

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescens* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko dalam Jahja, 2011). Menurut Adam dan Gullota (dalam Jahja, 2011), masa remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 tahun. Sejalan dengan pendapat tersebut, WHO juga menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja. WHO membagi kurun usia tersebut dalam 2 bagian, yaitu remajaawal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun.

Menurut Sanderowitz dan Paxman (dalam Jahja, 2011), Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menetapkan usia 15-24 tahun sebagai usia pemuda (*youth*) dalam rangka keputusan mereka untuk menetapkan tahun 1985 sebagai Tahun Pemuda Internasional. Di Indonesia, batasan remaja yang mendekati batasan PBB tentang pemuda adalah kurun usia 15-24 tahun (Jahja, 2011).

Konopka (dalam Yusuf, 2011) membagi masa remaja menjadi tiga, yaitu : (1) remaja awal: 12-15 tahun; (2) remaja madya: 15-18 tahun; (3) remaja akhir: 19-22 tahun. Sedangkan Salzman (dalam Yusuf, 2011) mengemukakan bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian

(*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.

Menurut Jahja (2011), masa remaja dapat dibagi menjadi beberapa mas, yaitu:

1) Masa praremaja (remaja awal)

Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relative singkat yang ditandai oleh sifat-sifat negatif pada si remaja, sehingga masa ini disebut masa negatif.

2) Masa remaja (remaja madya)

Masa ini merupakan masa mencari sesuatu yang dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (mendewa-dewakan), yaitu sebagai gejala remaja.

3) Masa remaja akhir

Masa ini adalah masa dimana remaja sudah menemukan pendirian hidupnya dan sudah menyelesaikan tugas-tugas perkembangan remaja.

b. Tugas Perkembangan Remaja

Kay (dalam Jahja, 2011), mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut:

- 1) Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figuryang mempunyai otoritas.

- 3) Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- 4) Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- 5) Menerima diri sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- 6) Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.
- 7) Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Sedangkan menurut Havighurst (dalam Retnowati, 2011), tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi adalah sebagai berikut:

- 1) Mencapai hubungan yang baru dan lebih masak dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis
- 2) Mencapai peran sosial maskulin dan feminin
- 3) Menerima keadaan fisik dan dapat mempergunakannya secara efektif
- 4) Mencapai kemandirian secara emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya
- 5) Mencapai kepastian untuk mandiri secara ekonomi
- 6) Memilih pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja
- 7) Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan dan kehidupan keluarga

- 8) Mengembangkan kemampuan dan konsep-konsep intelektual untuk tercapainya kompetensi sebagai warga negara
- 9) Menginginkan dan mencapai perilaku yang dapat dipertanggungjawabkan secara sosial
- 10) Memperoleh rangkaian sistem nilai dan etika sebagai pedoman perilaku

Tidak semua remaja dapat memenuhi tugas-tugas tersebut dengan baik. Menurut Hurlock (dalam Retnowati, 2011) ada beberapa masalah yang dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas tersebut, yaitu:

- 1) Masalah pribadi, yaitu masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, emosi, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai.
- 2) Masalah khas remaja, yaitu masalah yang timbul akibat status yang tidak jelas pada remaja, seperti masalah pencapaian kemandirian, kesalahpahaman atau penilaian berdasarkan stereotip yang keliru, adanya hak-hak yang lebih besar dan lebih sedikit kewajiban dibebankan oleh orangtua.

c. Perkembangan Emosi Remaja

Masa remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi (Yusuf, 2011). Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya,

seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis.

Mencapai kematangan emosional merupakan tugas perkembangan yang sangat sulit bagi remaja (Yusuf, 2011). Proses pencapaiannya sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya.

2. Kecerdasan Emosi

a. Pengertian Kecerdasan Emosi

Menurut *English and English* (Yusuf, 2011) emosi adalah suatu keadaan perasaan yang kompleks disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris. Emosi dapat dikelompokkan menjadi dua bagian, yaitu emosi dari segi sensoris dan emosi dari kejiwaan (psikis) (Yusuf, 2011).

1) Emosi sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar tubuh, seperti: rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang, lapar.

2) Emosi psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk emosi ini, diantaranya adalah:

a) Perasaan intelektual, yaitu yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini diwujudkan dalam bentuk; (a) rasa yakin dan tidak yakin terhadap suatu hasil karya ilmiah, (b) rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran, (c) rasa puas karena dapat menyelesaikan persoalan-persoalan ilmiah yang harus dipecahkan.

- b) Perasaan sosial, yaitu perasaan yang menyangkut hubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan maupun kelompok. Wujudperasaan ini seperti (a) rasa solidaritas, (b) persaudaraan (*ukhuwah*), (c) simpati, (d) kasih sayang dan sebagainya.
- c) Perasaan susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (moral). Contohnya, (a) rasa tanggung jawab, (b)rasa bersalah apabila melanggar norma, (c) rasa tenteram dalam menaati norma.
- d) Perasaan keindahan (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian.
- e) Perasaan ketuhanan. Salah satu kelebihan manusia sebagai makhluk Tuhan, dianugerahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya. Dengan kata lain, manusia dikaruniai insting religious (naluri beragama). Karena memiliki fitrah ini, kemudian manusia dijuluki sebagai "*Homo Divinans*" dan "*Homo Religius*", yaitu sebagai makhluk yang berke-Tuhan-an atau makhluk beragama.

Goleman (2006) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan impuls emosional, kemampuan untuk membaca perasaan orang lain, dan kemampuan untuk membina hubungan yang baik dengan orang lain. Sedangkan menurut Shapiro (2001) kecerdasan emosi sebagai himpunan suatu fungsi jiwa yang melibatkan

kemampuan memantau intensitas perasaan atau emosi, baik pada diri sendiri ataupun orang lain.

Sependapat dengan Shapiro, Salovey & Mayer (dalam Hermasanti, 2009) mengatakan bahwa kecerdasan emosi diartikan sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, serta mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual. Menurut Hamissi *et al* (2013), kecerdasan emosi merupakan sekumpulan kemampuan atau *skills* yang dimiliki seseorang untuk mengontrol pengalaman-pengalamannya. Cooper dan Sawaf (dalam Hermasanti, 2009) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memahami orang lain, berkomunikasi dengan orang lain, dan kemampuan dalam mengenali perasaan diri sendiri maupun orang lain.

b. Konsep Kecerdasan Emosi

Goleman (2000) mengungkapkan beberapa komponen dalam kecerdasan emosi yaitu:

1) Mengenal Emosi Diri (*Self Awareness*)

Aspek pertama adalah mengenali emosi diri, yaitu mengetahui keadaan dalam diri, hal yang lebih disukai dan intuisi. Kompetensi dalam aspek pertama adalah mengenali emosi diri, mengetahui kekuatan, keterbatasan diri dan keyakinan akan kemampuan sendiri. Orang-orang yang memiliki keyakinan lebih tentang perasaannya dapat mengarahkan kehidupannya menuju ke arah yang lebih baik. Seseorang yang mampu mengenali emosinya sendiri adalah seseorang yang memiliki kepekaan yang tajam atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan mengambil keputusan dengan mantap.

2) Mengelola Emosi atau Pengendalian Diri (*Self Regulation*)

Aspek kedua adalah mengelola emosi, yaitu mengelola keadaan dalam diri dan sumber daya diri sendiri. Kompetensi aspek kedua ini adalah menahan emosi dan dorongan negatif, menjaga norma kejujuran dan integritas, bertanggung jawab atas kinerja pribadi, luwes terhadap perubahan dan terbuka terhadap ide-ide serta informasi baru. Orang-orang yang kurang dalam kemampuan ini terus menerus berada dalam perasaan menderita, sedangkan mereka yang dapat mengatasinya dapat merasa jauh gangguan dalam kehidupan.

3) Memotivasi Diri (*Motivating Ownself*)

Aspek ketiga adalah memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk memberikan semangat kepada diri sendiri untuk melakukan sesuatu yang baik dan bermanfaat. Kompetensi yang harus dicapai pada aspek ketiga adalah dorongan untuk menjadi lebih baik, menyesuaikan dengan sasaran kelompok atau organisasi, kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan dan kegigihan dalam memperjuangkan kegagalan atau hambatan. Orang-orang yang memiliki ketrampilan ini cenderung lebih produktif dan efektif dalam melakukan berbagai aktivitas.

4) Mengenali Emosi Orang Lain (*Emphaty*)

Aspek keempat adalah mengenali emosi orang lain (empati), yaitu kesadaran, kepentingan, dan keprihatinan orang. Kompetensi dalam aspek keempat adalah memahami orang lain, pengembangan orang lain, menciptakan kesempatan-kesempatan melalui pergaulan dengan berbagai macam orang, membaca hubungan antara keadaan emosi dan kekuatan hubungan suatu kelompok. Orang-orang yang empatik lebih peka dalam menangkap isyarat-isyarat sosial yang mengindikasikan apa yang dibutuhkan dan diinginkan oleh orang lain.

5) Membina Hubungan atau Keterampilan Sosial (*Social Skills*)

Aspek kelima adalah membina hubungan, yaitu kemahiran dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki orang lain. Kompetensi yang harus tercapai dalam aspek kelima adalah kemampuan persuasi, mendengar dengan terbuka dan memberi kesan yang jelas. Orang-orang yang unggul dalam ketrampilan ini dapat melakukan segala sesuatu dengan baik. Mereka dapat melakukan interaksi dengan orang lain dengan lancar dalam pergaulan sosial.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi menurut Goleman (dalam Astuti, 2014) adalah:

1) Lingkungan keluarga

Keluarga merupakan tempat pendidikan pertama dalam mempelajari emosi bagi anak. Orang tua berperan penting dalam membentuk hal tersebut. Anak mengidentifikasi perilaku orang tua kemudian diinternalisasikan akhirnya menjadi bagian dalam kepribadian anak. Kehidupan emosi yang dibangun di dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak, bagaimana anak dapat cerdas secara emosional.

2) Lingkungan non keluarga

Lingkungan yang dimaksud dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan yang dianggap bertanggung

jawab terhadap perkembangan kecerdasan emosi. Pergaulan dengan teman sebaya, guru, dan masyarakat luas.

3) Otak

Otak adalah organ yang penting dalam tubuh manusia. Otak yang mempengaruhi dan mengontrol seluruh kerja tubuh, struktur otak manusia yang berperan dalam kecerdasan emosi seseorang diantaranya korteks dan sistem limbik. Korteks berfungsi membuat seseorang berada di puncak tangga evaluasi. Korteks berperan penting dalam memahami kecerdasan emosi serta dalam memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis mengapa kita mengalami perasaan tertentu, selanjutnya berbuat sesuatu untuk mengatasinya. Korteks khususnya lobus frontalis dapat bertindak sebagai saklar peredam yang memberi arti terhadap situasi emosi sebelum berbuat sesuatu. Sedangkan sistem limbik yang sering disebut sebagai bagian emosi yang letaknya jauh dalam hemisfer otak besar terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls. Sistem limbik meliputi *hippocampus*, tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi. Selain itu ada *amigdala* yang dipandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak.

d. Pengukuran Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional dapat diukur dengan menggunakan beberapa metode yang sudah divalidasi oleh beberapa ahli. Berikut adalah beberapa cara pengukuran kecerdasan emosional:

- 1) Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) dikembangkan untuk menilai model kecerdasan emosi-sosial Bar-On. EQ-i adalah ukuran lapor diri yang dirancang untuk mengukur sejumlah konstruksi yang berkaitan dengan EI. Tes EQ-i terdiri dari 133 item dan memakan waktu sekitar 30 menit untuk menyelesaikan. Hasil dari tes ini memberikan skor EQ secara keseluruhan serta skor untuk lima skala komposit dan 15 sub-skala.
- 2) The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT) adalah tes yang digunakan untuk mengukur empat dimensi Kecerdasan Emosional dalam model Mayer dan Salovey. MSCEIT terdiri atas 141 item dan membutuhkan waktu 30-45 menit untuk mengisi. MSCEIT menampilkan 15 skor. Selain 15 skor tersebut, juga ada 3 skor tambahan (Supplemental Scores) (Mayer, Salovey, & Caruso, 2002).
- 3) The Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test (SSEIT) adalah salah satu metode pengukuran Emotional Intelligence (EI) atau Kecerdasan Emosional. Metode ini menggunakan penilaian pada empat subskala, yaitu: persepsi emosi, memahami emosi orang lain, memahami dan mengatur emosi diri, dan memanfaatkan emosi yang dimiliki. Pembuatan SSEIT mengacu pada pengukuran Kecerdasan Emosional yang dibuat oleh Salovey dan Mayer (1990).
- 4) Pengukuran kecerdasan emosional berdasarkan konsep Goleman. Goleman membagi kecerdasan emosional berdasarkan lima dimensi, yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi atau pengendalian diri,

memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan atau keterampilan sosial (Goleman, 2006)

3. Adiksi Internet (*Internet Addiction*)

a. Pengertian Adiksi Internet (*Internet Addiction*)

Addiction atau adiksi atau kecanduan adalah keadaan dimana seseorang memiliki dorongan tak terkendali, sering disertai dengan hilangnya kontrol, keasyikan dengan penggunaan, dan terus menggunakan meskipun menyebabkan masalah (Young, 2004). Young menyebutkan bahwa penggunaan kata adiksi sebenarnya lebih tepat digunakan pada kecanduan obat. Meskipun demikian, definisi adiksi telah mengalami pergeseran arti dan mencakup sejumlah perilaku, seperti judi berulang, bermain *video game*, makan berlebihan, olahraga, hubungan percintaan, dan menonton televisi. Selama beberapa decade, muncul literatur yang mengembangkan arti *Internet addiction* atau adiksi internet dan telah dilegitimasi.

Internet addiction atau kecanduan internet adalah salah satu gangguan kejiwaan yang ditandai dengan keasyikan yang berlebihan atau tidak terkontrol, mendesak atau perilaku tentang penggunaan komputer dan akses internet yang menyebabkan gangguan atau distress (Shaw dan Black, 2008). Young (dalam Pratiwi dkk, -) menyebutkan bahwa *Internet addiction* didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet, menghasilkan masalah berat dan/atau ketidaklengkapan kerja otak atau mental fungsional dalam kehidupan

sehari-hari. Menurut *the American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM V)*, kecanduan internet termasuk dalam salah satu jenis gangguan kejiwaan, yaitu *Internet Addiction Disorder*.

Sebagai sebuah istilah, kata adiksi lebih dikenal dengan kata 'ketergantungan' daripada kata 'kecanduan'. Ketergantungan atau dalam bahasa Inggris bersinonim dengan kata '*dependence*' dianggap lebih sesuai untuk menggambarkan kondisi seseorang yang mengalami dependensi terhadap zat-zat adiktif (Prasetya, 2014). Beberapa istilah lain dari adiksi internet adalah *compulsive computer use*, *pathological internet use*, *problematic internet use*, *internet dependency*, dan *internetomania* (Shaw dan Black, 2008).

b. Jenis Adiksi Internet (Internet Addiction)

Young (dalam Shaw dan Black, 2008) mengklasifikasikan *Internet Addiction* dalam beberapa subtipe, yaitu:

1) *Cybersexual addiction*

Individu yang secara kompulsif mengunjungi website-website khusus orang dewasa, melihat hal-hal yang berkaitan dengan seksualitas yang tersaji secara eksplisit, dan terlibat dalam pengunduhan dan distribusi gambar-gambar dan file-file khusus orang dewasa

2) *Cyber-relational addiction*

Individu yang senang mencari teman atau relasi secara online. Individu tersebut menjadi kecanduan untuk ikut dalam layanan chat room dan

seringkali menjadi terlalu-terlibat dalam hubungan pertemanan online atau terikat dalam perselingkuhan virtual.

3) *Net compulsions*

Yang termasuk dalam sub tipe net compulsions misalnya perjudian online, belanja online, dan perdagangan online. Efek yang diakibatkan karena *Net compulsions* adalah kehilangan pekerjaan atau relasi.

4) *Information overload*

Individu memiliki waktu yang lebih banyak dalam menggunakan internet. Penggunaan dapat dalam bentuk pengumpulan data, pencarian data, dan pengolahan data. Seluruh kegiatan tersebut bersifat kompulsif.

5) *Computer addiction*

Individu menggunakan komputer untuk bermain *game* computer yang bersifat obsesif.

c. Kriteria Adiksi Internet (Internet Addiction)

Young (Pratiwi dkk, -) membangun delapan kriteria yang digunakan untuk menentukan *internet addiction*, yaitu:

- 1) *Preoccupation with the Internet* (memikirkan internet terus-menerus).
- 2) *Need for longer amounts of time online* (membutuhkan waktu lebih lama untuk online).
- 3) *Repeated attempt to reduce internet use* (melakukan usaha yang berulang-ulang untuk mengurangi penggunaan internet).

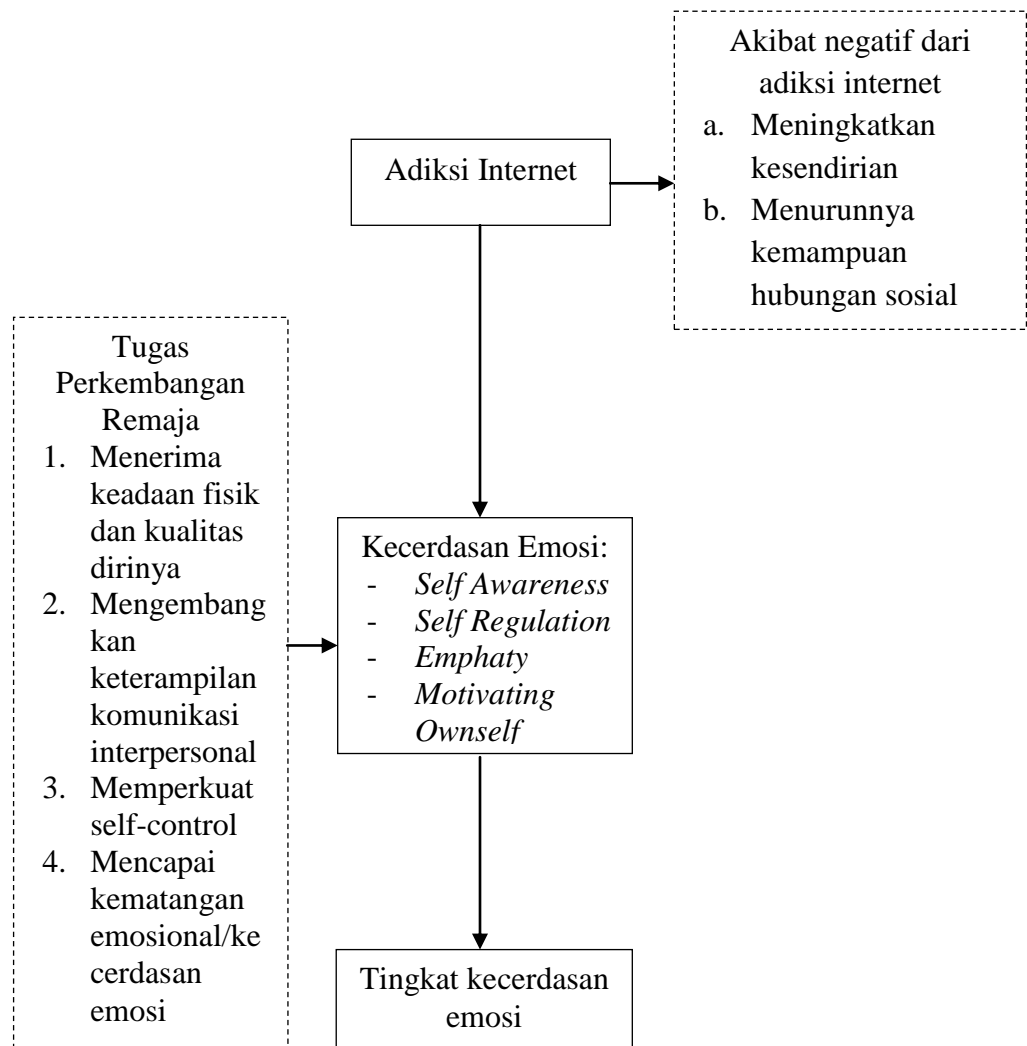
- 4) *Withdrawal when reducing internet use* (penarikan ketika mengurangi penggunaan internet).
- 5) *Time management issues* (isu-isu manajemen waktu).
- 6) *Environmental distress (family, school, work, friends)* (situasi lingkungan yang bermasalah seperti keluarga, sekolah, pekerjaan, teman).
- 7) *Deception round time spent online* (menyembunyikan waktu yang dihabiskan untuk *online*).
- 8) *Mood modification through internet use* (modifikasi mood melalui penggunaan internet).

d. Akibat Adiksi Internet (*Internet Addiction*)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Greenfield, didapatkan hasil bahwa ketergantungan terhadap internet dapat menurunkan kemampuan dalam mengatur aspek penting dalam kehidupan yang disebabkan karena meningkatnya keasyikan dalam penggunaan internet. Pengguna mulai meninggalkan tenggat waktu dalam pekerjaan, menghabiskan sedikit waktu dengan keluarga, dan perlahan menarik diri dari rutinitas normalnya. Seiring dengan peningkatan adiksi, pengguna menjadi lebih senang bermain *online games*, mengobrol dengan teman di dunia maya, atau bahkan melakukan perjudian online. Selain itu, pengguna menjadi mengabaikan keluarga dan teman-teman karena terlalu banyaknya waktu di depan computer. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *the Stanford Institute for the Quantitative Study of Society* menemukan hasil bahwa

penggunaan internet menyebabkan meningkatnya kesendirian dan penurunan intensitas hubungan sosial.

B. Kerangka Teori

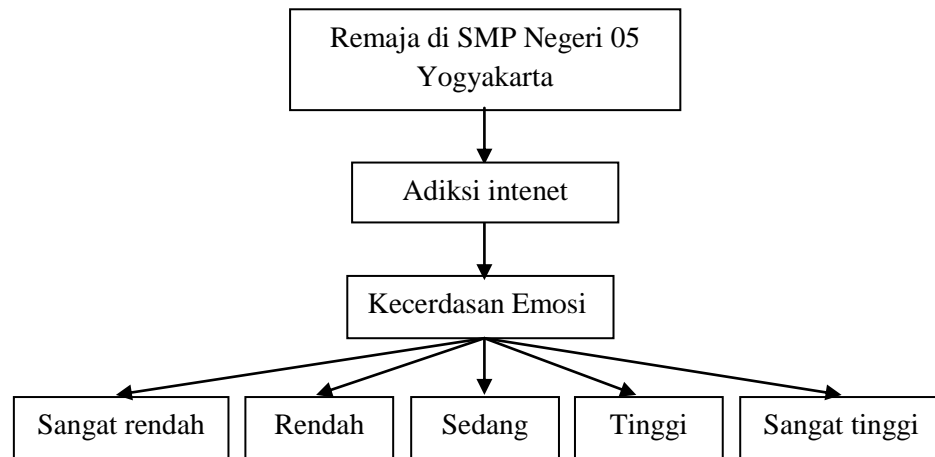


: diteliti

: tidak diteliti

Gambar 2.1. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Terdapat hubungan antara adiksi internet (*internet addiction*) dengan kecerdasan emosi pada remaja di SMP Negeri 05 Yogyakarta.