

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Kecerdasan Emosional

1. Emosi

Emosi adalah perasaan yang dialami oleh manusia. Emosi yang muncul dalam diri sering diungkapkan dengan berbagai nama seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, benci, dan cinta. Sebutan yang diberikan kepada perasaan tertentu mempengaruhi pola pikir mengenai perasaan itu dan cara bertindak. Karena emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku individu.

Menurut English & English (Syamsu Yusuf, 2002:75), *emotion is a complex feeling state accompanied by characteristic motor and glandular activities*, artinya bahwa emosi adalah suatu keadaan kompleks, yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris. Ditambahkan oleh Sarlito bahwa emosi merupakan setiap keadaan diri seseorang yang disertai dengan warna afektif, baik pada tingkat yang lemah atau tingkat yang kuat, yang dimaksud dengan warna afektif disini adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami individu pada saat mengalami atau menghayati suatu situasi tertentu, misalnya seperti perasaan bahagia, putus asa, terkejut, sedih dan sebagainya.

Emosi sebagai peristiwa psikologis mengandung ciri-ciri sebagai berikut:

1. Lebih bersifat subyektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berpikir.
2. Bersifat fluktuatif (tidak tetap).

3. Banyak bersangkutpaut dengan peristiwa pengenalan panca indra.

Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang ditanamkan secara berangsur-angsur yang terkait dengan pengalaman dari waktu ke waktu. Kata emosi berasal dari Bahasa Latin yaitu *movere* yang diartikan bergerak/menggerakkan dan menjauh (Goleman, 2000: 7).

Goleman (2000: 289) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Lebih lanjut Goleman mengatakan bahwa semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi (Goleman, 2000: 7). Hal ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.

2. Fungsi Emosi

Emosi tidak selalu menunjukkan perilaku yang cenderung negatif, emosi juga menunjukkan perilaku yang cenderung positif. Emosi memberikan nuansa tersendiri dalam kehidupan dan tergantung bagaimana emosi dikendalikan. Menurut Coleman dan Hammen (Rakhmat, 2001: 41) terdapat empat fungsi emosi, yaitu:

- a) Emosi sebagai pembangkit energi (*energizer*). Tanpa emosi manusia tidak sadar atau mati. Hidup berarti merasai, mengalami, bereaksi, dan bertindak. Emosi membangkitkan dan memobilisasi energi kita; marah menggerakkan

individu untuk menyerang; takut menggerakkan individu untuk lari; dan cinta menggerakkan individu untuk bermesraan dan mendekat;

- b) Emosi sebagai pembawa informasi (*massenger*). Keadaan diri individu dapat diketahui dari emosi. Pada saat individu marah, mengetahui bahwa individu telah dihambat atau diserang oleh orang lain; sedih berarti kehilangan sesuatu yang disenangi; bahagia berarti memperoleh sesuatu yang disenangi atau berhasil menghindari hal-hal yang dibenci;
- c) Emosi bukan hanya pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal, ungkapan emosi dapat dipahami secara universal. Dalam retorika diketahui bahwa pembicara yang menyertakan seluruh emosinya dalam berpidato dipandang lebih hidup, dinamis, dan meyakinkan;
- d) Emosi sebagai sumber informasi mengenai keberhasilan individu. Individu mendambakan kesehatan dan mengetahuinya pada saat merasa sehat. Individu mencari keindahan dan mengetahui bahwa telah memperolehnya ketika merasakan kenikmatan estetis dalam diri.

3. Bentuk-bentuk Emosi

Emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap keadaan atau perilaku individu. Warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi tertentu. Contohnya yaitu gembira, bahagia, putus asa, terkejut atau benci. Goleman (2000: 411-412) menggolongkan bentuk-bentuk emosi sebagai berikut:

- a. Amarah: beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan barangkali yang paling hebat adalah tindak kekerasan dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan: pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan kalau menjadi patologis akan depresi berat;
- c. Rasa takut: cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, khawatir, waspada, sedih, tidak senang, ngeri, takut sekali, kecut, sebagai patologi, fobia, dan panik.
- d. Kenikmatan: bahagia, gembira, ringan, puas, riang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, rasa terpenuhi, girang luar biasa, senang, senang sekali, dan batas ujungnya adalah mania.
- e. Cinta: persahabatan, penerimaan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, dan kasmaran, kasih.
- f. Terkejut: terkejut, terkesiap, takjub, terpana.
- g. Jengkel: hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, mau muntah.
- h. Malu: rasa bersalah, malu hati, kesal hati, sesal, hina, aib, dan hati hancur lebur;

Menurut Mahmud (Sobur, 2003: 410) atas dasar arah aktivitasnya, tingkah laku emosional dibagi menjadi empat macam, yaitu: a) *marah*, orang bergerak menentang sumber frustrasi; b) *takut*, orang bergerak meninggalkan sumber frustrasi; c) *cinta*, orang bergerak menuju sumber kesenangan; d) *depresi*, orang menghentikan respon-respon terbuka dan mengalihkan emosi ke dalam diri sendiri.

4. Pengaruh Emosi terhadap Tingkah Laku Manusia

Emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkah laku manusia. Kemampuan seseorang dalam mengarahkan dan menyesuaikan emosi terhadap suatu situasi akan berpengaruh pada perilaku dan hubungan sosial. Stern (Abu Ahmadi, 1998: 104) mengemukakan bahwa terdapat tiga golongan dalam membedakan emosi seseorang, yaitu:

- a. Emosi individu bersangkutan dengan keadaan-keadaan sekarang yang dihadapi. Hal ini berhubungan dengan situasi yang aktual;
- b. Emosi yang menjangkau maju, merupakan jangkauan ke depan dalam kejadian-kejadian yang akan datang, jadi masih dalam pengharapan;
- c. Emosi yang berhubungan dengan masa lampau, atau melihat ke belakang hal-hal yang telah terjadi.

Hein (Helma, 2001: 18) mengemukakan pengaruh emosi terhadap tingkah laku manusia, yaitu: a) sebagai alat mempertahankan kehidupan (*survive*) seperti bila individu merasa kesepian (*lonely*), butuh relasi (*connection*) dengan orang lain, merasa ketakutan, membutuhkan keamanan, dan merasa ditolak, individu membutuhkan dukungan (*acceptance*); b) sebagai alat untuk membuat keputusan (*decision making*); c) sebagai batas atau benteng (*boundary setting*) untuk melindungi kesehatan fisik dan mental; d) sebagai alat komunikasi (*communication*) kepada orang lain seperti bila merasa sedih atau patah hati, maka menampakkan sinyal pada orang lain untuk memberikan bantuan; e) sebagai alat untuk persatuan bagi umat manusia (*unity*), contohnya empati, dan f) sebagai alat kebebasan untuk memilih (*freedom of choice*).

Sedangkan menurut Syamsu Yusuf (2002: 75) pengaruh emosi terhadap perilaku individu diantaranya sebagai berikut:

- a) Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai;
- b) Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (*frustasi*);
- c) Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (*nervous*) dan gagap dalam berbicara;
- d) Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati;
- e) Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain

5. Definisi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional memiliki tempat yang strategis dalam upaya mendidik anak untuk dapat berkembang sesuai dengan tingkat perkembangan pribadinya. Berikut didefinisikan beberapa pengertian kecerdasan emosional dari para ahli untuk memperjelas apa yang dimaksud dengan kecerdasan emosional, yaitu:

1. Salovey dan Mayer pada tahun 1990 (McCormack, 2006: 8) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai satu bentuk kecerdasan yang melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi dirinya sendiri juga

perasaan dan emosi orang lain, untuk membedakan di antaranya dan untuk menggunakan informasi ini dalam menuntun pikiran dan aksinya sendiri.

2. Goleman (2000:45), mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdo'a.
3. Kecerdasan emosi adalah kebutuhan, dorongan dan nilai emosi sesungguhnya dari seseorang yang mengatur keseluruhan tingkah lakunya. (Simmons & Simmons, 1997: 11)
4. Pakar psikologi Cooper dan Sawaf (1998) mengatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi (Zainun Mu'tadin, <http://www.e-psikologi.com>).
5. Selanjutnya Howes dan Herald (1999) mengatakan pada intinya, kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut dikatakannya bahwa emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi, dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain (Zainun Mu'tadin, <http://www.e-psikologi.com>).

Dari beberapa definisi kecerdasan emosional yang diungkapkan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan

kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan dengan tepat, termasuk untuk memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, serta membina hubungan dengan orang lain.

Karena itu, secara konseptual kecerdasan emosional pada penelitian ini didefinisikan ke dalam lima aspek utama sebagai berikut (Salovey dalam Goleman, 2000: 43-44):

- a. Mengenali emosi diri, yakni kesadaran diri (*self-awareness*): mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan kecerdasan emosi. Dengan kata lain, kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengidentifikasi/namaini perasaan (Goleman, 2000: 47). Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Orang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya adalah pilot yang andal bagi kehidupan mereka, mempunyai kepekaan yang lebih tinggi bagi perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan pribadi mulai dari masalah siapa yang akan dinikahi sampai pada pekerjaan yang akan dipilih. Singkatnya, menurut Mayer, kesadaran diri berarti waspada terhadap suasana hati maupun pikiran kita terhadap suasana hati. Kesadaran diri bukanlah perhatian yang larut ke dalam emosi, bukan juga bereaksi secara berlebihan dan melebih-lebihkan apa yang diserap. Kesadaran diri lebih merupakan modus netral yang mempertahankan refleksi diri bahkan di tengah badai emosi. Kemampuan ini didasarkan kepada 1). Mengenal dan merasakan emosi sendiri, 2), memahami penyebab perasaan yang timbul, dan 3). Mengenal pengaruh perasaan terhadap perilaku.

- b. Mengelola emosi (*managing emotion*): menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat merupakan kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri (*self-awareness*). Orang yang buruk kemampuannya dalam keterampilan ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung. Sementara orang yang cakap dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan. Pendeknya, mengatur emosi sama dengan seni menghibur diri sendiri. Intinya bukan menjauhi perasaan yang tak menyenangkan agar selalu bahagia, namun tidak membiarkan perasaan menderita berlangsung tak terkendali sehingga menghapus suasana hati yang menyenangkan (Goleman, 2000: 56-57). Tujuannya adalah keseimbangan emosi, bukan menekan emosi. Aristoteles mengatakannya dengan istilah emosi yang wajar, yakni keselarasan antara perasaan dan lingkungan. Kemampuan ini di dasarkan kepada 1). Bersikap toleran terhadap frustrasi. 2). Mampu mengungkapkan amarah dengan tepat, 3). Mampu mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain, 4). Memiliki perasaan positif tentang diri sendiri dan lingkungannya, 5). Memiliki kemampuan untuk mengatasi stress, dan 6). Dapat mengurangi perasaan kesepian dan cemas dalam pergaulan
- c. Memotivasi diri sendiri (*motivating oneself*): menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang amat penting dalam kaitan untuk memberikan perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri serta untuk berkreasi. Kendali diri emosional-menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan

dalam berbagai bidang. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam “flow” merupakan suatu keadaan yang memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang. Orang-orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan. Kemampuan ini di dasarkan kepada 1). Mampu mengendalikan diri, 2). Bersikap Optimis, dan 3). Mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan

- d. Mengenali emosi orang lain (*recognizing emotion in others*): empati, kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan keterampilan bergaul dasar. Orang yang empatik lebih mampu menangkap isyarat-isyarat sosial yang tersembunyi yang menunjukkan apa yang dibutuhkan atau yang diinginkan orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan, dan manajemen. Kemampuan ini didasarkan kepada 1). Mampu menerima sudut pandang orang lain, 2). Memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap perasaan orang lain, dan 3). Mampu mendengarkan orang lain
- e. Membina hubungan (*handling relationships*): seni membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola orang lain. Ini merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi. Orang yang hebat dalam keterampilan ini akan meraih sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain. Mereka adalah bintang-bintang pergaulan. Kemampuan ini di dasarkan kepada 1). Memahami pentingnya membina hubungan dengan orang lain, 2).

Mampu menyelesaikan konflik dengan orang lain, 3). Memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain, 4). Memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan teman sebaya, 5). Memiliki sikap tenggang rasa, 6). Memiliki perhatian terhadap kepentingan orang lain, 7). Dapat hidup selaras dengan kelompok, 8). Bersikap senang berbagi rasa dan bekerja sama, dan 9). Bersikap demokratis.

6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Zimbardo (1985: 302) dalam Helma (2001: 42) berpendapat bahwa terdapat dua faktor penting yang mempengaruhi perkembangan emosi, yaitu: faktor pembawaan dan belajar, sebagaimana dikemukakannya:

“Both innate and learned factors are involved in emotion. Research on children’s emotional development and the universality of emotional expression across different culture suggests an innate basis. But socially based display rules very widely and most of the situations that arouse emotion in us do do through learning.”

Disamping itu, hasil penelitian Harluch (Sunarto, 1994: 132) menunjukkan bahwa perkembangan emosi anak tergantung pada faktor kematangan dan faktor belajar. Reaksi emosional yang tidak muncul pada awal kehidupan tidak berarti, tidak ada, reaksi tersebut mungkin akan muncul dikemudian hari dengan berfungsinya serotin endokrin. Jadi kematangan dan belajar terjalin erat satu sama lain dalam mempengaruhi perkembangan emosi.

Selain itu Simmons & Simmons (1997: 19-24) mengungkapkan bahwa ada beberapa hal yang bisa mempengaruhi berkembangnya kecerdasan Emosional yaitu keturunan, pembelajaran dan perubahan fisik atau kimia dalam tubuh yang

disebabkan oleh dorongan-dorongan dari luar (eksternal) dan ketiga hal tersebut disebut sebagai *nature, nurture and injury*.

a. Keturunan atau *Nature*

Kecerdasan emosi orang tua diwariskan kepada anaknya melalui sel-sel kromosom seperti yang terjadi pada warna mata. Anak-anak dilahirkan dengan beberapa kecenderungan kecerdasan emosi tertentu. Beberapa anak menjadi lebih aktif, sedangkan yang lainnya pasif. Beberapa anak menjadi sangat menjengkelkan, sedangkan yang lainnya menjadi lebih sabar. Beberapa anak menjadi pendiam, sedangkan yang lainnya menjadi anak yang tegas. Beberapa anak menjadi sangat penasaran, sedangkan yang lainnya mencari hal-hal lebih dalam sendiri. Beberapa anak tampak senang berada bersama-sama orang tuanya, sedangkan yang lainnya lebih senang sendiri. Di sisi lain, kelainan-kelainan seperti depresi cenderung hadir di dalam keluarga bahkan ketika anak-anak tidak dibesarkan oleh kedua orang tua biologisnya. Kecenderungan-kecenderungan kecerdasan emosi bawaan dasar ini terletak di sistem limbik mereka dan tidak disebabkan oleh pengalaman mereka secara langsung.

Tanpa peduli siapa kedua orang tua kita, kita semua mewarisi kebutuhan-kebutuhan dasar manusia yang sama. Pada tahun 1970an, Abraham Maslow mempelajari 5 kebutuhan dasar manusia. Pertama adalah kebutuhan biologis. Setiap orang mempunyai kebutuhan untuk makan, minum, dan lain-lain. Kedua adalah kebutuhan akan rasa aman (contohnya kebutuhan untuk mendapatkan lingkungan yang stabil, terstruktur dan dapat kita kendalikan). Ketiga, kita semua

butuh untuk merasakan bahwa kita diakui dan dicintai. Keempat, kita sebagai manusia butuh untuk mencapai potensi, kemampuan dan membuktikan bakat kita. Para psikolog sering mengistilahkan kebutuhan ini sebagai kebutuhan aktualisasi diri (*the need for Self-Actualization*).

Kebutuhan-kebutuhan tersebut di atas memotivasi kita untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi berkembang ketika kita menemukan jalan untuk bekerja sama dengan lingkungan untuk mewujudkan kebutuhan-kebutuhan dasar tersebut.

b. Pembelajaran atau *Nurture*

Sebagaimana disebutkan sebelumnya, anak-anak memulai kehidupannya dengan kemampuan-kemampuan dan kecenderungan-kecenderungan yang diwariskan orang tuanya, serta kebutuhan-kebutuhan dasar anak sebagai manusia. Sejak lahir, manusia berjuang keras secara terus menerus untuk bertingkah laku dalam cara-cara yang dipercaya dapat memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut.

Keyakinan dan pendapat tentang bagaimana cara memenuhi kebutuhan-kebutuhan manusia berkembang melalui pengalaman-pengalaman hidup (apa yang dilihat, dengar atau pelajari). Manusia dapat belajar dari apa yang terjadi pada dirinya (pengalaman langsung) atau dari apa yang orang lain lakukan dan alami (pengalaman orang lain). Pada tataran ini, yang termasuk lingkungan anak-anak adalah orang tua, saudara, tetangga, guru dan teman mereka, juga lingkungan fisik seperti rumah, daerah tempat tinggal, televisi atau film.

Berdasarkan pengalaman-pengalaman tersebut di atas, kita menarik kesimpulan tentang seperti apakah kita, seperti apakah dunia dan bagaimana cara terbaik untuk menghadapi kewajiban-kewajiban hidup. Kita belajar untuk menyukai, mengatakan dan melakukan hal yang kita percaya akan menghasilkan sesuatu yang positif bagi kita. Kita juga belajar untuk tidak menyukai dan menghindari perkataan dan perbuatan yang kita percaya dapat menyebabkan hal buruk bagi kita.

Ketika orang tua menghargai prestasi, anak-anaknya akan cenderung bekerja keras dan biasanya berorientasi pada hasil. Anak-anak yang dihukum karena ekspresi emosi, mereka akan mencegah ekspresi tersebut. Anak-anak dari orang tua yang sedang belajar akan cenderung menjadi belajar juga. Anak-anak yang diabaikan dan tidak dihargai karena kontak sosial akan cenderung memiliki sedikit motivasi dan kurang berjiwa sosial.

Cara lain untuk menggambarkan bagaimana kita mempelajari kecerdasan emosi adalah bahwa proses pembelajaran itu melibatkan pembuatan keputusan. Seorang anak yang diabaikan dan selalu dikritik akan seringkali berpikiran bahwa dia tidak berharga. Anak-anak yang diperlakukan dengan salah akan memutuskan bahwa mereka harus mengurus diri mereka sendiri karena tak ada satu pun yang mau mengurusnya. Akibatnya, mereka memutuskan untuk tidak percaya dan mulai berusaha hanya untuk menjadi nomor 1. Seseorang yang disiksa mungkin akan membalas dendam. Anak-anak yang disakiti baik secara fisik maupun psikis sering bertindak dengan kemarahan dan sikap tidak bersahabat.

Meskipun kecerdasan emosi sering terbentuk melalui kesadaran, tapi kecerdasan emosi juga dapat dikembangkan tanpa pemikiran sadar. Ini membutuhkan hubungan klasik atau rangsangan-respon. Rangsangan memiliki kemampuan untuk memicu respon yang sesuatu lainnya (rangsangan lain) telah sebabkan – karena rangsangan yang satu telah dipasangkan atau dihubungkan dengan rangsangan lainnya.

Sebagai contoh, rasa sakit tidak diragukan lagi terasa tidak menyenangkan. Apabila orang tua menyakiti anaknya dengan cara menyiksa anak tersebut, orang tua tersebut dapat diasosiasikan dengan rasa sakit dan lalu dihindari oleh anaknya. Ketika seorang ayah tidak dapat bermain dengan anaknya karena alasan pekerjaan, anaknya tersebut dapat mengembangkan sikap negatif tentang pekerjaan itu sendiri. Karena perasaan-perasaan ini sering berada dalam alam bawah sadar dan berada pada tataran emosi, orang biasanya tidak akan mampu memberikan penjelasan untuk reaksi yang telah dilakukan anak tersebut.

Respon-respon emosi kita bisa saja menjadi sangat umum atau justru sangat fokus. Apabila seseorang memiliki respon emosi terhadap suatu kejadian, dia mungkin akan merespon hal yang sama terhadap kejadian-kejadian serupa. Apabila seorang anak sering ditolak oleh kedua orang tuanya, dia mungkin akan mengembangkan rasa takut ditolak oleh orang lain. Dia akan lalu mulai menarik diri dari orang-orang. Inilah yang disebut dengan generalisasi (*generalization*).

Efek-efek dari generalisasi seringkali dibatasi oleh proses diskriminasi, atau pembelajaran untuk membedakan antara kejadian-kejadian yang hampir sama dan merespon hanya pada kejadian yang tepat. Sebagai contoh, seorang anak dapat

belajar dari pengalaman bahwa orang tuanya sering menolaknya, tapi nenek dan teman baiknya tidak pernah melakukan itu. Anak ini lebih memungkinkan terbuka pada nenek dan temannya, tapi tidak pada orang tuanya.

Terkadang terlihat orang-orang mempelajari respon-respon emosi dengan cara mempelajarinya dari orang lain. Hal ini adalah proses yang tidak disadari yang terjadi tanpa pemikiran sadar. Seorang anak dari keluarga yang baik dapat berteman dengan seorang anak lain sering disiksa dalam keluarganya. Anak yang suka disiksa membenci kedua orang tuanya dan membicarakan mereka dengan cara yang sangat buruk. Anak dari keluarga yang baik mungkin saja mengembangkan perasaan-perasaan negatif terhadap orang tuanya hanya karena sering bergaul dengan anak yang sering disiksa tersebut.

Orang-orang yang tidak takut akan sesuatu dapat menjadi menakuti sesuatu tersebut hanya karena bergaul dengan seseorang yang takut akan sesuatu itu – bahkan ketika orang yang tidak takut tidak pernah mempunyai pengalaman buruk sebelumnya dengan objek atau keadaan yang ditakuti tersebut. Cerita-cerita monster yang diceritakan seorang anak dapat menakut-nakuti anak lainnya. Cerita-cerita tentang badai yang menakutkan dapat menakut-nakuti seseorang yang tidak pernah mengetahui apapun tentang badai sebelumnya.

Perasaan-perasaan positif juga dapat dipelajari dengan cara bergaul dengan orang-orang yang berpikiran positif. Sebagian orang dapat membuat orang lain bahagia hanya dengan kebahagiaan pribadi, keceriaan dan pandangan positif mereka.

Pengaruh lingkungan (belajar) lebih besar terhadap perkembangan kecerdasan emosi. Hal ini memberikan harapan baru bagi para pendidik (orang tua, guru) untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki anak dalam mencapai kesuksesan hidup. Sehubungan dengan ini, Shapiro (1997: 9) mengatakan bahwa *"perhaps the most important distinction between IQ and EQ is that EQ is much less genetically loaded, providing an opportunity for parents and educator to pick up where nature left off in determining a child's chances of success."*

Dalam dunia pendidikan dikenal tiga jenis lingkungan tempat berlangsungnya pendidikan anak, yaitu: lingkungan keluarga, dan sekolah.

i) Pengaruh lingkungan keluarga terhadap kecerdasan emosional

Kehidupan keluarga merupakan sekolah yang pertama untuk mempelajari emosi. Hal ini dinyatakan Goleman (2000: 273) bahwa kesempatan pertama untuk membentuk unsur-unsur kecerdasan emosional terletak pada tahun-tahun paling awal, meskipun kemampuan ini terus terbentuk sepanjang masa sekolah. Kemampuan yang diperoleh anak di kemudian hari tergantung pada kemampuan pendidik paling awal ini. Pernyataan ini mengisyaratkan bahwa orang tua merupakan pendidik yang pertama dan utama bagi pendidikan emosi anak. Sebab tak dapat dipungkiri bahwa dalam keluargalah anak memperoleh pengalaman yang pertama dan utama mengenai bagaimana merasa tentang diri sendiri dan bagaimana orang lain bereaksi terhadap perasaan kita, dalam keluargalah pertama kali anak dapat membaca dan mengungkapkan kemauan dan perasaan takut.

Gottman (1997: 4-5) mengidentifikasi tiga tipe orang tua yang gagal mengajarkan kecerdasan emosional kepada anaknya, yaitu: 1) orang tua yang

mengabaikan, yang tidak menghiraukan, menganggap sepi, atau meremehkan emosi negatif anak mereka; 2) orang tua yang tidak menyetujui, yang bersifat kritis terhadap ungkapan perasaan-perasaan negatif anak mereka dan barangkali memarahi atau menghukum mereka karena mengungkapkan emosinya; 3) orang tua yang *laissez faire*, yang menerima emosi anak mereka dan berempati dengan anak mereka, tetapi tidak memberikan bimbingan atau batas-batas pada perilaku anak mereka.

Goleman (1996: 270) mengatakan bahwa agar orang tua menjadi pelatih kecerdasan emosi yang efektif, mereka harus menanggapi perasaan anak dengan cukup serius untuk berupaya memahami apa yang sebenarnya membuat anak demikian dan dan menolong anak menemukan cara-cara positif untuk menenangkan perasaannya. Goleman (1996: 270) menambahkan agar menjadi pelatih yang efektif dalam bidang kecerdasan emosi ini, orang tua harus mempunyai pemahaman yang cukup baik tentang dasar-dasar kecerdasan emosi. Salah satu pelajaran yang mendasar bagi anak adalah bagaimana membedakan perasaan.

Sehubungan dengan proses pelatihan emosi ini, Gottman (1997: 7) mengemukakan lima langkah, yaitu:

- (1) Orang tua menyadari perasaan anaknya;
- (2) Orang tua mengakui emosi itu sebagai peluang untuk kedekatan dan mengajar;
- (3) Orang tua mendengarkan dengan penuh empati dan meneguhkan perasaan anak;

- (4) Orang tua menolong anak menemukan kata-kata untuk memberi nama emosi yang sedang dialaminya, dan
- (5) Orang tua menentukan batas-batas sambil membantu anak memecahkan masalah yang dihadapi.

Selain itu, Sarlito W. Sarwono (2003: 121) mengatakan bahwa kehidupan keluarga yang harmonis dapat membuat para remaja merasa aman dan bahagia dan hal ini bisa mempengaruhi daya penyesuaian sosial pada diri anak/remaja di masa depan. Bila hal ini menjadi salah satu yang diinginkan orang tua terhadap para remaja kiranya cukup alasan bagi orang tua untuk mempertahankan keharmonisan keluarganya.

Ada empat tips yang diberikan Gottman (Helma, 2001: 47) untuk mencapai hubungan yang harmonis antar anggota keluarga (antar pasangan), yaitu:

- (1) Hindarilah memberikan kecaman;
 - (2) Hindarilah memberikan penghinaan;
 - (3) Hindarilah sikap bertahan;
 - (4) Hindarilah diam seribu bahasa.
- ii) Pengaruh lingkungan sekolah terhadap kecerdasan emosional

Sekolah merupakan lingkungan pendidikan kedua. Bagi anak yang sudah bersekolah, maka lingkungan yang dimasukinya selain lingkungan keluarga adalah sekolahnya. Khusus bagi remaja (siswa SMP dan SMA) mereka menghabiskan waktu kurang lebih 7 jam sehari di sekolah. Dalam hal ini tidaklah mengherankan jika pengaruh sekolah terhadap perkembangan jiwa termasuk kecerdasan emosinya adalah cukup besar.

Tentunya pengaruh lingkungan sekolah ini diharapkan positif bagi perkembangan kecerdasan emosi anak, karena sekolah merupakan lembaga pendidikan. Sebagai lembaga pendidikan sekolah juga mengajarkan nilai-nilai dan norma-norma yang berlaku dalam masyarakat sebagaimana halnya dengan keluarga, di samping juga mengajarkan berbagai keterampilan dan ilmu pengetahuan kepada siswanya. Akan tetapi, seperti halnya dengan keluarga, sekolah sebagai pembentuk nilai-nilai dalam diri anak sekarang ini banyak menemui tantangan. Karena lokasi sekolah yang berada di tempat-tempat keramaian dan pusat-pusat perbelanjaan, tempat-tempat hiburan (*play station* dan *bilyard*) yang merupakan tempat perjudian dan pelacuran terselubung, warung-warung/kafe-kafe di mana banyak para pengangguran yang nongkrong di sana menawarkan berbagai obat terlarang atau bioskop-bioskop yang memajang poster-poster cabul, kesemuanya itu dapat mempengaruhi perkembangan emosi anak karena setiap hari secara terus menerus terjadi titik singgung antara anak dengan beragam manusia dan rangsangan sosial seperti yang dikemukakan di atas baik sewaktu anak akan pergi maupun pulang sekolah.

Banyak faktor di sekolah yang berpengaruh dalam perkembangan anak, di antaranya faktor guru dan sarana serta prasarana pendidikan, faktor pergaulan antar teman dan faktor lingkungan di mana sekolah itu berada, dua faktor terakhir ini semuanya memberikan pengaruh yang besar bagi perkembangan remaja (Sarlito W. Sarwono, 2003: 125)

Untuk mengurangi sebanyak mungkin pengaruh negatif dari lingkungan, orang tua dan guru di sekolah harus kembali meningkatkan fungsi mereka sebagai

pengendali lingkungan primer dan sekunder. Dalam hal ini perlu adanya kerjasama antara orang tua dan guru dalam mendidik anak. Orang tua harus menyempatkan diri berkomunikasi dengan sekolah (guru, wali kelas, dan petugas bimbingan) dalam menangani masalah yang dihadapi anaknya. Dalam konteks kecerdasan emosi, tugas guru diperluas di mana guru harus melangkah melampaui tugas tradisional mereka dan masyarakat harus lebih terlibat dengan sekolah (Gottman, 1997: 399) menyatakan bahwa salah satu cara untuk membentuk kembali peran sekolah adalah dengan membangun budaya kampus yang membuat sekolah menjadi suatu "komunitas yang peduli", tempat murid merasa dihargai, diperhatikan, dan memiliki ikatan dengan teman sekelas, guru, dan sekolah itu sendiri.

c. Pengaruh-Pengaruh Fisik dan Kimia atau *Injury*

Terkadang diri kita dirubah dari siapa seharusnya kita, oleh perubahan-perubahan fisik dan kimia di dalam tubuh kita. Kerusakan otak, contohnya, dapat memberikan efek-efek yang besar seperti kehilangan kendali terhadap beberapa bagian tubuh, perubahan kecerdasan emosi atau kehilangan ingatan. Tumor otak atau luka pada bagian kepala sering berdampak pada kemarahan dan ketidakramahan yang tidak dapat dijelaskan.

Apabila banyak kelainan kimia merupakan bawaan lahir, beberapa kelainan kimia lain disebabkan oleh apa yang kita lakukan pada tubuh kita. Sebagai contoh, jika seseorang menggunakan obat-obatan tertentu, dia akan berhalusinasi, menjadi hiperaktif atau diam secara terus-menerus. Terlebih dari itu, penghentian terhadap

konsumsi obat-obatan tertentu juga dapat mengakibatkan gejala-gejala yang sama, karena tubuh telah sangat tergantung pada obat-obatan itu.

B. Perkembangan Emosi Siswa Sekolah Menengah Pertama

Usia remaja yang memasuki jenjang pendidikan SMP adalah 12-15 tahun. Menurut Otto Rank (Sarwono, 2002: 33), pada masa remaja terjadi perubahan drastis dari *will*, yaitu keadaan tergantung pada orang lain (*dependence*) pada masa kanak-kanak menuju kepada keadaan mandiri (*independent*) pada masa dewasa. Hurlock (1997: 206) mendefinisikan masa remaja adalah:

Usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan kepada tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak integrasi dalam masyarakat mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok.

Menurut Juntika Nurihsan (2005: 1-2), tugas-tugas perkembangan siswa SMP adalah sebagai berikut.

1. Mencapai perkembangan diri sebagai remaja yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
2. Mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat.
3. Mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya dalam peranannya sebagai pria atau wanita.
4. Memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas.
5. Mengenal kemampuan bakat, minat dan arah kecenderungan karir dan apresiasi seni.

6. Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya untuk mengikuti dan melanjutkan pelajaran dan atau mempersiapkan karir serta berperan dalam masyarakat.
7. Mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang hidup mandiri secara emosional, sosial dan ekonomi.
8. Mengenal sistem etika dan nilai-nilai bagi pedoman hidup sebagai pribadi, anggota masyarakat dan minat manusia.

Dari beberapa tugas perkembangan siswa sekolah menengah pertama, ada beberapa tugas perkembangan yang berkaitan erat dengan kecerdasan emosional, seperti mencapai pola hubungan yang baik dengan teman sebaya, memantapkan nilai dan cara bertingkah laku yang dapat diterima dalam kehidupan sosial yang lebih luas, belajar menjadi pribadi yang mandiri secara emosional, dan lain sebagainya.

1. Ciri-ciri perkembangan emosi remaja

Menurut Beiler (Enung, 2006:108) pada usia 12-15 tahun remaja memiliki ciri-ciri emosional sebagai berikut:

- a) Cenderung bersikap pemurung. Sebagian kemurungan disebabkan perubahan biologis dalam hubungannya dengan kematangan seksual dan sebagian lagi karena kebingungannya dalam menghadapi orang dewasa
- b) Ada kalanya berperilaku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri
- c) Ledakan-ledakan kemarahan sering terjadi sebagai akibat dari kombinasi ketegangan psikologis, ketidakstabilan biologis, dan kelelahan karena bekerja terlalu keras atau pola makan yang tidak tepat atau tidur yang tidak cukup.

- d) Cenderung berperilaku tidak toleran terhadap orang lain dengan membenarkan pendapatnya sendiri
- e) Mengambil orang tua dan guru-guru secara lebih objektif dan mungkin marah apabila tertipu dengan gaya guru yang bersikap serba tahu (mahatahu).

Perilaku dan sikap siswa SMP di pengaruhi oleh perubahan pada masa puber, perubahan itu diantaranya adalah (Hurlock, 1997: 192):

1. Ingin menyendiri

Ketika perubahan terjadi pada masa puber, siswa cenderung untuk menarik diri dari teman-temannya, keluarganya, dan bahkan sering bertengkar dengan temannya dan keluarganya. Siswa pada usi puber ini seringkali melamun betapa seringnya ia tidak dimengerti dan di perlakukan dengan tidak baik.

2. Bosan

Pada masa puber ini siswa mulai bosan dengan permainan yang sebelumnya di gemari, tugas-tugas sekolah, kegiatan-kegiatan sosial, dan kehidupan pada umumnya. Hal ini menyebabkan anak sedikit sekali bekerja, sehingga prestasinya menurun di berbagai bidang.

3. Inkoordinasi

Anak mulai janggal dan kikuk karena pertumbuhannya yang pesat dan hal ini akan mempengaruhi koordinasi gerak.

4. Antagonisme sosial

Siswa sering tidak mau bekerja sama, sering membantah, dan menentang. Permusuhan terbuka antara dua seks yang berbeda diungkapkan dalam kririk dan komentar-komentar yang merendahkan

5. Emosi yang meninggi

Kemurung, merajuk, ledakan amarah dan kecenderungan untuk menangis karena hasutan yang sangat kecil merupakan ciri-ciri bagian dari masa puber. Pada masa ini anak cenderung khawatir, gelisah dan cepat marah.

6. Hilangnya kepercayaan diri

Siswa yang awalnya merasa percaya diri, karena ada kritik yang bertubi-tubi dari keluarga dan teman sebayanya menyebabkan dia jadi kurang percaya diri dan takut akan kegagalan karena daya tahan fisiknya menurun.

7. Terlalu sederhana

Karena perubahan tubuh yang terjadi selama masa puber ini menyebabkan siswa menjadi sangat sederhana dalam segala penampilannya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja.

Sejumlah penelitian tentang emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor kematangan dan faktor belajar (Hurlock, 1997: 266). Kematangan dan belajar terjalin erat satu sama lain dalam mempengaruhi perkembangan emosi. Perkembangan intelektual menghasilkan kemampuan berpikir kritis untuk memahami makna yang sebelumnya tidak

dimengerti dan menimbulkan emosi terarah pada satu objek. Demikian pula kemampuan mengingat dan menghafal mempengaruhi reaksi emosional. Dengan demikian, remaja menjadi reaktif terhadap rangsangan yang tadinya tidak mempengaruhi mereka pada usia yang lebih muda.

Perkembangan kelenjar endokrin semakin mematangkan perilaku emosional. Bayi secara relatif kekurangan produksi endokrin yang diperlukan untuk menopang reaksi fisiologis terhadap stress. Kelenjar adrenalin yang memainkan peran utama pada emosi mengecil secara tajam segera setelah bayi lahir. Tidak lama kemudian kelenjar itu mulai membesar lagi dan membesar dengan pesat sampai anak berusia 5 tahun, pembesarnya melambat pada usia 11 tahun sampai 15 tahun, dan membesar lebih pesat lagi sampai anak berusia 16 tahun. Pada usia 16 tahun, kelenjar tersebut mencapai kembali ukuran semula seperti saat anak lahir. Hanya sedikit adrenalin yang diproduksi dan dikeluarkan sampai saat kelenjar itu membesar.

Kegiatan belajar turut menunjang perkembangan emosi remaja. Metode belajar yang menunjang perkembangan emosi menurut Hurlock (Enung, 2006: 109-110) antara lain sebagai berikut:

a. Belajar Dengan Coba Dan Ralat

Anak belajar dengan coba dan ralat untuk mengekspresikan emosinya dalam bentuk perilaku yang memberikan pemuasan sedikit atau sama sekali tidak memberikan kepuasan. Cara belajar ini lebih umum digunakan pada masa remaja awal dibanding masa sesudahnya.

b. Belajar Dengan Cara Meniru

Dengan cara meniru dan mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi orang lain, remaja bereaksi dengan emosi dan metode ekspresi yang sama dengan orang-orang yang diamati. Remaja yang suka ribut atau merasa populer di kalangan teman-temannya biasanya akan marah bila mendapat teguran gurunya.

c. Belajar Dengan Cara Mempersamakan

Anak menirukan reaksi emosional orang lain yang terganggu oleh rangsangan yang sama dengan rangsangan yang telah membangkitkan emosi orang lain. Disini anak hanya menirukan orang yang dikagumi dan mempunyai ikatan emosional yang kuat dengannya.

d. Belajar Melalui Pengkondisian

Dengan metode ini, situasi yang awalnya gagal memancing reaksi emosional kemudian berhasil dengan cara asosiasi. Pengkondisian terjadi dengan mudah dan cepat pada tahun-tahun awal kehidupan karena anak kecil kurang mampu menalar, mengenal betapa tidak rasionalnya reaksi mereka. Setelah melewati masa kanak-kanak, penggunaan metode pengkondisian semakin terbatas pada perkembangan rasa suka dan tidak suka

e. Belajar Dibawah Bimbingan Dan Pengawasan

anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika suatu emosi terangsang. Dengan pelatihan, anak-anak dirangsang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya membangkitkan emosi yang

menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan.

Anak memperhalus ekspresi kemarahannya atau emosi lain ketika ia beranjak ke masa remaja. Peralihan pernyataan emosi yang bersifat umum ke emosinya sendiri yang bersifat individual ini dan memperhalus perasaan merupakan petunjuk adanya pengaruh yang bertahap dari latihan serta pengendalian terhadap perilaku emosional.

Mendekati berakhirnya usia remaja berarti telah melewati banyak badai emosional, sehingga ia mulai mengambil keadaan emosional yang lebih tenang yang mewarnai pasang surut kehidupannya. Ia juga telah belajar dalam seni menyembunyikan perasaan-perasaannya. Hal ini berarti jika ingin memahami remaja, kita tidak hanya mengamati emosi-emosi yang secara spontan dan terbuka ia tampilkan, tetapi perlu berusaha mengerti emosi yang disembunyikan.

Jadi emosi yang ditunjukkan mungkin merupakan selubung bagi yang disembunyikan. Misalnya seorang yang merasa ketakutan, dengan menunjukkan kemarahan dan seorang yang hatinya terluka, tetapi ia malah tertawa seperti merasa senang.

3. Makna Kecerdasan Emosi dan Identifikasinya pada Remaja

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya. Pada usia remaja awal perkembangan emosinya

menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung/ marah atau mudah murung/ sedih). Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja. Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga, sekolah dan kelompok teman sebaya. Apabila lingkungan tersebut cukup kondusif dalam arti kondisinya diwarnai oleh hubungan yang harmonis, saling menghargai, dan penuh tanggung jawab maka remaja cenderung dapat mencapai kematangan emosionalnya. Sebaliknya, apabila kurang dipersiapkan untuk memahami peran-perannya dan kurang mendapat perhatian dan kasih sayang dari orang tua, guru dan teman sebaya mereka cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan dan ketidaknyamanan emosional.

Dalam menghadapi ketidaknyamanan emosional tersebut, tidak sedikit remaja yang mereaksinya secara defensif, sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Reaksi itu tampil dalam tingkah laku malasuai seperti: agresif (melawan, keras kepala, bertengkar, berkelahi dan senang mengganggu), melarikan diri dari kenyataan (melamun, pendiam, senang menyendiri dan meminum minuman keras atau obat-obatan terlarang).

Erikson (Rohman Natawidjaja, 1987: 108) sangat memperhatikan perkembangan individu dalam masa remaja (12-18 tahun) yang akan mengalami masalah *krisis identitas* yang merupakan krisis utama dan paling penting serta paling besar pengaruhnya terhadap perkembangan individu pada

masa dewasa. Penyebab terjadinya krisis identitas ini adalah banyaknya konflik yang berhubungan dengan perkembangan identitas pribadi, menentukan eksistensi dirinya dan arah hidupnya ke masa depan.

Tuntutan masyarakat akan tanggung jawab dan kewajiban baru bagi remaja menjadikan mereka sulit untuk menetapkan identitas yang stabil. Apalagi di masa ini idola atau tokoh memegang peranan yang penting, karena remaja sedang mencari identitasnya melalui tokoh-idolanya itu. Selain tuntutan masyarakat, mereka pun mendapat berbagai tekanan dari keluarga dan sekolah untuk masalah pencapaian prestasi akademis, konformitas teman sebaya, tekanan dari kelompok lawan jenis, dimana biasanya tuntutan ini banyak bertentangan antara satu pihak dengan pihak lainnya. Hal ini dianggap wajar, karena kedua generasi ini terpisah secara pemikiran dan budaya. Dan kebanyakan orangtua atau orang dewasa tidak memahami perubahan psikofisis pada masa remaja serta akibat-akibat yang ditimbulkannya. Di tengah kebingungan tersebut, remaja mempunyai tugas untuk secara tuntas menentukan dimana ia berdiri dalam menghadapi segala harapan dan tuntutan yang bervariasi itu. Apabila remaja gagal dalam menentukan dirinya, maka akan terjadi konflik peranan dan remaja akan kehilangan tujuan serta arah hidup pada tahun-tahun mendatang.

Suatu tugas berat dan mengandung kecemasan lainnya adalah menjelaskan dan mengintegrasikan nilai-nilai yang dianutnya dalam suatu sistem organik yang bermakna bagi dirinya. Untuk mengembangkan filsafat hidupnya sendiri, para remaja harus membuat berbagai keputusan penting

dalam berbagai hal, seperti dalam bidang etika dan moral seksual, keyakinan dan agama, harapan-harapan hidup, nilai-nilai dalam hubungan yang intim, pendidikan dan karier.

Dalam menghadapi tantangan-tantangan itu, para remaja membutuhkan model, karena kebanyakan nilai dipelajari bukan berdasarkan pengajaran langsung, melainkan melalui kontak dengan orang yang memberikan ilham melalui contoh-contoh dalam kehidupan sehari-hari. Seringkali model-model itu tidak memadai atau tidak ada, walaupun ada, ia kurang diminati oleh remaja karena pengaruh pandangan teman sebaya tentang siapa yang sebaiknya diidolakan. Para remaja mengkritisi tingkah-laku orang dewasa dan sangat tidak menyukai kepalsuan, sehingga nasihat dari orang dewasa akan menjadi bumerang bagi mereka sendiri. Mereka lebih terpengaruh oleh apa yang mereka lihat pada orang dewasa daripada apa yang diajarkannya untuk dilakukan.

Sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Emosi remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan irrasional, tetapi pada umumnya pada tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional. Menurut Gessel (Sri Hasti Gustria, 2006: 40) remaja 14 tahun sering mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung "meledak", tidak berusaha mengendalikannya. Remaja 16 tahun ke atas mulai mampu mengendalikan emosi yang bergejolak di dalam dirinya. Perasaan egoisme (mementingkan diri sendiri) berkurang dan tumbuh

perasaan ikut memiliki serta merasakan penderitaan orang-orang yang dicintainya dalam wujud empati. Dengan demikian, badai dan tekanan pada masa remaja berkurang menjelang berakhirnya masa remaja.

C. Bimbingan Dan Konseling

Rohman Natawidjaja (Syamsu dan Juntika, 2006: 6) menyatakan bahwa bimbingan diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan secara berkesinambungan supaya individu yang dibimbing dapat memahami dirinya sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya serta dapat bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.

Shertzer & Stone (Juntika Nurihsan, 2002: 13) mengartikan konseling sebagai “*Counseling is an interaction process which facilitates meaningful understanding of self and environment and result in the establishment and/or clarification of goals and values of future behavior*”.

Dalam pelaksanaannya, bimbingan dan konseling tidak terlepas dari prinsip dasar yang dipandang sebagai pondasi atau landasan bagi layanan bimbingan (Juntika Nurihsan, 2005: 17-19). Prinsip-prinsip tersebut yaitu:

1. *Bimbingan diperuntukkan bagi semua individu (guidance is for all individuals)*. Prinsip ini berarti bahwa bimbingan diberikan kepada semua individu atau peserta didik, baik yang tidak bermasalah maupun yang bermasalah; baik pria maupun wanita; baik anak-anak, remaja, maupun dewasa.

2. *Bimbingan bersifat individualisasi.* Setiap individu bersifat unik dan melalui bimbingan individu dibantu untuk memaksimalkan perkembangan keunikannya tersebut. Prinsip ini juga berarti bahwa yang menjadi fokus sasaran bantuan adalah individu, meskipun layanan bimbingannya menggunakan teknik kelompok.
3. *Bimbingan menekankan hal yang positif.* Dalam kenyataannya masih ada individu yang memiliki persepsi yang negatif terhadap bimbingan, karena bimbingan dipandang sebagai satu cara yang menekan aspirasi. Sangat berbeda dengan pandangan tersebut, bimbingan sebenarnya merupakan proses bantuan yang menekankan kekuatan dan kesuksesan, karena bimbingan merupakan cara untuk membangun pandangan yang positif terhadap diri sendiri, memberikan dorongan, dan peluang untuk berkembang.
4. *Bimbingan merupakan usaha bersama.* Bimbingan bukan hanya tugas atau tanggung jawab konselor, tetapi juga tugas guru-guru dan kepala sekolah. Mereka sebagai *teamwork* yang terlibat dalam proses bimbingan.
5. *Pengambilan keputusan merupakan hal yang esensial dalam bimbingan.* Bimbingan diarahkan untuk membantu individu agar dapat melakukan pilihan dan mengambil keputusan. Bimbingan mempunyai peranan untuk memberikan informasi dan nasehat kepada individu, yang itu semua sangat penting baginya untuk mengambil keputusan. Kehidupan individu diarahkan oleh tujuannya, dan bimbingan memfasilitasi individu untuk mempertimbangkan, menyesuaikan diri dan menyempurnakan tujuan melalui pengambilan keputusan yang tepat.

6. *Bimbingan berlangsung dalam berbagai setting (adegan) kehidupan.*

Pemberian layanan bimbingan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga, perusahaan, lembaga pemerintah/swasta, dan masyarakat pada umumnya. Bidang layanan bimbingan pun bersifat multi aspek, yaitu meliputi aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan pekerjaan.

Terdapat beberapa macam teknik bimbingan yang dapat digunakan untuk membantu perkembangan individu (Juntika Nurihsan, 2002: 28) yaitu: konseling, nasihat, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan bimbingan sambil mengajar.

D. Program Bimbingan Dan Konseling

Beberapa ahli mendefinisikan program berbeda-beda akan tetapi semua merujuk pada satu kesimpulan yang sama bahwa program merupakan rancangan mengenai kegiatan dan usaha-usaha yang akan dilaksanakan. Program dalam konteks bimbingan dan konseling menurut Andi Mappiare A.T (2006: 254) adalah rencana menyeluruh dari aktifitas suatu lembaga atau unit yang berisi layanan yang terencana beserta waktu pelaksanaan dan pelaksanaannya.

Program bimbingan adalah serangkaian kegiatan bimbingan yang direncanakan secara sistematis, terarah dan terpadu untuk mencapai tujuan yang diselaraskan dengan kebutuhan siswa yang telah teridentifikasi atas tujuan yang diemban sekolah.

Saat ini, pengembangan program bimbingan dan konseling merujuk pada pendekatan yang digagas oleh Norman Gysbers dan Patricia Handerson (Murro&Kottman, 1995:5) yaitu model program bimbingan dan konseling

komprehensif dengan empat komponen utama, antara lain : 1) kurikulum bimbingan, 2) layanan responsif, 3) layanan perencanaan individual, 4) dukungan sistem.

Rochman Natawidjaja (Yuyun Wibawa, 2006: 10) mengemukakan ciri-ciri program yang baik sebagai berikut:

- a. Program disusun berdasarkan kebutuhan nyata dari para siswa di sekolah.
- b. Kegiatan bimbingan diurut sesuai skala prioritas yang juga ditentukan dari kebutuhan siswa.
- c. Program memiliki tujuan yang ideal tapi realistis dalam pelaksanaannya.
- d. Program dikembangkan secara berangsur-angsur dengan melibatkan semua anggota staf pelaksana.
- e. Menggambarkan komponen yang berkesinambungan antar semua anggota pelaksana.
- f. Menyediakan fasilitas yang diperlukan.
- g. Penyusunan disesuaikan dengan program pendidikan di sekolah.
- h. Memberikan kemungkinan pelayanan kepada semua siswa sekolah yang bersangkutan.
- i. Memperlihatkan peran yang penting dalam memadukan sekolah dengan masyarakat.
- j. Berlangsung sejalan dengan proses penilaian baik mengenai program itu sendiri maupun kemajuan siswa yang dibimbing serta mengenai kemajuan pengetahuan, keterampilan, dan sikap para petugas pelaksana.

- k. Program hendaknya menjamin keseimbangan dan kesinambungan seluruh pelaksana bimbingan.

Suatu program bimbingan dapat disusun berdasarkan pada kerangka berpikir tertentu yang dapat mempengaruhi pola dasar yang dipegang dalam mengatur seluruh kegiatan bimbingan yang diadakan oleh berbagai pihak. Program bimbingan terdiri dari beberapa komponen yang meliputi susunan formal untuk melayani para siswa, tenaga-tenaga kependidikan lainnya serta orang tua siswa. Agar program bimbingan yang dikembangkan dapat berjalan dengan lancar, efektif dan efisien serta dapat dilakukan evaluasi baik terhadap program, proses, maupun hasil maka program bimbingan yang akan disusun harus dilakukan perencanaan secara matang.

Juntika Nurihsan (2002: 84) mengemukakan manfaat dilakukannya perencanaan secara matang, yaitu (a) adanya kejelasan arah pelaksanaan program bimbingan; (b) adanya kemudahan mengontrol dan mengevaluasi kegiatan-kegiatan bimbingan yang dilakukan; dan (c) terlaksananya program kegiatan bimbingan secara lancar, efisien dan efektif. Selain itu agar program bimbingan dan konseling yang disusun baik dan tepat sasaran, maka perlu diperhatikan prinsip-prinsip dalam mengembangkan program.

Winkel (1991) menjelaskan bahwa program bimbingan dan konseling harus dikembangkan mengikuti beberapa prinsip berikut ini.

- a. Program bimbingan harus direncanakan, disusun, diatur, dikembangkan dan disesuaikan dengan situasi kehidupan siswa di jenjang atau tingkat pendidikan tertentu serta tingkat kebutuhan dan tahap perkembangan tertentu.

- b. Program bimbingan harus direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan pendekatan rasional ilmiah, dengan mengikutsertakan tenaga-tenaga ahli, koordinasi, serta supervisi pelaksanaan yang mandiri.
- c. Program bimbingan harus mencakup kegiatan bimbingan individual dan kelompok, dalam proporsi yang wajar, sehingga semua subjek terjangkau.
- d. Harus disertai dengan data tentang subjek yang dibimbing, yang diperoleh dengan metode dan alat yang dapat diandalkan serta harus diolah dan diarsipkan secara efisien.
- e. Program bimbingan harus mencakup pemberian informasi yang relevan kepada subjek yang dibimbing dan harus menyediakan sumber-sumber informasi untuk dipergunakan pada saat dibutuhkan; dan
- f. Program harus dievaluasi secara berkala untuk mengetahui tingkat efektivitasnya dan untuk mengadakan penyesuaian seperlunya.

Schmidt (1999:40) mengemukakan bahwa terdapat empat fase dalam pengembangan program bimbingan dan konseling komprehensif di sekolah, yaitu perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan dan evaluasi.

- a. Perencanaan

Dalam proses perencanaan, penyeleksian dan penetapan tujuan umum maupun prioritas merupakan hal yang paling esensial, di samping melakukan identifikasi kebutuhan terhadap siswa, orang tua siswa, serta guru terhadap layanan bimbingan dan konseling. Pada prinsipnya, tujuan dielaborasi dan ditetapkan berdasarkan hasil analisis kebutuhan di lapangan. Selain itu, dalam proses perencanaan program, konselor atau guru pembimbing harus mulai

menentukan dengan tepat arah pendekatan layanan yang akan diberikan, apakah berprinsip pada langkah preventif, pengembangan, atau kuratif (remedial).

b. Pengorganisasian

Pada tahap ini guru pembimbing mulai menetapkan pembagian tugas dan tanggung jawab serta wewenang, sehingga tercipta suatu organisasi yang dapat digerakkan sebagai kesatuan untuk mencapai tujuan bersama. Pada tahap pengorganisasian, kesepahaman dan komitmen yang tinggi menjadi sebuah keharusan untuk dimiliki tiap personil sekolah, mulai dari kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru bidang studi, tenaga administrasi, dan tenaga kependidikan lainnya. Sosialisasi program bimbingan dilaksanakan pada tahap ini dalam rangka mencapai keselarasan misi yang diemban oleh sekolah. Koordinasi dan konsultasi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam proses pengorganisasian bimbingan sebagai bagian dari langkah pengoptimalisasian fungsi dukungan sistem yang ada.

c. Pelaksanaan

Pelaksanaan program yang telah disusun dan ditetapkan, serta didukung oleh personil sekolah lain turut ditunjang dengan kesiapan guru pembimbingsendiri untuk melaksanakan semua program tersebut, baik kesiapan dalam hal keilmuan, tenaga, maupun dana. Pada tahapan inilah kinerja dan profesionalisme seorang guru pembimbing mulai tampak, di samping menentukan pula keberhasilan program.

d. Evaluasi

Tahap evaluasi ini merupakan bagian yang sama pentingnya dengan tahapan lainnya, yaitu sebagai umpan balik terhadap program yang terlaksana. Efektif tidaknya program yang telah ditetapkan dan diimplementasikan, tercapai tidaknya pelaksanaan program dengan kebutuhan siswa akan layanan bimbingan itu sendiri.

Selain itu, kegiatan evaluasi juga menghasilkan serangkaian data yang jelas dan tepat mengenai program apa yang sekiranya dapat digulirkan pada tahun ajaran berikutnya, apa saja langkah preventif yang dapat dipersiapkan oleh personil guru pembimbing dalam menghadapi permasalahan atau hambatan yang biasanya muncul dalam proses pelaksanaan program bimbingan di lapangan.

