

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2007). Perubahan biologis yang terjadi di antaranya adalah penambahan tinggi tubuh yang cepat, perubahan hormonal, dan kematangan alat reproduksi. Pada kognitif, perubahan yang terjadi seperti meningkatnya kemampuan berpikir abstrak, idealistik, dan logis (Santrock, 2007).

Sementara, pada perubahan sosioemosional yang dialami remaja seperti kemandirian, keinginan untuk lebih sering meluangkan waktu bersama teman sebaya, dan mulai muncul konflik dengan orang tua bahkan teman sebaya (Santrock, 2007). Mayoritas remaja saat ini banyak yang mengalami masalah perkembangan emosional yang beragam dan kompleks. Santrock (2007) menyatakan bahwa banyak dan sering terjadi pikiran, perasaan, dan tindakan terjadi berubah-ubah, seperti antara kesombongan dan kerendahan hati, niat baik dan godaan, kebahagiaan dan kesedihan, dan kondisi bertolak belakang lainnya yang berubah-ubah dalam jarak waktu yang singkat.

Pada dasarnya emosi yang dirasakan oleh para remaja merupakan emosi yang tidak jauh berbeda dengan emosi pada saat mereka masih anak-anak.

Perbedaan emosi itu hanya terletak pada saat remaja mulai mengenal dan belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan luar seperti lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat yang membuat keluarga bukan satu-satunya pembentuk karakter pada remaja. Hurlock (2003) menjelaskan kondisi fluktuasi emosi atau ketidakstabilan pada remaja merupakan konsekuensi dari usaha penyesuaian dirinya pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

Kondisi tersebut membuat remaja rentan untuk mengalami kemarahan, depresi, kesulitan dalam mengatasi emosi, yang dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, gangguan makan, dan kenakalan remaja (Santrock, 2007). Seorang anak remaja yang memiliki permasalahan emosi, apabila diberikan suatu pekerjaan atau tanggung jawab maka anak tersebut tidak akan mampu menyelesaikan tugas, atau dengan kata lain akan mudah untuk merasa putus asa.

Gambaran permasalahan emosi pada remaja saat ini sesuai dengan survei yang dilakukan oleh Goleman (2002) terhadap orang tua dan guru yang memperlihatkan adanya kecenderungan permasalahan remaja yang sama diseluruh dunia. Goleman (2002) menyatakan bahwa generasi remaja pada masa ini lebih sering kesepian, pemurung, kurang memiliki sopan santun, mudah merasa gugup, mudah cemas, lebih berperilaku impulsif dan agresif. Kemerossotan emosi tampak pada semakin parahnya masalah spesifik seperti nakal atau agresif, serta maraknya pergaulan dengan anak-anak yang bermasalah.

Ratna (2017) emosi berperan penting dalam diri individu sebagai bentuk kesadaran diri sendiri dan keberlangsungan hubungan antara diri sendiri dengan orang lain. Goleman (2002) mengatakan bahwa emosi merupakan reaksi individu terhadap seseorang atau suatu kejadian. Perilaku yang digerakkan oleh emosi ini cenderung terlihat tanpa pertimbangan, bebas dan liar. Ketidakstabilan emosi ini memiliki arti bahwa remaja tersebut memiliki kecerdasan emosional yang rendah (Goleman, 2002).

Pentingnya memiliki kecerdasan emosional pada remaja akan mengontrol tindakan yang dilakukan baik secara spontan maupun terencana, mampu membangun hubungan dengan orang lain dan mempunyai keinginan untuk berkompetisi serta mampu melindungi diri sendiri. Namun, permasalahan emosi pada remaja dijelaskan oleh (Putri, 2013) terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan perilaku agresif pada siswa kelas XI yang berarti semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi perilaku agresif dan begitu sebaliknya. Goleman (2009) juga membuktikan dalam penelitiannya bahwa seorang remaja dengan IQ yang tinggi juga sangat mampu melakukan kenakalan pada level yang lebih berat seperti penikaman.

Menurut Goleman (2009), sebuah kecerdasan intelektual hanya menyumbang 20% kemungkinan individu untuk menuju kesuksesan, sedangkan 80% merupakan faktor-faktor dalam kecerdasan emosional. Oleh karena itu seorang remaja wajib memiliki kemampuan yang dapat membantunya untuk mengelola dan menyalurkan emosi secara tepat sasaran yaitu dengan mengasah kecerdasan emosional (Goleman, 2009). Definisi

singkat yang dipaparkan oleh Goleman (2002) tentang kecerdasan emosional adalah sebuah ketrampilan diri yang dimiliki oleh seorang individu yang dapat digunakan untuk mengelola emosi dalam hal relasi dengan orang lain.

Nugrohowati (2012) menyatakan seorang remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku agresif yang rendah. Hal ini berarti perilaku seperti pemukulan, bullying, pencurian dan kenakalan lainnya akan berkurang jika mengasah dengan tepat kecerdasan emosional. Pengungkapan kasus kenakalan remaja yang bertemakan sebuah konformitas negatif didalam sebuah kelompok pelajar muncul pada siswa dan siswi Kemala Bhayangkari IX Waru Sidoarjo. Satu orang siswi kelas XI menghardik seorang adik kelas yang berawal dari ketidaksukaan dengan gaya bicara yang siswi itu anggap '*lebay*' atau '*sok manja*'.

Siswi tersebut mengajak kelompok teman dekatnya untuk ikut menghardik adik kelas tersebut. Pada saat peneliti menanyakan kepada salah seorang anggota kelompok pada akhir bulan September 2019 tentang mengapa harus ikut menghardik adik kelas. Jawaban siswi anggota kelompok tersebut sangat mengagetkan sebab, siswi tersebut ikut melakukan penghardikan pada adik kelas tersebut demi membantu teman kelompoknya, serta agar adik kelas tidak berani berperilaku '*alay*' kembali, dan siswi tersebut berkata jika dirinya tidak membantu anggota timnya maka ia akan dianggap sebagai pengkhianat kelompok yang tidak membela teman kelompoknya sendiri.

Fakta permasalahan tersebut membuktikan bahwa kelompok teman sebaya memberikan kesempatan bagi individu yang berada di fase masa remaja akhir

sebagai ajang pembelajaran berinteraksi dan menyesuaikan diri baik secara positif maupun negatif. Teman-teman seusia akan membentuk pola dalam mengontrol perilaku sosial, serta pengembangan keterampilan dan perkembangan emosi yang dimiliki remaja tersebut (Widyaningrum, 2013). Bagi remaja membangun hubungan interpersonal dapat menimbulkan kecemasan tersendiri di dalam diri remaja karena adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan nilai dan norma yang ada pada lingkungan baru selain keluarganya.

Kecemasan dan berbagai macam masalah yang terjadi pada usia remaja akan menghambat perkembangan emosi remaja tersebut. Perkembangan emosi yang positif akan membuat seorang remaja dapat mengontrol amarah, mampu menyatakan perasaan yang sejujurnya serta mampu mengutarakan pendapatnya (Ratna, 2017). Goleman (2009) Sebuah kecerdasan emosional dapat diukur melalui kecakapan individu dalam menyadari emosinya, mengelola emosinya, memanfaatkan emosinya untuk memotivasi diri ke hal yang lebih baik, serta mampu memahami perasaan orang lain dan terampil dalam berelasi.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kematangan emosi secara otomatis memiliki nilai-nilai dalam berperilaku asertif. Penting bagi seorang remaja memiliki sikap asertif yang harus dimiliki atau dibentuk sedini mungkin karena hal ini akan meningkatkan kecerdasan emosional para remaja. Kecerdasan emosional adalah sisi lain dari kecerdasan kognitif yang berperan dalam aktivitas manusia yang meliputi kesadaran diri

dan kendali dorongan hati, ketekunan dan motivasi diri serta empati dan kecakapan sosial (Goleman, 2002).

Seorang remaja yang mampu memahami perasaannya sendiri maka ia dapat jujur dengan dirinya sendiri. Seorang remaja yang mampu mengendalikan perkataan dan perilakunya maka remaja tersebut tidak akan mudah untuk menghakimi temannya. Bahkan seorang remaja yang mampu memotivasi dirinya sendiri secara otomatis remaja tersebut mampu untuk menjaga perilaku dan perkataan secara selaras. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya, dimana seorang remaja yang mampu untuk berkata jujur dan terbuka, mampu mengontrol diri, menghargai, memperhitungkan bahkan menjaga hak dan perasaan temannya maka remaja tersebut memiliki nilai-nilai dalam berperilaku asertif (Putri, 2013).

Nilai-nilai dasar dalam berperilaku asertif menurut Alberti dan Emmons (2002), yaitu mampu mempromosikan kesetaraan dalam hubungan manusia, dapat bertindak menurut kepentingan sendiri, mampu membela diri sendiri, dapat mengekspresikan perasaan dengan jujur, dapat menerapkan hak-hak pribadi serta tidak menyangkali hak dan perasaan orang lain. Peneliti menyoroti nilai-nilai dalam berperilaku asertif tersebut dapat digunakan sebagai sarana untuk membantu para remaja mengontrol emosi, mengendalikan diri, menjaga perilaku dan perkataan, serta mampu menghormati teman sebaya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada wali kelas dan guru bimbingan konseling SMP Kemala Bhayangkari IX Waru

Sidoarjo dalam cara mengatasi dampak perilaku dari gejala emosi para siswa dan siswi yang mengarah pada rendahnya tingkat kecerdasan emosi para siswa dan siswi. Para guru cenderung membantu para siswa dan siswi untuk menjadi pribadi yang lebih jujur contohnya jika memang disakiti berani untuk berkata '*iya, disakiti*' atau '*iya, saya yang menyakiti*'. Para siswa dan siswi juga didorong untuk mampu mengungkapkan maksud dan tujuan dari perilaku yang dilakukan. Para guru juga membantu memberikan rasa aman dan tidak berpihak agar siswa dan siswi mampu membela diri jika dalam masalah.

Cara yang terpenting adalah para guru percaya dengan memberikan kesempatan untuk siswa dan siswinya berbicara secara langsung dengan lawannya dengan tidak berperilaku kasar, akan membantu siswa dan siswinya terhindar dari perilaku agresif yang mana perilaku agresif akan membuat para siswa dan siswinya memiliki tingkat kecerdasan emosi yang rendah. Usaha yang dilakukan para guru SMP Kemala Bhayangkari IX Waru Sidoarjo tersebut merupakan suatu bentuk pelatihan penanaman perilaku asertif bagi para siswa dan siswi.

Carnegie (2004) mengatakan tanpa adanya perilaku asertif, kesadaran diri, kemandirian, penghargaan diri, dan aktualisasi diri yang baik, maka individu tersebut akan mengalami kesulitan dalam membina hubungan dengan orang lain secara positif. Sebuah kesimpulan fakta didapatkan oleh Putri (2013) mengenai pentingnya memiliki perilaku asertif yang akan berpengaruh pada tingkatan kecerdasan emosional usia remaja. Penelitian tersebut menghasilkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan perilaku

asertif. Hal ini berarti semakin rendah kecerdasan emosi dan perilaku asertif maka semakin tinggi perilaku agresif dan begitupun sebaliknya. Penanganan dampak atas masalah rendahnya kecerdasan emosional tidak hanya dapat diselesaikan dengan sebuah nasehat atau bahkan perkataan motivasi.

Pada penelitian ini, sebuah bentuk penerapan perilaku asertif dipilih karena disesuaikan dengan karakteristik subjek yaitu remaja, dimana merupakan individu yang memiliki nilai keaktifan, kritis dan labil dalam emosi. Penempatan mengenai kapan dan dimana remaja harus berperilaku asertif, hal ini harus diketahui secara detail dan pasti mengenai cara penerapan perilaku asertif dalam dirinya. Usaha yang telah dilakukan oleh wali kelas dan guru bimbingan konseling pada SMP Kemala Bhayangkari IX telah tepat, hanya saja para guru menyadari bahwa tersebut tidak terlalu berdampak pada siswa atau siswinya. Keterbatasan waktu dan pola layanan dalam menerapkan perilaku asertif pada anak didik menjadi kendala utama.

Berdasarkan bukti pengaruh penerapan perilaku asertif terhadap tingkat kecerdasan emosional yang telah dibuktikan oleh beberapa peneliti lainnya. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari (2017) yang membuktikan bahwa dengan *Assertive Training* dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada usia remaja. Penelitian lainnya juga telah membuktikan *Assertive Training* dapat meningkatkan kecerdasan emosional siswa siswi kelas XI yang dibuktikan oleh Prafitasari (2017). Beliau melakukan penelitiannya kepada siswa siswi kelas XI SMPN 12 Bandar Lampung yang menghasilkan sebuah kesimpulan yakni didapatkan nilai $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($25,081 > 2,131$) hal ini mengartikan bahwa

Assertive Training dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik kelas XI.

Beberapa penelitian terdahulu mendorong peneliti melakukan pengembangan penelitian berikutnya mengenai penerapan perilaku asertif yang dapat diikuti oleh peserta didik dalam jumlah besar yang digunakan untuk menghadapi masalah rendahnya kecerdasan emosional pada usia remaja. Peneliti ingin menindaklanjuti pentingnya membangun sebuah kecerdasan emosional para remaja dengan memberikan *Assertive Training* dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa siswi SMP Kemala Bhayangkari IX Waru, Sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini didasarkan oleh pertanyaan peneliti apakah pemberian perlakuan *Assertive training* dapat meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah perlakuan *Assertive training* dapat meningkatkan kecerdasan emosional pada peserta didik siswa dan siswi kelas VIII SMP Kemala Bhayangkari IX Waru, Sidoarjo.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa kegunaan dari penelitian yang dilaksanakan, antara lain:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk memperkaya ilmu penelitian psikologi pendidikan yang berpusat pada penelitian pengembangan kecerdasan emosional individu.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat menerapkan pola perilaku asertif guna meningkatkan kecerdasan emosional.
- b. Bagi sekolah, pengembangan kecerdasan emosional merupakan bentuk pendidikan utama yang wajib diajarkan, untuk keseimbangan antara IQ dan EQ para siswa
- c. Bagi orang tua, teknik penelitian ini dapat diajarkan dan ditanamkan pada anak sejak usia dini sebagai pola dasar pembentukan kecerdasan emosional yang baik.
- d. Bagi penelitian selanjutnya, hal ini dapat dijadikan sebagai referensi pengembangan penelitian psikologi yang dapat dikolaborasikan dengan berbagai macam model desain penelitian psikologi.