

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab I mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan fenomena yang melatarbelakangi penelitian, identifikasi permasalahan penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan karya ilmiah secara keseluruhan.

### **1.1 Latar Belakang**

Setiap periode perkembangan individu pasti memiliki masalah dalam kehidupannya, tak terkecuali pada periode remaja. Pada periode ini banyak sekali perubahan yang terjadi dalam diri individu, meliputi perubahan fisik, perilaku, hormon dan kelenjar, pola pikir dan perubahan yang diharapkan oleh lingkungan sosial. Hurlock (dalam Istiwidayanti & Soedjarwo, 1980, hlm. 212) mengatakan bahwa periode remaja ini dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, karena pada periode ini ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.

Perubahan ini tidak boleh dianggap sepele namun haruslah disikapi dengan bijak oleh setiap remaja. Hurlock (dalam Istiwidayanti & Soedjarwo, 1980, hlm. 268) menjelaskan bahwa kegagalan remaja dalam menyikapi perubahan dapat menghambat pencapaian tugas-tugas perkembangan, sehingga tugas perkembangan tidak terselesaikan. Tugas perkembangan yang tidak selesai muncul kembali pada masa dewasa, sehingga individu mengalami kesulitan menyesuaikan diri. Hal ini akan menjadikan remaja menjadi seorang dewasa yang belum matang jika dibandingkan dengan dewasa lainnya.

Ketidakmatangan diri ini dapat mengembangkan sikap rendah diri pada diri individu. Perasaan rendah diri ini akan memunculkan sikap-sikap negatif dalam diri individu, misalnya merasa dirinya tidak berharga, merenung bahkan mencoba bunuh diri. Hal ini akan terjadi bila kematangan emosi pada individu berada pada tingkatan rendah.

Hurlock (dalam Istiwidayanti & Soedjarwo, 1980, hlm. 232) mengatakan bahwa kematangan emosi ditunjukkan oleh sikap individu yang tidak “meledakan”

emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima. Petunjuk lainnya adalah bahwa individu akan menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional, dengan kata lain tindakan akan dilakukan dengan pikir panjang. Hal ini didapat tidak hanya oleh keterampilan kecerdasan intelektual tinggi, namun juga harus ditopang dengan kecerdasan emosional yang tinggi juga.

Keterampilan kecerdasan emosional bukanlah lawan keterampilan kecerdasan intelektual atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Saphiro 1998). Kecerdasan emosi dapat digambarkan sebagai kemampuan untuk memahami, merasakan, menggunakan dan mengelola emosi dalam rangka memfasilitasi pengambilan keputusan, terlibat dalam interaksi sosial yang sukses dan mengatur respons emosional (Mayer, dkk., 2002). Dalam kata lain, kecerdasan emosi merupakan seperangkat kompetensi inti hirarki terorganisir untuk mengidentifikasi, pengolahan, dan mengatur emosi-baik dalam diri dan orang lain (Salovey, dkk., 2001).

Kecerdasan emosional adalah sebagai serangkaian kemampuan non-kognitif, kompetensi dan keterampilan yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan lingkungan dan tekanan (Bar-On, 1997). Kecerdasan emosional juga didefinisikan sebagai kemampuan yang berfokus pada persepsi dan ekspresi emosi secara akurat dan adaptif; bersama dengan kemampuan untuk memahami pengetahuan emosional, gunakan perasaan untuk memfasilitasi pemikiran, dan untuk mengatur emosi, tidak hanya diri sendiri, tetapi juga orang lain (Salovey dkk., 2003). Kecerdasan emosional sangat berhubungan dengan fungsi psikologis yang sehat (Tanous & Matar, 2010).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan bermakna antara kecerdasan emosional, kebahagiaan dan kesehatan mental (Sasanpour, dkk., 2012). Dalam penelitian lain dilaporkan bahwa tingkat kecerdasan emosi seseorang berkorelasi dengan pemanfaatan yang lebih besar sebagai petunjuk dari wajah sosial yang relevan selama pengambilan keputusan emosional (Alkozei,

dkk., 2015). Orang-orang yang dinilai lebih tinggi dalam skala kecerdasan emosi menderita stres subjektif yang lebih sedikit dan mengalami kesehatan/kesejahteraan serta menunjukkan kinerja manajemen yang lebih baik (Slaski and Cartwright, 2002). Keterampilan kecerdasan emosional yang buruk menyebabkan peningkatan depresi (Goleman, 1995). Tidak ada perbedaan yang berarti antara pria dan wanita dalam hal kebahagiaan dan variabel kesehatan mental. Umumnya hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki lebih banyak kebahagiaan dan sehat mentalnya (Sasanpour, dkk., 2012). Kecerdasan emosi berkaitan dengan *self-leadership* dan kemampuan *coping stress* di antara siswa (Houghton, dkk., 2012). Orang yang memiliki kontrol emosi diri yang baik dan mampu menangani emosi orang lain memiliki kebahagiaan dalam setiap bidang kehidupannya (Danciu, 2010).

Sekarang ini, kebanyakan orang belum menyadari bahwa kecerdasan emosi sangat penting dalam proses kehidupan. Kebanyakan orang malah lebih mementingkan kecerdasan intelektual. Khususnya bagi orang tua, kebanyakan dari mereka lebih mementingkan perkembangan kecerdasan intelektual bagi anaknya daripada kecerdasan emosional anaknya. Padahal kecerdasan emosional dapat menentukan kesuksesan seseorang (Goleman, 1995).

Dalam menuju kesuksesan banyak hambatan yang pasti dihadapi. Hambatan tersebut kemungkinan besar dapat menyebabkan stres pada diri seseorang. Akibatnya, kesehatan mental pada diri seseorang dapat terganggu. Menurut Dohrenwend dan Dohrenwend (Southwick, dkk., 2011) tekanan yang dialami individu ketika stres dapat menyebabkan penurunan tingkat kesejahteraan, meningkatkan risiko terkena penyakit, gangguan stres pasca-trauma, hingga gangguan depresi. Sedangkan Lazarus & Folkman (1984) menyebutkan hal yang berlawanan. Stres yang dialami individu ketika menghadapi situasi sulit dalam hidupnya akan membantu proses pembentukan *coping strategy*.

*Coping strategy* merupakan usaha individu untuk mengurangi tuntutan internal ataupun eksternal yang dinilai melebihi kemampuannya. Hal ini juga dilakukan individu untuk mencegah ancaman dan bahaya dalam rangka mengurangi tekanan dalam diri (Lazarus & Folkman, 1984; Carver & Smith, 2010). *Coping strategy* dilakukan berdasarkan pengalaman dan perkembangan

individu yang mengacu pada respon kognitif dan perilaku dalam menghadapi situasi yang menantang dan berpotensi mengancam individu (Skinner & Zimmer, 2007; Moradi, dkk., 2011).

Menurut Mechanic (Lazarus & Folkman, 1984) ketika individu menghadapi situasi yang berpotensi mengancam dirinya, *coping strategy* berfungsi untuk menciptakan motivasi dalam menghadapi tuntutan lingkungan, serta menjaga ekuilibrium psikologis untuk mengarahkan energi dan kemampuan menghadapi tuntutan dari luar.

*Coping strategy* memberikan dampak positif bagi individu, di antaranya memungkinkan individu untuk menangani situasi stres secara efektif, meminimalisir situasi stres yang dialami individu, serta menjadikan situasi mudah untuk di kontrol (Bernandes, Ray & Harkins, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan pada *caregiver* formal lansia membuktikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang, maka semakin tinggi pula strategi *coping*-nya. (Rofiah, 2015).

Penelitian selanjutnya menjelaskan bahwa adanya hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan strategi *coping* stres. (Sa'adah 2008).

Penelitian melaporkan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *coping stress* peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. (Apriliana, 2015).

Penelitian tentang kecerdasan emosional dan *coping stress* dapat menambah pengetahuan, keilmuan dan dapat dijadikan sebagai landasan untuk membuat program bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk membantu peserta didik mengembangkan potensinya dan meminimalisir hambatan dalam mencapai tugas perkembangannya. Layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan coping stress siswa dapat menjadi salah satu pendukung pengembangan pendidikan karakter di sekolah. Dengan demikian bimbingan dan konseling di sekolah tidak hanya bicara mengenai pentingnya kecerdasan emosional dan *coping stress*, namun bimbingan dan konseling di sekolah berperan dalam membimbing peserta didik untuk memiliki kecerdasan emosional dan *coping stress* yang baik.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berikut adalah beberapa pertanyaan yang akan dijawab apabila penelitian ini dilakukan:

1. Bagaimana kecenderungan umum kemampuan *coping stress* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu?
2. Bagaimana kecenderungan umum kecerdasan emosional siswa kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu?
3. Apakah terdapat hubungan antara kemampuan *coping stress* dengan kecerdasan emosional siswa pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan :

1. Kecenderungan kemampuan umum *coping stress* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu.
2. Kecenderungan umum kecerdasan emosional siswa kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu.
3. Ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara kemampuan *coping stress* dengan kecerdasan emosional siswa pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Margahayu.

## 1.4 Manfaat Penelitian

Secara Teoretis, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan konsep-konsep psikologi khususnya psikologi pendidikan, psikologi perkembangan, psikologi sosial dan bimbingan dan konseling.

Secara Praktis, penelitian ini diharapkan membawa manfaat bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah, hasil penelitian dapat memberikan informasi mengenai ada atau tidaknya dan seperti apa hubungan antara kemampuan *coping stress* dengan kecerdasan emosional, hasil penelitian juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan layanan bimbingan sebagai tindak lanjut untuk meningkatkan disiplin siswa di sekolah.

### **1.5 Sistematika Penulisan**

Penulisan disusun dengan sistematika sebagai berikut: Bab I pendahuluan meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan. Bab II kajian pustaka terdiri dari pembahasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah penelitian, kerangka pemikiran, penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dikaji dalam penelitian, dan hipotesis penelitian. Beberapa teori yang dibahas diantaranya kemampuan pemecahan masalah dan pola asuh orang tua. Bab III metode penelitian berisi penjabaran rinci dari beberapa komponen seperti lokasi dan subjek penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, serta tahapan analisis data penelitian. Bab IV meliputi temuan dan pembahasan, analisis temuan dikaitkan dengan dasar teoritik yang telah dibahas sebelumnya. Bab V merupakan bagian akhir dari penelitian yang terdiri dari simpulan dan rekomendasi.