

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Penelitian

Remaja merupakan masa penghubung antara masa kanak-kanak dan dewasa, sehingga remaja memiliki tuntutan untuk menemukan *self-identity* dan mencapai *self-realization*. Emosi yang sensitif dan reaktif sering ditunjukkan terhadap suatu peristiwa atau kejadian sosial yang dialami remaja. Hal ini dikarenakan puncak perkembangan emosionalitas individu terjadi pada masa remaja. Emosinya ini bersifat negatif dan temperamental, sehingga remaja mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung (Yusuf, 2017). Secara umum, remaja sulit untuk mengendalikan dan mengelola emosinya. Hal ini menjadi sebab banyaknya penyimpangan yang terjadi pada usia remaja. Melalui kecerdasan emosional, remaja dapat mengenali dan mengendalikan emosi dengan baik. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan inteligensi, menjaga keselarasan emosi, dan mampu mengungkapkannya melalui kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial (Dewi & Yusri, 2023).

Kecerdasan emosional ini penting bagi remaja untuk lebih memahami kesadaran dirinya terhadap emosi diri sendiri, kemampuan mengelola atau mengatur diri, kemampuan untuk melakukan yang terbaik bagi diri, memahami orang lain dengan baik, serta mampu menjaga hubungan sosial yang baik. Kecerdasan emosional dibutuhkan individu untuk memecahkan berbagai masalah dalam kehidupan. Tetapi, individu kesulitan menyelesaikan masalah karena tidak mudah menerima kritik dan saran orang lain, sulit mengekspresikan diri, sulit mengendalikan rasa takut dan cemas sehingga menghindari dari sesuatu yang menakutkan apabila memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Rendahnya kecerdasan emosional individu dapat menyebabkan beberapa masalah (Radu, 2014). Masalah yang mungkin muncul adalah perilaku mengganggu baik secara fisik maupun verbal, serta memiliki kemampuan yang rendah dalam mengatasi stres dan individu hanya berfokus mengurangi tekanan yang dirasakan dibandingkan memecahkan masalah (García-Sancho dkk., 2014).

Hasil penelitian Ulandari & Juliawati (2019) menemukan bahwa siswa SMP yang memiliki kecerdasan emosional rendah kurang mampu mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, kurangnya pengendalian emosi, serta kurangnya kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru. Beberapa penelitian mengkonfirmasi bahwa remaja dengan skor kecerdasan emosional yang rendah menunjukkan resiko tinggi dalam mengembangkan kecemasan sosial dengan adanya tanda selalu berpikiran negatif mengenai interaksi sosial (Augusto Landa dkk., 2008). Remaja dengan regulasi emosi yang rendah memiliki banyak gejala terhadap stres dan kecemasan sosial (Cejudo dkk., 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Sulastri dkk. (2022) menemukan beberapa siswa SMPN 18 Pontianak yang memiliki kemampuan kecerdasan emosional yang rendah sehingga tidak memiliki keseimbangan emosi, tidak dapat menyesuaikan diri dengan masalah yang sedang dihadapi, rendahnya kemampuan sosial, tidak memiliki penguasaan diri dan mudah menyerah.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 4 September 2023 di asrama Filiz terdapat beberapa temuan, yaitu adanya remaja yang belum bisa mengenal dan mengelola emosi dirinya dengan baik dan belum bisa memahami emosi orang lain. Seperti yang ditemukan pada saat observasi, yaitu terjadinya kesalahpahaman karena ada yang merasa bahwa dirinya tidak disukai oleh salah satu teman asrama, sehingga dirinya menjauh dari orang lain. Kemudian terjadilah perselisihan antar teman asrama yang mengakibatkan ketidakharmonisan interaksi sosial dan terganggunya program asrama Filiz. Individu yang sulit mengelola emosi seringkali terlalu berlebihan dalam melibatkan perasaannya atas suatu masalah, serta menunjukkan dirinya yang mudah marah dan tidak peka dengan perasaannya (Goleman, 2010).

Hal tersebut menunjukkan perlu adanya pengembangan layanan kecerdasan emosional bagi remaja di asrama Filiz untuk meningkatkan kecerdasan emosional. Pada penelitian-penelitian sebelumnya kecerdasan emosional telah dikembangkan di sekolah dan asrama dengan menggunakan berbagai teknik dan strategi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari, 2020) yang mengembangkan kecerdasan emosional remaja di MTsN 2 Kediri melalui pembiasaan perilaku baik, serta bertutur kata sopan santun, dan beretika. Begitu pula dengan pengembangan

kecerdasan emosional sebagai bentuk lain dari pembentukan *akhlakul karimah* (perilaku yang baik dalam konsep Islam) di asrama ar-Raudlatul ‘Ilmiyah Kertosono Nganjuk (Hasim & Sarbini, 2022).

Melalui kecerdasan emosional individu dapat mengamati perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, membedakan emosi-emosi tersebut, serta menggunakan informasi yang didapat untuk mengarahkan pikiran dan tindakan individu. Kemampuan kecerdasan emosional dibutuhkan individu untuk memecahkan berbagai masalah dalam kehidupan. Memahami emosi dengan baik membantu individu dalam mengembangkan kemampuan berpikir untuk mengatasi masalah. Individu dengan kemampuan kecerdasan emosional yang rendah merasa kesulitan untuk mengelola dunia sosial di sekitarnya, sehingga sulit juga membangun hubungan baik dengan guru, teman, dan keluarga (MacCann dkk., 2020).

Secara dinamika psikologis, individu dengan kemampuan kecerdasan emosional yang rendah tidak mudah menyesuaikan diri dengan suasana hati tertentu. Selain itu, individu yang memiliki ketidakseimbangan emosi sulit mengendalikannya, seperti mudah marah, cemas berlebihan, kurang bertanggung jawab, dan memiliki asumsi yang kurang tepat terhadap sesuatu (Sulastri dkk., 2022). Kurangnya kemampuan individu dalam memahami emosi juga berpengaruh pada ketidakmampuannya dalam mencapai keadaan dan pengalaman emosional yang diinginkan dalam dirinya dan orang lain.

Memahami emosi individu juga berkaitan erat dengan cara individu memvalidasi suatu emosi. Individu yang emosinya tidak divalidasi akan kesulitan dalam meregulasi emosinya karena emosi diabaikan atau bahkan ditolak oleh dirinya atau orang lain (Brandão dkk., 2023). Kesulitan secara emosional bagi individu cenderung akan menunjukkan perasaan kesepian dan pemurung, kasar dan kurang sopan santun dalam berperilaku terhadap orang lain terutama orang yang lebih tua, gugup dan mudah cemas, serta impulsif dan agresif (Ghufron, 2016). Emosi yang ditunjukkan tersebut menjadi salah satu indikasi bahwa individu memahami emosi yang dirasakan, namun belum bisa mengekspresikan atau mengungkapkannya dengan baik. Sehingga terdapat hal penting lainnya bagi individu terhadap emosinya ini, yaitu mengelola dan memanfaatkan emosi yang

dirasakan dengan baik sehingga individu perlu meningkatkan kemampuan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional sebagai bagian penting dalam perkembangan individu menjadi perhatian dalam bidang bimbingan konseling. Selama ini guru BK telah berupaya untuk meningkatkan kecerdasan emosional dengan memberikan beberapa layanan mulai dari layanan informasi, layanan konseling individual, layanan konseling kelompok, hingga layanan bimbingan kelompok (Fitri & Adelya, 2017). Berbagai upaya telah dilakukan guru BK untuk meningkatkan kecerdasan emosional, diantaranya menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *role play* dan simulasi, lalu konseling kelompok dengan teknik *Rational Emotive Behavior Therapy*, hingga pembiasaan keagamaan dan aktivitas sosial yang melibatkan *stakeholder* sekolah (Erlina & Sari, 2016; Lestari, 2012; Suryati & Salehudin, 2021). Layanan bimbingan konseling dapat membantu individu memahami diri sendiri menghadapi kenyataan hidup, menumbuhkan keterampilan berpikir kreatif, mengembangkan empati dan tanggung jawab, serta mampu menyelesaikan suatu masalah secara solutif (W. Nisa & Muhid, 2022).

## 1.2. Rumusan Masalah Penelitian

Kematangan emosional menjadi salah satu tugas perkembangan yang perlu dicapai remaja dalam SKKPD (Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik) pada Panduan Operasional Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling. Kematangan emosional ini dapat ditunjukkan individu melalui keterampilan memahami dan mengekspresikan emosi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, mengatur pengaruh emosi terhadap orang lain, serta menggunakan suasana hati dan emosi untuk memotivasi perilaku adaptif. Kematangan emosional remaja ini menerima diri dan orang lain diri yang awalnya tidak mengenal perasaan diri dan orang lain, selain itu remaja yang awalnya sulit mengelola emosi dan mengatasi konflik mulai mampu mengekspresikan emosi secara kreatif dan konstruktif (Farida dalam Tambak dkk., 2022).

Sebagai salah satu upaya meningkatkan kecerdasan emosional remaja di asrama Filiz diperlukan adanya pengembangan layanan bimbingan kelompok berbasis media BK. Dengan menggabungkan beberapa teknik bimbingan kelompok, seperti *homeroom*, permainan, diskusi kelompok, dan sosiodrama secara

efektif juga dapat meningkatkan kecerdasan emosional remaja (Erwin & Wahidahtun 2018). Layanan bimbingan kelompok yang dilakukan dapat mengembangkan keterampilan remaja dalam menyadari emosinya, menggunakan emosi untuk memotivasi diri secara lebih positif, mampu memahami perasaan orang lain, serta memiliki kemampuan berhubungan sosial dengan orang lain (Kunnanatt, 2008). Kemampuan individu dalam mengatasi emosinya dengan baik akan membangun kepercayaan, kesetiaan, komitmen, produktivitas, dan inovasi antar individu, kelompok, dan organisasi (Patriraj dan Banu dalam Mustafa dkk., 2020).

Melalui kecerdasan emosional juga individu dapat mencapai kesehatan mental positif dengan menyadari perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain (Salovey & Mayer, 1990). Kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan berbagai hasil kehidupan yang positif (*Positive Life Outcomes*), seperti *academic performance, workplace performance, organizational citizenship behaviors, counterproductive workplace behaviors, subjective wellbeing, health outcomes, dan leadership* (MacCann dkk., 2020). Apabila kecerdasan emosional ini tidak dimiliki, maka remaja tidak akan dapat mengatasi masalah yang berkaitan dengan tugas perkembangan lainnya, sehingga remaja dapat berperilaku menyimpang atau melakukan kenakalan remaja (Dewi & Yusri, 2023). Kecerdasan emosional dapat membantu individu dalam mencapai tugas perkembangan pada aspek kematangan emosional.

William Key (dalam Yusuf, 2017) berpendapat bahwa tugas perkembangan utama remaja adalah mencapai kematangan sistem moral untuk dapat mengarahkan perilakunya sendiri. Kebutuhan individu dalam mencapai tugas perkembangan ini menjadi bagian yang penting dalam kehidupan terutama pada masa remaja. Kemampuan remaja dalam menemukan dan mendapatkan kebutuhan-kebutuhannya, serta menyelesaikan tugas perkembangannya menjadi bagian yang tidak boleh terlewatkan selama masa perkembangan. Dengan meningkatkan kecerdasan emosional, individu dapat lebih produktif dan sukses terhadap apa yang dilakukannya, tidak hanya untuk diri sendiri, namun dapat juga berpengaruh positif pada orang lain (Serrat, 2017).

Tugas perkembangan kematangan emosional menjadi salah satu capaian individu dalam layanan bimbingan. Layanan bimbingan merupakan sebuah upaya untuk mencapai tujuan bimbingan melalui berbagai layanan yang dirancang untuk memfasilitasi pengalaman-pengalaman belajar agar tumbuh, berkembang, dan menjadi pribadi yang mandiri (Kurniawan, 2015). Esensi layanan bimbingan adalah mencapai tujuan pendidikan dengan berusaha memfasilitasi individu untuk mencapai tugas-tugas perkembangannya dari segala aspek secara optimal, seperti pribadi, sosial, belajar, dan karir. Layanan yang dirancang ditujukan untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan tahap perkembangan melalui pengenalan, akomodasi, dan tindakan (Bhakti, 2017).

Layanan bimbingan ditujukan untuk seluruh individu (*guidance for all*), baik dalam lingkungan sekolah secara formal maupun tidak. Program BK secara komprehensif akan berjalan efektif apabila tanggung jawab kegiatan bimbingan dan konseling tidak hanya diserahkan kepada guru BK, namun perlu melibatkan seluruh *stakeholder*. Guru BK tidak hanya memberikan layanan secara langsung, namun juga bekerja secara konsultatif dan kolaboratif dengan pihak lainnya (Kurniawan, 2015). Layanan bimbingan dan konseling ini tidak terbatas hanya di dalam *setting* sekolah, namun di luar sekolah juga layanan bimbingan dan konseling penting dilakukan sebagai upaya untuk mengembangkan kemampuan individu agar lebih sensitif, antisipatif, proaktif, dan responsif terhadap tugas perkembangan individu (Habsy, 2017). Diantara beberapa layanan yang ada, salah satu layanan bimbingan dan konseling adalah layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan merupakan upaya memfasilitasi siswa untuk mendapatkan pemahaman dan pengarahan diri sebagai bekal penyesuaian diri di berbagai lingkungan agar dapat mengembangkan dirinya secara optimal baik di sekolah, keluarga, maupun di masyarakat (Rusmana, 2019). Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno dalam Erlangga, 2017). Fungsi bimbingan kelompok dalam meningkatkan kecerdasan emosional adalah untuk mengembangkan pemahaman siswa mengenai pengelolaan emosi yang baik bagi diri sendiri dan lingkungan. Melalui layanan bimbingan kelompok ini seluruh individu dapat berperan aktif dalam dinamika kelompok yang dapat menimbulkan

bertukarnya pikiran, pengalaman, serta dapat saling memahami dengan anggota kelompok lainnya sesuai dengan teknik yang digunakan (Prayitno, 2016).

Layanan bimbingan kelompok dapat memanfaatkan media dalam pelaksanaannya (Husniyah dkk., 2019). Media yang menarik dan menyenangkan diperlukan untuk mencapai keberhasilan layanan bimbingan (Irfan dkk., 2020). Penggunaan media sebagai alat bantu dalam layanan bimbingan dan konseling memudahkan untuk memahami pesan yang akan disampaikan (Nursalim, 2015). Banyak sekali media yang dapat digunakan dalam pelaksanaan layanan bimbingan, diantaranya media grafis (bahan cetak atau gambar), media audio, media proyeksi diam, media film, media multimedia, media objek, dan media interaktif atau permainan (Rahmawati, 2014). Media bimbingan yang digunakan dapat menghilangkan kejenuhan dan tetap dapat menyampaikan informasi dengan baik sesuai tujuan layanan (Nugroho dkk., 2013).

Media BK sebagai salah satu alat bantu dalam layanan bimbingan kelompok digunakan dapat disesuaikan dengan karakteristik individu dan tujuan layanan (Hazrati, Hanim, & Setiawaty, 2016). Layanan bimbingan kelompok berbasis media BK ini dapat memudahkan dan meningkatkan capaian tujuan layanan. Seperti penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa media BK berpengaruh secara signifikan terhadap pengaturan diri siswa sebagai salah satu aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (dalam Hazrati dkk., 2016). Penelitian lain yang dilakukan oleh D'Amico (2018) menunjukkan bahwa media digital (*Multimedia Software: Developing Emotional Intelligence*) juga dapat meningkatkan beberapa kemampuan kecerdasan emosional siswa sekolah dasar dan sekolah menengah. Pentingnya pemanfaatan media sebagai alat bantu dalam proses pembelajar dapat dikembangkan secara kreatif agar lebih efektif dan efisien.

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui profil kecerdasan emosional remaja di asrama Filiz dan membuat rancangan hipotetik layanan bimbingan kelompok berbasis media BK untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja di asrama Filiz, serta mengetahui pentingnya kecerdasan emosional untuk mencapai salah satu tugas perkembangan bagi remaja, yaitu kematangan emosional. Rancangan layanan bimbingan kelompok ini dapat dimanfaatkan dan diterapkan oleh pembina asrama Filiz dalam kegiatan-kegiatan

asrama untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja di asrama Filiz. Layanan bimbingan kelompok berbasis media BK dapat dilakukan sebagai upaya bantuan bagi individu untuk mengoptimalkan potensinya melalui kegiatan di dalam maupun di luar *setting* sekolah yang disajikan secara sistematis berdasarkan perencanaan (Yusuf & Nurihsan, 2014).

Penelitian ini berfokus pada rancangan layanan bimbingan kelompok berbasis media BK sebagai salah satu alat bantu dalam pelaksanaan layanan. Penelitian ini dapat dilakukan karena terdapat indikasi rendahnya kecerdasan emosional remaja di asrama Filiz. Rancangan layanan dibuat agar dapat membantu remaja untuk meningkatkan kecerdasan emosionalnya melalui kegiatan di asrama Filiz. Sehingga rumusan masalah dalam penelitian ini, diantaranya:

1.2.1. Bagaimana data empiris kecerdasan emosional remaja di asrama Filiz?

1.2.2. Bagaimana rancangan layanan bimbingan kelompok berbasis media BK untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja di asrama Filiz?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Kecerdasan emosional menjadi bagian penting dalam proses perkembangan masa remaja, karena memiliki pengaruh besar kepada bagian-bagian hidup lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk membantu remaja di asrama Filiz untuk meningkatkan kecerdasan emosional melalui kegiatan layanan bimbingan kelompok berbasis media BK. Layanan ini diberikan sebagai upaya untuk membantu remaja memahami emosi diri sendiri dan orang lain, menghindari rasa cemas berlebihan karena tidak memahami emosinya, serta mampu mengelola emosinya sendiri. Melalui rancangan program bimbingan kelompok berbasis media BK, penelitian ini memiliki tujuan, diantaranya

1.3.1. Menggambarkan data empiris kecerdasan emosional remaja di asrama Filiz

1.3.2. Merancang layanan bimbingan kelompok berbasis media BK yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional remaja di asrama Filiz



## **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan manfaat untuk pembaca, sehingga dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari khususnya bagi remaja yang tinggal di asrama Filiz dan pembina asrama Filiz.

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Dalam pandangan teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pengembangan layanan program bimbingan dan konseling yang dapat memberikan pandangan baru bagi bidang keilmuan bimbingan dan konseling, sehingga dapat membantu mengembangkan kecerdasan emosional remaja di asrama Filiz melalui bimbingan kelompok berbasis media BK dalam upaya membantu mencapai tugas perkembangannya secara optimal.

### **1.4.2. Manfaat Praktis**

#### 1) Bagi Pembina Asrama Filiz

Asrama Filiz sebagai tempat tinggal bagi beberapa remaja dapat memanfaatkan hasil penelitian ini yang dapat dilakukan dalam program asrama melalui layanan bimbingan kelompok berbasis media BK ini untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

#### 2) Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok berbasis media BK untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

#### 3) Bagi Guru BK di Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi referensi guru BK untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok menggunakan media BK yang sudah dirancang sebagai hasil penelitian ini.

#### 4) Bagi Orang Tua

Penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan yang bermanfaat bagi orang tua yang memiliki anak di usia remaja untuk meningkatkan kecerdasan emosionalnya dengan mengadaptasi hasil dari penelitian ini.

### **1.5. Struktur Organisasi Skripsi**

Sistematika penulisan hasil penelitian yang terdiri dari 5 bab ini memiliki beberapa subbab, diantaranya:

- 1.5.1. Bab I merupakan pendahuluan yang menjelaskan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi
- 1.5.2. Bab II merupakan kajian pustaka yang menjelaskan mengenai teori dan penelitian-penelitian terdahulu dari kecerdasan emosional, konsep bimbingan kelompok, serta media BK sebagai bahasan dalam penelitian
- 1.5.3. Bab III merupakan metode penelitian yang terdiri dari enam subbab, yaitu desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 1.5.4. Bab IV merupakan temuan dan pembahasan yang terdiri dari empat subbab, yaitu deskripsi hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, rancangan program bimbingan kelompok media BK untuk meningkatkan kecerdasan emosional remaja putri di asrama Filiz, dan keterbatasan penelitian.
- 1.5.5. Bab V merupakan simpulan dan rekomendasi yang terdiri dari dua subbab, yaitu kesimpulan hasil penelitian dan rekomendasi yang dapat bermanfaat untuk berbagai pihak.