

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Potensi suatu bangsa dapat dilihat dari sumber daya manusia yang ada di dalamnya termasuk potensi para generasi penerus bangsa yang tak lain adalah remaja. Karena itulah remaja diharapkan mampu mempersiapkan diri menghadapi tantangan-tantangan yang ada. Namun kenyataannya justru menunjukkan kondisi yang sebaliknya, para remaja yang sering *nongkrong* bersama dengan teman-temannya sambil merokok sudah menjadi pemandangan biasa. Dengan melihat dunia remaja yang lebih banyak menghabiskan waktunya dengan *nongkrong*, merokok dan aktivitas bersenang-senang lainnya, menimbulkan kekhawatiran bagi berbagai pihak. Oleh karena itu semakin banyak kalangan yang menaruh perhatian khusus pada masalah-masalah yang dihadapi oleh remaja guna meningkatkan kualitas dari remaja tersebut.

Mereka yang termasuk dalam tahap perkembangan remaja cukup luas, bukan hanya yang berada di tingkat sekolah menengah atas saja, tetapi juga mahasiswa. Meskipun mahasiswa tergolong sebagai remaja, namun terdapat perbedaan tuntutan dengan remaja di sekolah menengah, karena sudah dianggap lebih dewasa secara usia sehingga harus mempersiapkan diri memasuki tahap perkembangan selanjutnya, yakni masa dewasa awal. Tuntutan-tuntutan yang ada bukan hanya mengarah pada tuntutan secara akademis namun juga kesiapan dan kematangan mental dalam berinteraksi dengan kelompok masyarakat, di luar

kelompok teman dan keluarganya. Dalam berinteraksi itulah diperlukan suatu ketrampilan sosial yang mencakup di dalamnya kemampuan untuk menempatkan diri dalam posisi orang lain sehingga mampu merasakan apa yang orang lain rasakan, peka dalam berinteraksi dengan orang lain misalnya tidak mendominasi suatu pembicaraan tanpa mau mendengarkan pembicaraan atau pendapat orang lain, mampu mengendalikan sikapnya terhadap orang yang tidak disukai, mampu menjalin relasi dengan siapapun dan lain sebagainya.

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak tantangan dan masalah yang harus dihadapi dan yang sering menjadi masalah adalah bagaimana kemampuan seseorang dalam menghadapinya. Demikian juga mahasiswa yang dalam kesehariannya diisi dengan berbagai macam kegiatan baik kegiatan belajar mengajar maupun organisasi. Mereka harus berhadapan dengan bermacam-macam orang yang memiliki karakter yang berbeda, sehingga tidak jarang mereka mengalami hambatan atau masalah baik dalam menyelesaikan tugas-tugasnya maupun dalam berelasi dengan orang lain, yang dapat membuat mereka putus asa dan berhenti mencari jalan keluarnya. Untuk menghadapi hambatan tersebut tidak hanya dapat mengandalkan kecerdasan intelektual, namun ada kemampuan lain yang didefinisikan oleh Daniel Goleman sebagai kecerdasan emosional (*Emotional intelligence/ EI*). Menurutnya, kecerdasan intelektual tidak menawarkan persiapan untuk menghadapi gejolak yang ditimbulkan oleh kesulitan-kesulitan hidup (Daniel Goleman, 2001). Hal itulah yang membedakan kesuksesan seseorang yang memiliki taraf kecerdasan intelektual yang sama dengan orang lain namun kecerdasan emosionalnya berbeda.

Dasar yang digunakan untuk mengungkapkan pernyataan di atas adalah konsep yang terdapat dalam kecerdasan emosional yang mencakup pengenalan emosi diri, mengelola emosi, memanfaatkan emosi secara produktif, empati serta membina relasi. Pengenalan emosi diperlukan oleh seseorang dalam membina relasi dengan orang lain, di mana jika seseorang kesulitan untuk mengidentifikasi perasaannya sendiri maka individu yang bersangkutan akan mengalami kesulitan juga untuk mengenal emosi orang lain yang akhirnya akan menyulitkannya untuk berempati. Kekurangmampuan untuk berempati dapat menghambat individu tersebut dalam menjalin relasi. Pengenalan emosi diri ini akan berpengaruh juga pada pengelolaannya. Ketika seorang individu mampu mengidentifikasi emosinya dalam suatu situasi tertentu, akan memudahkannya untuk menentukan sikap apa yang akan diambilnya untuk mengatasi emosi yang sedang dirasakannya itu, sehingga perilaku yang muncul lebih mampu dikendalikan.

Dengan demikian, seorang individu dikatakan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi apabila mampu mengenal emosi dirinya dan mengolahnya, selain itu individu tersebut juga mampu memanfaatkan emosinya secara produktif, mampu berempati serta membina hubungan dengan orang lain. Sedangkan seorang individu itu dikatakan memiliki kecerdasan emosional yang rendah bila individu tersebut kurang mampu mengenal emosi diri dan mengolahnya sehingga kurang mampu pula dalam memanfaatkan emosi tersebut secara produktif, kurang dapat berempati serta membina hubungan dengan orang lain. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan adanya kemampuan yang lebih dominan atau kurang

dominan pada diri seseorang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi demikian halnya pada mereka yang memiliki kecerdasan emosional rendah.

Belakangan ini sering terdengar keluhan yang ditujukan kepada para mahasiswa yang datangnya dari berbagai kalangan, ada dari perusahaan, dari lingkungan masyarakat, orang tua dan lain sebagainya. Seperti yang diungkapkan oleh seorang pemilik perusahaan 'P' di kota Bandung yang menyatakan kekecewaannya karena menerima seorang mahasiswa yang memperoleh nilai yang baik dari universitas yang cukup terkemuka, namun prestasi kerjanya buruk karena tidak mau bekerja sama dengan orang lain, ia lebih memilih mengerjakan segala sesuatunya sendiri, dan tidak bisa menerima masukan dari orang lain (hasil diskusi dengan seorang pemilik perusahaan di Kota Bandung pada bulan September 2004). Lain lagi dengan keluhan yang diutarakan oleh seorang ibu yang rumahnya ditumpangi oleh seorang mahasiswa yang adalah keponakannya. Kekurangpekaan mahasiswa tersebut untuk membantu sang empunya rumah dalam membereskan rumah ketika pembantu rumah tangga sedang tidak ada, menunjukkan kekurangmampuan mahasiswa tersebut untuk berempati terhadap orang lain.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di Universitas 'X', tampak adanya perilaku mahasiswa yang melawan dan membantah ketika ditegur oleh dosen karena tidak menjalankan aturan perkuliahan yang telah disepakati bersama sehingga justru menimbulkan masalah baru yang lebih besar. Sikap protes atas ketidaksetujuan terhadap aturan tersebut ditunjukkan dengan melanggarnya. Adanya rasa tidak suka terhadap sikap temannya, ditunjukkan oleh mahasiswa

yang bersangkutan dengan membicarakan hal-hal negatif tentang orang tersebut kepada orang lain. Mahasiswa yang lain menghilang dari kegiatan organisasi yang diikutinya ketika dikritik atau ditegur oleh pemimpin organisasinya. Ketika menghadapi kegagalan pada saat melakukan sesuatu, ada mahasiswa yang berusaha mencari jalan keluarnya tapi ada juga mahasiswa yang tidak mau melanjutkannya, bahkan menyalahkan orang lain atas kegagalannya itu. Ada mahasiswa yang merasa gelisah pada saat akan menghadapi ujian ataupun ketika ia harus melakukan presentasi di depan kelas dan kegelisahannya itu menimbulkan sakit perut pada diri mahasiswa yang bersangkutan sedang mahasiswa yang lain bisa tetap bersikap tenang, konsentrasinya tidak terganggu dan dapat mempelajari materi ujian dengan maksimal dan ketika harus melakukan presentasi di depan kelas, ia pun bisa tenang dalam mempresentasikannya, tidak merasa gugup sehingga hasil presentasinya tetap maksimal.

Peneliti melakukan wawancara terhadap 5 orang mahasiswa dari beragam fakultas dan diperoleh hasil sebagai berikut, ketika muncul perasaan marah dalam dirinya, 80%(4 dari 5 orang) mahasiswa ini mengetahui dengan pasti hal apa yang menyebabkannya marah dan 50% nya bisa mengendalikan rasa marahnya itu sebelum bertindak. Sedang 50% lainnya mengatakan bahwa mereka merasa cukup kesulitan untuk mengendalikan tingkah lakunya, biasanya pada saat itu mahasiswa yang satu akan berteriak kepada orang yang membuatnya marah serta mengeluarkan kata-kata yang cukup menyakitkan, sedangkan mahasiswa yang lain akan memukul meja atau tembok untuk melampiaskannya. Hal ini

menunjukkan bahwa meskipun pengenalan emosinya baik, belum tentu pengolahannya juga baik.

Masih berdasarkan hasil wawancara, 60% mahasiswa merasa bahwa perasaan sedihnya cukup mempengaruhi mereka dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dan meskipun dikerjakan, hasil pekerjaannya menjadi tidak maksimal. Bagi 40% lainnya, perasaan sedih tidak pernah mempengaruhi konsentrasi mereka dalam mengerjakan segala sesuatu. Rasa tidak suka terhadap dosen cukup berpengaruh bagi 40% mahasiswa, dan mereka menunjukkan rasa tidak sukanya itu dengan tidak mau mendengarkan dosen yang bersangkutan. Selain kepada dosen, 40% mahasiswa tadi cenderung bersikap menghindar dari orang-orang yang tidak mereka sukai, walaupun terpaksa harus bekerja sama, mereka tetap menunjukkan perasaan tidak sukanya tersebut melalui sikap ataupun ekspresi wajahnya.

Selain fakta yang dipaparkan di atas, diperoleh data yang dapat menunjang penelitian ini yakni dari hasil penelitian Banu Farasari (2004) terhadap 187 mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung yakni terdapat 41,71% mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, 21,92% dengan kecerdasan emosional sedang dan 36,36%nya memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Mereka yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi menunjukkan kemampuan mengenal emosi dan memanfaatkan emosi yang tinggi, namun pengelolaan emosi, empati dan kemampuan dalam membina hubungannya rendah. Mahasiswa psikologi yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah memiliki kemampuan mengolah emosi yang tinggi namun kemampuannya untuk

mengenal emosi, memanfaatkan emosi, berempati serta membina hubungan tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mereka yang kecerdasan emosionalnya tinggi, tidak berarti semua aspeknya juga akan tergolong tinggi, demikian sebaliknya. Dengan demikian ada variasi dari setiap aspek kecerdasan emosional pada kelompok kecerdasan emosional yang berbeda-beda.

Dari pemaparan di atas, menunjukkan adanya mahasiswa yang hanya mampu dalam beberapa aspek kecerdasan emosional dan ada juga yang tidak. Dengan demikian peneliti tertarik untuk mengkaji secara lebih mendalam mengenai kecerdasan emosional mahasiswa.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka terdapat masalah yang menarik untuk diteliti, dengan rumusan masalah:

Bagaimana taraf kecerdasan emosional mahasiswa Universitas 'X' di Kota Bandung?

## **1.3 Maksud dan Tujuan**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk mengetahui taraf kecerdasan emosional pada mahasiswa Universitas 'X' di Kota Bandung. Adapun tujuannya adalah untuk memperoleh gambaran kecerdasan emosional mahasiswa Universitas 'X' tersebut secara lebih rinci dan mendalam.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Ilmiah**

- Sebagai informasi tambahan dalam bidang ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan pada tahap remaja dalam kaitannya dengan kecerdasan emosional.
- Sebagai informasi mengenai gambaran kecerdasan emosional remaja secara lebih mendalam dan rinci.
- Sebagai bahan acuan bagi mereka yang tertarik untuk meneliti tentang kecerdasan emosional remaja akhir.

### **1.4.2 Kegunaan Praktis**

- Memberi informasi bagi remaja tentang gambaran kecerdasan emosional pada tahap perkembangannya.
- Sebagai sumbangan informasi bagi dosen mengenai gambaran kecerdasan emosional dalam membantu remaja menangani masalah-masalah emosional yang dialaminya.

## **1.5 Kerangka Pemikiran**

Dalam menjalani kehidupan, seseorang tidak pernah lepas dari kehidupan emosi yang bervariasi dari waktu ke waktu, khususnya pada masa remaja yang dikatakan oleh Thornburg (1982) sebagai masa yang penuh emosi. Masa remaja yang merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, dikenal sebagai masa yang sulit tapi juga sebagai masa yang paling menarik (Steinberg, 2002). Hal utama yang harus diperhatikan dalam mempelajari remaja adalah



pemahaman akan faktor-faktor yang membuat masa ini menjadi sulit untuk sebagian remaja tetapi tidak untuk remaja yang lain.

Dalam diri seorang remaja terjadi perubahan-perubahan yakni perubahan biologis, kognisi dan perubahan sosial (Steinberg, 2002). Perubahan biologis termasuk di dalamnya perkembangan lobus frontal yang berperan untuk mengendalikan diri serta perubahan kerja hormon yang dapat berpengaruh pada perubahan fisik. Perubahan kognisi yang membawa perubahan pada cara berpikir remaja yakni dalam berpikir secara abstrak, hipotetis serta multidimensional. Perubahan cara berpikir ini berpengaruh secara signifikan pada tingkah laku dan relasi sosial remaja, yakni kemampuan seorang remaja memahami pendapat dan pemikiran orang lain, membantu remaja menerima persepsi orang lain dengan menempatkan diri pada pemikiran ataupun perasaan orang lain, membantu remaja dalam menyusun dan menanggapi sudut pandang seseorang. Sedang yang dimaksud dengan perubahan sosial adalah perubahan tuntutan dari lingkungan sosial dan juga konteks sosialnya. Selain perubahan-perubahan tersebut, juga terjadi perkembangan emosi dalam diri remaja, namun secara umum, perkembangan emosi lebih lambat daripada pertumbuhan fisik, kognisi dan sosial di mana hal inilah yang menyebabkan tingkah laku mereka tampak kurang matang (Thornburg, 1982). Pernyataan tersebut tampak secara nyata dalam perilaku mahasiswa yang dalam tahap perkembangannya merupakan masa remaja. Meskipun dari pertumbuhan fisik dan dari cara berpikirnya mahasiswa dianggap sudah lebih dewasa, namun tidak jarang perilakunya masih seperti anak-anak, misalnya ketidakmampuan mereka untuk mengendalikan rasa marah sehingga

pelampiasannya seringkali tidak tepat dan akhirnya menimbulkan masalah baru. Salah satu contohnya adalah perkelahian antar mahasiswa yang biasanya disebabkan oleh perasaan marah.

Sebenarnya kondisi emosi setiap orang itu sudah tampak sejak seseorang itu lahir, yakni tampak adanya bayi yang bisa bersikap tenang namun ada juga yang sulit diatur dan tidak sabaran. Kondisi emosi itu ternyata dapat berubah dengan adanya pengaruh dari lingkungan sehingga tidak semua bayi yang tidak sabaran tersebut tidak mampu mengendalikan dirinya ketika ia memasuki masa kanak-kanak dan remaja. Di sinilah peran lingkungan dalam memberikan pelajaran-pelajaran emosi semasa kanak-kanak dan remaja, baik di rumah maupun di sekolah, yang dapat membentuk sirkuit emosi yang membuat seseorang itu cakap atau tidak dalam hal dasar-dasar kecerdasan emosional. Masa kanak-kanak dan remaja memberikan peluang yang penting untuk mengarahkan kebiasaan-kebiasaan emosional yang akan menentukan kehidupan selanjutnya. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan (Goleman,2001).

Kecerdasan emosional sendiri didefinisikan oleh Goleman (2001) sebagai kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan membina relasi dengan orang lain. Salovey membagi kecerdasan emosional ini ke dalam lima wilayah, yang pada akhirnya dikenal sebagai aspek-aspek dari kecerdasan emosional yaitu : mengenal emosi diri,

mengolah emosinya, memotivasi diri, mengenal emosi orang lain/ empati serta membina hubungan.

Mengenal emosi diri berarti menyadari perasaan diri sendiri sewaktu perasaan itu timbul. Dengan adanya kesadaran itu maka seorang remaja dapat memantau setiap hal yang dirasakannya sehingga dapat bereaksi secara tepat tanpa melebih-lebihkannya. Remaja dengan pengenalan emosi diri yang baik akan waspada pada setiap perasaan yang dialaminya dan berusaha melepaskan diri dari perasaan tidak enak yang dialaminya. Mereka tidak larut ke dalamnya namun juga tidak menerima begitu saja pada suasana hati yang dirasakannya itu. Apabila seorang remaja tidak peduli terhadap suasana hati tidak enak yang dirasakannya maka ia tidak akan melakukan tindakan apapun untuk mengubahnya meskipun merasa tertekan dan hal ini dapat memunculkan perasaan depresi. Pengenalan emosi diri ini penting karena merupakan hal mendasar yang melandasi terbentuknya kemampuan dalam mengendalikan emosi dirinya serta kemampuannya untuk mengenal emosi orang lain atau biasa dikenal dengan istilah empati (Goleman, 1999). Salah satu contoh konkrit bahwa seorang remaja mengenal emosinya adalah ia mengenal gejala yang timbul ketika ia sedang marah baik itu gejala fisik maupun psikis. Gejala fisik yang timbul misalnya jantung berdebar cepat, muka menjadi panas dan lain sebagainya sedang gejala psikisnya yakni menjadi mudah marah terhadap hal lain yang tidak ada sangkut pautnya. Setelah mengenal gejala yang dirasakannya, maka reaksi remaja terhadap gejala tersebut tergantung bagaimana kemampuan remaja untuk mengolahnya.

Mengolah emosi diri merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk menyeimbangkan keadaan emosi yang dirasakannya dengan lingkungan, hal ini berarti bukan menekan emosinya yang tidak menyenangkan dan juga bukan melampiaskan emosinya tanpa kendali. Ketika seorang remaja merasa terancam bahaya seperti diperlakukan tidak adil, diremehkan atau bahkan dicaci maki oleh orang lain, maka sangatlah wajar remaja tersebut menjadi marah. Namun yang seringkali menjadi masalah adalah bagaimana ia bertindak dalam menanggapi perasaan marahnya itu, karena Tice (dalam Goleman, 2001) menemukan bahwa amarah merupakan suasana hati yang paling sulit dikendalikan. Di sinilah peran pengolahan emosi diri dalam meredakan amarah yang dirasakan oleh remaja yang bersangkutan, di mana ada beberapa cara yang dapat ditempuh antara lain dengan berusaha memahami orang lain yang menjadi penyebab kemarahannya itu atau mencari selingan yang menyenangkan karena ketika menikmati saat-saat yang menyenangkan, seseorang menjadi sulit untuk marah. Remaja dikatakan mampu mengolah emosinya ketika ia mampu menenangkan dirinya terlebih dahulu ketika mengalami suatu emosi tertentu dan mampu menghadapi penyebab emosinya. Dengan mengambil contoh rasa marah yang dialami remaja pada aspek sebelumnya, yaitu aspek mengenal emosi diri, maka remaja dikatakan mampu mengolah emosinya ketika ia dapat menenangkan dirinya terlebih dahulu pada saat marah itu sehingga tidak langsung membantah ataupun membentak dengan kata-kata yang sinis dalam rangka melampiaskan amarahnya itu.

Memotivasi diri mencakup ketekunan yang melibatkan sifat emosional yakni antusiasme dan kegigihan dalam menghadapi tantangan. Snyder (dalam

Goleman, 2001) menjelaskan bahwa harapan merupakan kunci untuk mencapai sasaran yang ditentukan sebelumnya dan harapan inilah yang membuat seseorang termotivasi untuk meraih sasarannya itu. Dari sudut pandang kecerdasan emosional, mempunyai harapan berarti tidak terjebak dalam kecemasan dan depresinya ketika menghadapi tantangan serta tidak mudah mundur atau menjadi pasrah (Goleman, 2001). Dengan demikian remaja yang mampu memotivasi dirinya adalah remaja yang optimis dan memiliki harapan yang kuat untuk menemukan cara-cara alternatif dalam mencapai tujuan sehingga mereka tidak mudah depresi dan putus asa ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan.

Empati yakni kemampuan untuk merasakan apa yang orang lain rasakan merupakan kemampuan yang dibangun berdasarkan pengenalan emosi diri, semakin terbuka seorang remaja terhadap emosi dirinya sendiri maka semakin terampil pula ia membaca perasaan orang lain (Goleman, 2001). Kemampuan ini menjadi ketrampilan dasar bagi seorang remaja untuk berelasi dengan orang lain. Remaja yang mampu berempati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan segala yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain dan juga mampu mengungkapkan emosi dirinya sendiri kepada mereka. Kunci untuk memahami perasaan orang lain adalah mampu membaca pesan nonverbal seperti nada bicara, gerak gerik, ekspresi wajah dan lain sebagainya. Manfaat dari mampu berempati ini adalah menjadikan seorang remaja lebih peka terhadap orang lain, mampu mendengarkan sudut pandang dan pendapat orang lain serta mengungkapkan ketidaksetujuan terhadap pendapat orang lain secara tepat sehingga dapat diterima dalam pergaulan. Remaja yang mampu berempati

salah satunya ditunjukkan dengan kemampuan remaja dalam usaha untuk mendengarkan dan memahami alasan seseorang bertingkah laku tertentu yang membuat remaja tersebut marah.

Membina hubungan yakni kemampuan seorang remaja untuk terlibat dan menjalin hubungan dengan siapapun. Remaja yang mampu membina hubungan adalah mereka yang mampu menyesuaikan diri dalam pergaulan sehingga orang lain merasa nyaman ketika berada bersama-sama dengan remaja yang bersangkutan. Berkaitan dengan contoh pada aspek-aspek sebelumnya, maka pengungkapan dan pengungkapan rasa marah yang tepat menunjukkan bahwa remaja tersebut mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya tanpa merusak relasinya dengan orang yang bersangkutan.

Kelima aspek di atas tidak berdiri sendiri-sendiri melainkan saling terkait antara yang satu dengan yang lain dan membentuk suatu tingkatan (Goleman, 1999). Pengenalan emosi diri penting untuk mengolah emosi dirinya dan untuk mengenal emosi orang lain / empati, sedangkan pengenalan dan pengolahan emosi diri penting untuk memotivasi diri. Dan keempat aspek tersebut menjadikan seseorang terampil dalam membina hubungan dengan orang lain. Kelima aspek inilah yang membentuk kecerdasan emosional seseorang. Meskipun demikian seseorang tidak harus cakap dalam kelima aspek tersebut tetapi harus menguasai semua aspek itu sampai pada kadar tertentu dan ketika ia tidak terlalu menguasai salah satu aspek, ia dapat mempelajari dan melatihnya supaya dapat menjadikannya lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional

lebih banyak diperoleh melalui belajar dan dapat berkembang sepanjang kehidupan sambil terus belajar dari pengalaman sendiri (Goleman, 1999).

Adanya pengaruh lingkungan yang mencakup keluarga, teman sebaya dan masyarakat terhadap kecerdasan emosional, maka kecerdasan emosional ini dapat berkembang sejalan dengan proses belajar (Goleman, 2001). Pada masa remaja, peran keluarga adalah mendukung, membimbing serta mengarahkan remaja dalam bertingkah laku (Steinberg, 2002). Keluarga dapat menuntun bagaimana seorang remaja mengenal emosi dirinya yakni dengan membimbing remaja menelaah emosi yang sedang dirasakannya pada saat itu sehingga remaja dapat menemukan penyebab dari munculnya suatu emosi sehingga dapat diungkapkan secara tepat. Keluarga dapat membantu remaja dalam hal pengekspresian emosi mereka. Ketika remaja mengekspresikan emosinya dengan tingkah laku agresif atau merusak diri, maka keluarga khususnya orang tua dapat memberi pemahaman atas sikap tersebut. Pengolahan emosi yang berulang-ulang ini lama kelamaan menjadi kebiasaan bagi remaja yang bersangkutan. Selain itu, tingkah laku orang tua sering menjadi model bagi remaja dalam bertingkah laku, misalnya sikap orang tua dalam menghadapi masalah serta cara menyelesaikannya, sikap orang tua dalam mengekspresikan juga mengolah emosinya dan lain sebagainya. Dari keluarga juga, seseorang mempelajari cara berelasi dengan orang lain di antaranya memperoleh dasar mengenai sikap-sikap yang sebaiknya dikembangkan supaya dapat diterima oleh orang lain.

Peran dari teman sebaya juga memberi pengaruh dalam membentuk tingkah laku remaja. Dengan menghabiskan sebagian besar waktunya bersama teman,

maka kemampuan remaja dalam bersosialisasi dapat meningkat (Brown, 1990). Pengaruh positif dari kelompok teman sebaya adalah sebagai sarana bagi remaja untuk mengenal emosinya ketika menghadapi beragam situasi, kemudian bagaimana mengungkapkannya secara tepat, juga belajar berinteraksi dengan bermacam-macam karakter orang. Dalam berinteraksi dengan orang lain dibutuhkan kemampuan untuk merasakan apa yang orang lain rasakan yang dapat membantunya memahami orang tersebut sehingga memudahkan remaja dalam menjalin relasi dengan orang yang bersangkutan. Teman sebaya juga sering dijadikan model dalam bertingkah laku dan biasanya peran teman sebaya ini lebih berpengaruh bagi remaja daripada peran keluarga karena adanya keinginan untuk diterima oleh kelompok sosialnya tersebut (Steinberg, 2002).

Peran masyarakat lebih ditunjukkan dalam bentuk tuntutan yang ditujukan pada remaja supaya dapat diterima oleh lingkungannya. Dalam masyarakat juga terdapat budaya sebagai acuan dalam berperilaku misalnya cara mengungkapkan emosinya yang masih dapat diterima oleh orang lain, cara menghadapi suatu masalah serta bagaimana remaja membina relasi dengan seseorang. Masyarakat memberi penilaian negatif terhadap perilaku yang melanggar norma-norma serta budaya yang berlaku di suatu tempat tertentu misalnya ketika marah seseorang melontarkan kata-kata yang dianggap tidak layak untuk diucapkan karena bermakna kasar, orang tersebut dianggap berperilaku buruk dan pada akhirnya dihindari oleh orang lain. Dalam budaya timur yang mengarahkan seseorang untuk memendam rasa marah ataupun rasa tidak suka terhadap orang lain, akan berpengaruh pada cara orang tersebut mengolah emosinya.

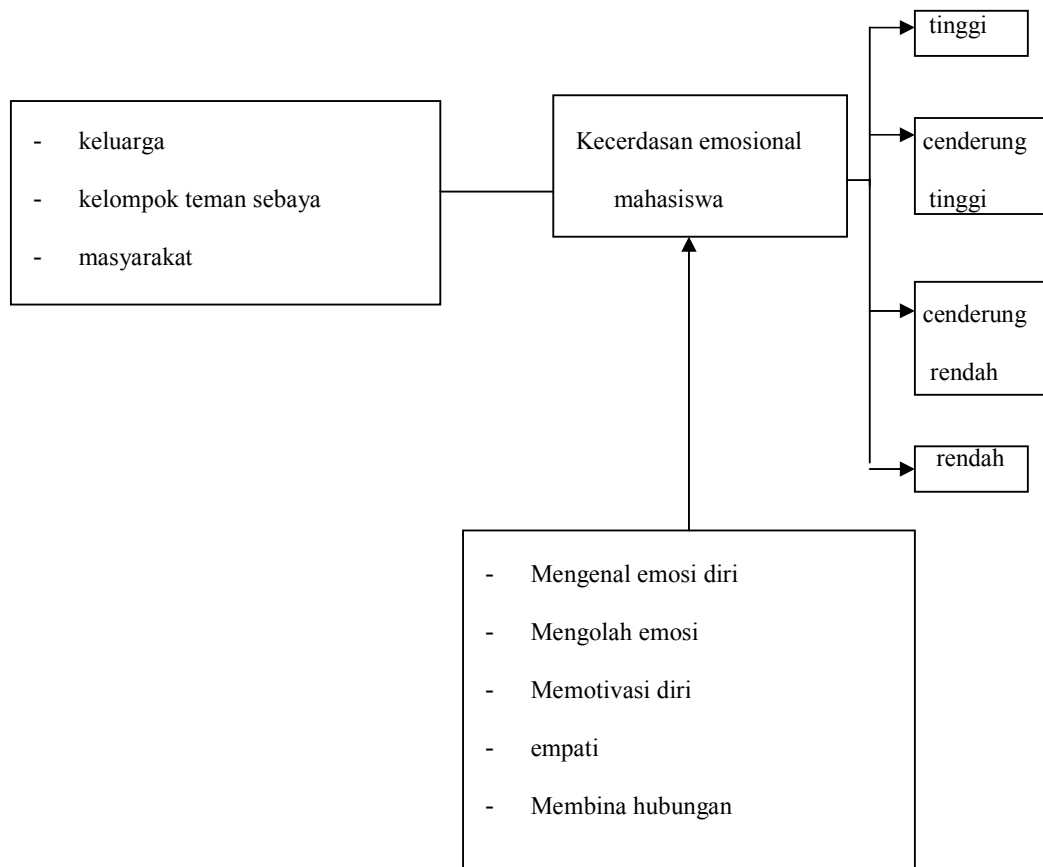


Hal-hal di atas berpengaruh dalam perilaku remaja dalam hal mengenal emosi dirinya serta mengungkapkannya juga dalam memotivasi diri ketika sedang menghadapi rintangan, serta upaya dalam membina relasi yang disertai dengan adanya empati. Dalam kenyataannya, ada remaja yang mampu mengetahui penyebab dari perasaan yang timbul dalam dirinya baik perasaan marah, kesal, sedih, kecewa, khawatir maupun senang, sehingga mampu melepaskan diri dari suasana hatinya itu namun ada juga yang merasa tidak berdaya untuk melepaskan diri karena ketidakpekaannya terhadap perasaan yang sedang dialaminya sehingga larut di dalamnya. Meskipun sudah mengetahui penyebab dari perasaan yang timbul itu terkadang remaja mengalami kesulitan untuk mengendalikan dirinya itu supaya tidak reaktif terhadap perasaan yang sedang dialaminya. Remaja juga seringkali terpengaruh oleh suasana hatinya pada suatu saat tertentu ketika mengerjakan tugas-tugasnya, walaupun ada juga yang tetap dapat mengerjakannya dengan maksimal tanpa terpengaruh oleh suasana hatinya. Ada remaja yang sangat peka terhadap perasaan yang dialami oleh orang lain, sehingga ia tidak mengalami kesulitan untuk memahami apa yang orang lain rasakan, tapi ada juga remaja yang cuek dan tidak peduli akan perasaan orang lain ketika ia melakukan suatu tindakan tertentu. Ketidakpedulian ini terkadang menghambat mereka untuk membina hubungan dengan orang lain.

Kemampuan seseorang dalam kelima aspek tersebut menunjukkan kecerdasan emosional yang bervariasi yang dapat dikategorikan tinggi, cenderung tinggi, cenderung rendah dan rendah. Dan mungkin saja ada remaja yang mampu dalam mengenal emosinya serta mengungkapkannya namun di sisi lain, ia tidak mampu

memotivasi dirinya sendiri. Kemampuannya dalam mengenal emosi dirinya membuatnya mampu untuk berempati pada orang lain namun demikian belum tentu kemampuannya dalam membina relasi sebaik kemampuannya dalam berempati tersebut karena banyak hal yang dapat mempengaruhi usaha seseorang dalam membina relasi dengan orang lain. Oleh karena itu kelima aspek dalam kecerdasan emosional itu dapat bervariasi.

Uraian di atas dapat digambarkan dalam skema sebagai berikut:



**Skema 1. Bagan Kerangka pemikiran**

## **1.6 Asumsi**

Berdasarkan uraian pada kerangka pemikiran di atas, maka peneliti merumuskan asumsi sebagai berikut:

1. Setiap remaja memiliki taraf kecerdasan emosional yang khas dan berbeda antara remaja yang satu dengan yang lain karena adanya pengaruh dari keluarga, teman sebaya dan masyarakat.
2. Gambaran kecerdasan emosional berdasarkan aspek mengenal emosi diri, mengolah emosinya itu, memotivasi diri, berempati serta membina hubungan, berbeda antara remaja yang satu dengan remaja yang lain.