagai jembatan).

Penghayatan terhadap aktivitas dan prinsip tersebut berlangsung melalui tiga domain psikologis yang saling terkait. Secara kognitif, terjadi pemahaman dan pemaknaan terhadap setiap aktivitas dan prinsip sebagai bagian dari proses belajar yang berkelanjutan. Secara afektif, berbagai pengalaman emosional dialami, mulai dari ketenangan dalam Prep, ketegangan dalam Evaluasi, kehangatan dalam Bantingan, hingga rasa memiliki yang mendalam dalam Handarbeni. Secara perilaku, terbentuk kebiasaan untuk melakukan tindakan-tindakan konkret yang mencerminkan kecerdasan emosional, seperti hadir tepat waktu, mendengarkan kritik, bekerja sama, dan mendampingi generasi baru.

Kombinasi antara aktivitas, prinsip, dan proses penghayatan tersebut bermuara pada terbentuknya lima aspek kecerdasan emosional. Kemampuan mengenali emosi diri terbentuk terutama melalui Prep, Evaluasi, Afternuun School, dan prinsip Gelas Kosong. Kemampuan mengelola emosi diri ditempa melalui Latihan Rutin dan Produksi Karya, Prep, dan jargon "Jangan sampai kuliah ganggu sanggarmu". Kemampuan memotivasi diri sendiri tumbuh dari Handarbeni, prinsip "Dipaksa Dulu", dan Chemistry. Kemampuan mengenali emosi orang lain berkembang melalui Bantingan, Ngopi, Gelas Kosong, dan Blocking. Kemampuan membina hubungan terbentuk melalui Ngopi, Chemistry, dan Bantingan, yang semuanya diwarnai oleh nilai adab dan takzim.

Pembentukan kecerdasan emosional di Sanggar Nuun memiliki karakteristik khas yang membedakannya dari pembentukan kecerdasan emosional pada umumnya. Pertama, pembentukan terjadi secara organik melalui partisipasi dalam aktivitas komunitas, bukan melalui pelatihan formal. Kedua, spiritualitas menjadi fondasi yang meresap ke dalam seluruh aspek: Prep dipahami sebagai muhasabah, Gelas Kosong sebagai tawadhu, dan Handarbeni sebagai ikatan batin yang melampaui loyalitas organisasional. Ketiga, ruang informal yang disebut sebagai "Sekolah" menjadi wahana pembelajaran emosional yang efektif tanpa struktur formal. Keempat, pendampingan lintas generasi melalui mekanisme "ngancani" menjadi faktor penting dalam membantu pengelolaan emosi di momen-momen kritis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sanggar Nuun. Sanggar Nuun telah memiliki ekosistem sosio-emosional yang kaya dan terbukti berkontribusi pada pembentukan kecerdasan emosional anggotanya. Disarankan agar Sanggar Nuun terus mempertahankan tradisi Prep, Ngopi, dan Bantingan sebagai wahana pembentukan kecerdasan emosional yang telah terbukti efektif. Mengingat peran vital demisioner dan warga senior dalam mendampingi anggota, mekanisme ngancani perlu terus dijaga dan diwariskan kepada generasi

berikutnya. Sanggar juga perlu mengembangkan strategi untuk merespons faktor penghambat yang ditemukan, seperti distraksi digital dan ketidakkonsistenan komitmen anggota.

2. Bagi Komunitas Seni Mahasiswa Lain. Prinsip-prinsip yang ditemukan di Sanggar Nuun, seperti pentingnya memiliki nilai-nilai yang dipegang bersama, pentingnya ruang informal di samping kegiatan formal, pentingnya pelibatan alumni atau senior dalam pendampingan, serta pentingnya integrasi dimensi spiritual ke dalam kegiatan komunitas, dapat menjadi inspirasi bagi komunitas seni mahasiswa lain yang memiliki karakteristik serupa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Penelitian ini terbatas pada satu komunitas seni dengan karakteristik spesifik. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian di komunitas seni dengan karakteristik berbeda guna melihat apakah mekanisme pembentukan kecerdasan emosional yang ditemukan di Sanggar Nuun juga berlaku di konteks lain. Selain itu, penggunaan pendekatan kuantitatif atau mixed-method dapat melengkapi temuan kualitatif ini dengan data yang terukur. Penelitian jangka panjang juga disarankan untuk memahami perkembangan kecerdasan emosional anggota komunitas dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif: Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif dalam Berbagai Disiplin Ilmu*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Supleme(.), 13–25. Retrieved from <http://0-search.ebscohost.com.fama.us.es/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.4679040ART&lang=es&site=eds-live>
- Bayu Tresna Aji, Hasanah, U., & Nugraheni, P. L. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Dan Pengalaman Organisasi Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja Di Organisasi Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 9(01), 68–79. <https://doi.org/10.21009/jkkp.091.06>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed (Edisi ke-4; Terj. Achmad Fawaid)*. Pustaka Pelajar.
- Damodaran B, Monisha J, Shanthi V, Abhinaya B, Thiruchenduran, M., & Yang, Y. (2026). Performing Arts And Emotional Intelligence Development. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, 7(3s), 216–227. <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v7.i3s.2026.73>
- Endah Palupi, G., & Barus, G. (2024). Menelisik Kecerdasan Emosional Mahasiswa Aktivis Kampus. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 8(1), 108–115. <https://doi.org/10.23887/jppp.v8i1.61434>
- Fadli Rahman, Elfandrian Putra, & Elis Yulia Ningsih. (2025). Kecerdasan Emosi dan Resiliensi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 820–834. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6859>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50–59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-

analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186.
<https://doi.org/10.1037/bul0000219>

Mirip, R., Suzanna, E., & Dewi, R. (2024). Sense of Community Pada Papua dalam menumbuhkan Motivasi Belajar di Universitas Malikussaleh Sense of Community in Papua in fostering Learning Motivation at Malikussaleh University. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 189–201. Retrieved from <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Remaja Rosdakarya.

Noer Hidayah. (2025). Religiosity, Emotional Intelligence, and Self-Control: A Mediation Analysis in Islamic Higher Education Contexts. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 10(2), 92–107.
<https://doi.org/10.33367/psi.v10i2.7768>

Parera, T. P. (2023). Dinamika Kelompok Seni Dalam Usaha Pelestarian Seni Tradisi (Studi Terhadap Kelompok Seni Teater Mata Ende Flores). *PENSI: Jurnal Ilmiah Pendidikan Seni*, 3(1), 73–83.
<https://doi.org/10.59997/pensi.v3i1.2224>

Putri Niken Sari, Asia Ramli, K. (2021). Kecerdasan Emosional Anggotamuda Teater Titik Dua Pada Proses Latihan Dalam Pertunjukan “Kerajaan Kue” Unit Kegiatan Mahasiswa Seni Universitas Negeri Makassar Emotional. Universitas Negeri Makasar.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, Vol. 9, pp. 185–211. Baywood Publishing Co., Inc.

Saputera, Y., Syarifuddin, A., & Manalullaili, M. (2025). Komunikasi Kelompok pada Komunitas “Yuk Menggambar Bareng” dalam Meningkatkan Kohesivitas. *Interaction Communication Studies Journal*, 2(1), 10.
<https://doi.org/10.47134/interaction.v2i1.4089>

Shengyao, Y., Xuefen, L., Jenatabadi, H., Samsudin, N., Chunchun, K., & Ishak, Z. (2024). Emotional intelligence impact on academic achievement and psychological well-being among university students: the mediating role of positive psychological characteristics [Impacto de la inteligencia emocional en el rendimiento académico y el bienestar psi. *BMC Psychology*, 12(1), 389.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-024-01886-4>

Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik Di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 279–285.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21867>

- Soejanto, L. T., Hidayah, N., & Raml, M. (2024). Paradigma Konseling Kreatif: Art Therapy Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa SMK. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 10(1), 95–99. <https://doi.org/10.24176/jkg.v9i2.9788>
- Syafi'i. (2025). Pengaruh Aktivitas Seni Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa di Lingkungan Kampus. *Abstrak*, 2(1), 72–82. <https://doi.org/10.62383/abstrak.v2i1.480>
- Syavira Ainur Rohma, Kania Rahma Meneling, Nisa Urrosidah, Muhammad Irfan Ardiansyah, & Yudha Nurdian. (2024). Universitas Jember Kampus Kebangsaan; Pengembangan Kreativitas dan Apresiasi Seni Mahasiswa melalui UKM Kesenian. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 3(4), 437–445. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v3i4.4594>
- Von Scheve, C., & Ismer, S. (2013). Towards a Theory of Collective Emotions. *Emotion Review*, 5(4), 406–413. <https://doi.org/10.1177/1754073913484170>
- Wijaya, I. S., Tahir, M., Armella, R., & Abdi, A. M. (2025). The Role of Spiritual Intelligence in Developing Individual Emotional Intelligence In Interacting Based on An Islamic Perspective. *Pharos Journal of Theology*, 106(3), 1–13. <https://doi.org/10.46222/pharosjot.106.301>

