

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja yang dikenali sebagai masa '*storm and stress*' amat sukar dipahami oleh orang dewasa. Ketidakpahaman sering menimbulkan konflik antara remaja dengan orang dewasa khususnya orangtua dan guru-guru. Secara umum masa remaja penuh dengan gejolak emosi, sehingga muncul gejala-gejala perasaan yang kuat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Pada masa "badai dan tekanan", remaja akan mengalami kegoncangan emosi yang disebabkan oleh tekanan-tekanan dan ketegangan dalam mencapai kematangan fisik dan sosial (Slavin, 2000, hlm. 11).

Memahami emosi remaja merupakan kebutuhan dalam mendidik remaja. Guru BK memahami keadaan remaja yang sedang mengalami kegoncangan perasaan akibat pertumbuhan yang berjalan sangat cepat. Pemahaman terhadap emosi remaja membantu memfasilitasi proses pendidikan yang sesuai dengan remaja, sehingga proses pendidikan memberi kesan mendalam kepada diri remaja.

Permasalahan emosi pada masa remaja menarik sebab emosi merupakan suatu fenomena yang dimiliki oleh setiap manusia (Rosenthal, 1997, hlm. 18) dan berpengaruh terhadap aspek-aspek kehidupan lain seperti sikap, perilaku, penyesuaian pribadi dan sosial yang dilakukan (Hurlock, 1999, hlm. 56). Upaya untuk mengenal dan menyadari emosi yang dialami merupakan langkah penting bagi remaja sebab menurut Cartledge & Milburn (1995, hlm. 201), kesadaran akan perasaan yang dialami akan mengembangkan tipe perilaku adaptif yang dapat memfasilitasi terciptanya interaksi sosial yang positif.

Munculnya masalah emosi pada masa remaja, karena remaja memiliki sifat-sifat idealis, romantis, aspiratif, dan ambisi yang kuat. Remaja cenderung memandang kehidupannya menurut apa yang diinginkan dan dicita-citakan, sehingga tidak melihat dirinya sebagaimana adanya. Tidak semua aspirasi dan ambisi dapat tercapai sebab sering gagal. Kegagalan

dalam mencapainya keinginan dan cita-cita, membuat remaja mudah mengalami masalah emosi, seperti marah, kecewa, dan emosi negatif lainnya (Hurlock, 1999).

Hurlock (dalam Yusuf Syamsu. 2002, hlm. 196) mengemukakan remaja usia 14 tahun seringkali mudah marah, mudah terangsang, dan emosinya cenderung meledak-ledak, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Banyak terjadi tindak kekerasan yang dilakukan oleh remaja. Penganiayaan senior kepada junior di sekolah dan tawuran antar sekolah. Tindak kekerasan terjadi disebabkan oleh kurangnya kecakapan pribadi remaja dalam pengaturan diri. Remaja belum dapat mengendalikan diri dalam mengelola emosi. Menurut Meutia Hatta, pakar pendidikan, “Ini adalah pengaruh kehidupan masa kini yang masuk dan tak bisa dibendung. Remaja mudah menerima gagasan-gagasan baru, tetapi tidak bertanggung jawab atas perbuatan diri mereka.” (Republika.co.id, 22/2)

Hasil observasi penulis di SMK Ma’arif 2 Sumedang pada tanggal 11-14 November 2013, masih banyak siswa yang belum cakap dalam mengelola emosi diri. Siswa terlibat perkelahian dengan teman sebaya, melanggar tata tertib sekolah, dan kurang dalam pengaturan diri untuk mengerjakan tugas sekolah.

Remaja mengalami ketidaknyamanan emosional karena masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Transisi adalah jembatan antara dua tahap hidup yang berlainan. Tercakup dalam transisi adalah proses perubahan ketika satu tahap berakhir dan tahap yang lain akan mulai. Biasanya setiap perubahan membawa unsur resiko, rasa tidak aman, dan hal yang baru.

Bagi sebagian remaja, masa remaja adalah masa krisis. Bagi sebagian yang lain, perkembangan masa remaja lancar. Secara umum masa remaja merupakan masa transisi paling sulit dalam hidup. Perubahan fisik, emosional, tingkah laku, pikiran dan harga diri membuat remaja mengalami krisis identitas dan menentukan pilihan-pilihan yang diambil.

Remaja dihadapkan pada pengaruh global yang berdampak positif yaitu mendorong manusia untuk berpikir, meningkatkan kemampuan, dan

tidak puas terhadap apa yang dicapai. Dampak negatif yang sering ditiru oleh remaja antara lain pergaulan bebas, narkoba, tawuran, dan perilaku negatif lainnya. Remaja harus berhadapan dengan norma-norma dan nilai-nilai budaya yang berlaku. Salah satu dampak negatif yang mempengaruhi menurut Nurihsan (2003) adalah pelarian dari masalah melalui jalan pintas yang bersifat sementara seperti penggunaan obat-obat terlarang.

Pada saat menghadapi ketidaknyamanan emosional tidak sedikit remaja yang mereaksinya secara defensif, sebagai upaya untuk melindungi kelemahan dirinya. Reaksi ditampilkan dalam tingkah laku salah suai (malajusment), seperti, (1) agresif, melawan, keras kepala, bertengkar, berkelahi, dan senang mengganggu, dan (2) melarikan diri dari kenyataan: melamun, pendiam, senang menyendiri, dan menyalahgunakan narkoba.

Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi emosi atau perasaan dan dorongan baru yang dialami sebelumnya seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis. Dorongan emosional banyak mempengaruhi pemikiran-pemikiran dan tingkah laku. Memahami remaja, memerlukan pengetahuan tentang apa yang dilakukan, dipikirkan, dan apa yang dirasakan remaja.

Masa remaja merupakan masa transisi yaitu peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa. Remaja berada di bawah tekanan sosial sebab menghadapi kondisi baru. Selama masa kanak-kanak seringkali kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan (Hurlock, 1999). Apabila timbul konflik dengan orang tua, remaja sering bertingkah laku yang bertentangan dengan kehendak orang tua dan orang dewasa. Remaja menganggap orang dewasa tidak memahami dirinya.

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Erikson dalam Papalia & Olds, 2001).

Perkembangan sosial pada masa remaja berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orang tua (Conger, 1991; Papalia & Olds, 2001). Dibanding pada masa kanak-kanak, remaja lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstra kurikuler dan bermain dengan teman (Conger, 1991; Papalia & Olds, 2001). Pada masa remaja peran kelompok teman sebaya sangat besar.

Pada remaja, lingkungan memberi pengaruh dalam menentukan perilaku diakui. Remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakannya sendiri, tetapi penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya (Conger, 1991).

Kelompok teman sebaya mempengaruhi pertimbangan dan keputusan seorang remaja berperilaku (Beyth-Marom, et al., 1993; Conger, 1991; Deaux, et al, 1993; Papalia & Olds, 2001). Conger (1991) dan Papalia & Olds (2001) mengemukakan kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup. Bagi remaja, teman-teman menjadi sumber informasi misalnya mengenai bagaimana cara berpakaian yang menarik, musik atau film apa yang bagus, dan sebagainya (Conger, 1991).

Guru BK perlu memahami kehidupan emosional dan memahami perasaan-perasaan remaja, baik perasaan tentang dirinya sendiri maupun orang lain. Kecakapan pribadi merupakan salah satu aspek kecerdasan emosi menurut Goleman. Kecakapan pribadi menentukan bagaimana mengelola diri sendiri. Kemampuan untuk mengetahui perasaan yang sedang dirasakan merupakan hal penting bagi pemahaman diri. Mengenali perasaan sewaktu perasaan terjadi merupakan kecerdasan emosi. Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengidentifikasi/menamai perasaan (Goleman, 2000, hlm. 47). Kemampuan untuk mengetahui perasaan yang sedang dirasakan merupakan hal penting bagi pemahaman diri. Menurut Mayer, kesadaran diri berarti waspada terhadap suasana hati maupun pikiran kita terhadap suasana

hati. Kesadaran diri berarti mampu mengetahui kondisi diri sendiri, kesukaan, sumber daya, dan intuisi.

Pengaturan diri yaitu mampu menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat. Orang yang memiliki kemampuan mengatur diri akan mudah bangkit apabila mengalami keterpurukan. Dengan kata lain, mengatur emosi sama dengan menghibur diri sendiri. Intinya bukan menjauhi perasaan yang tak menyenangkan agar selalu merasa bahagia, namun tidak membiarkan perasaan menderita berlangsung tak terkendali sehingga menghapus suasana hati yang menyenangkan (Goleman, 2000, hlm. 56-56).

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. Kemampuan untuk menyesuaikan diri merupakan suatu keadaan yang memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang.

Melihat pentingnya kecakapan pribadi bagi remaja, Penulis tertarik untuk mengangkat tema kecerdasan emosi khususnya tentang kecakapan pribadi remaja serta implikasi bagi layanan bimbingan dan konseling.

1.2 Identifikasi Masalah dan Rumusan Masalah

1.2.1 Identifikasi Masalah

Remaja membutuhkan kasih sayang dari orang tua, sikap menentang, menyalahkan secara langsung, mengolok-olok remaja merupakan tindakan yang kurang bijaksana. Remaja akan hidup bahagia apabila mendapatkan cinta dari orang lain. Kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta menjadi sangat penting walaupun kebutuhan akan perasaan disembunyikan secara rapi. Para remaja yang berontak secara terang-terangan, nakal, dan mempunyai sikap membangkang dan permusuhan yang besar, kemungkinannya disebabkan oleh kurangnya rasa cinta dan dicintai yang tidak disadari.

Hurlock mengemukakan perkembangan emosi tergantung pada faktor kematangan dan faktor belajar (dalam Sunarto, 2002, hlm. 156). Reaksi emosional yang tidak muncul pada awal kehidupan tidak berarti tidak ada, reaksi mungkin akan muncul di kemudian hari, dengan berfungsinya sistem

endoktrin. Kematangan dan belajar terjalin erat satu sama lain dalam mempengaruhi perkembangan emosi.

Kecakapan pribadi remaja dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Kecakapan pribadi membuat remaja menyadari diri sehingga dapat mengetahui emosi yang sedang dirasakan. Remaja juga dapat mengatur diri untuk bertanggung jawab atas perbuatannya. Remaja dapat menjadikan emosi sebagai motivasi untuk mendapatkan suatu hasil yang diinginkan (Goleman, 2005)

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian adalah bagaimana profil kecakapan pribadi siswa di SMK Ma'arif 2 Sumedang dan implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah:

1. Memperoleh profil kecakapan pribadi siswa di SMK Ma'arif 2 Sumedang.
2. Membuat program layanan bimbingan dan konseling pribadi-sosial untuk meningkatkan kecakapan pribadi siswa.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian dapat memberi masukan bagi guru BK upaya pemberian layanan bimbingan konseling untuk meningkatkan kecakapan pribadi siswa.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi ini meliputi BAB I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi. BAB II Kajian Pustaka yang terdiri dari pengantar, batang tubuh, serta simpulan. BAB III Metode Penelitian, yang terdiri dari populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan yang memaparkan hasil penelitian serta pembahasan. BAB V Simpulan dan Rekomendasi.