

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka**

##### **1. Remaja**

###### **a. Definisi Remaja**

Soetiningsih (2004) menyatakan bahwa seseorang dikatakan remaja jika seorang anak telah mencapai umur 10-18 tahun untuk wanita, sedangkan untuk laki-laki jika seorang anak tersebut berusia 12-20 tahun. Usia 11-24 tahun dan belum menikah merupakan pedoman pengertian remaja Indonesia (Kartono, 2004). Menurut Monks (1999) terdapat tiga tahap proses perkembangan remaja sesuai dengan pembagian usia remaja dalam proses kedewasaan, yaitu:

###### **a) Remaja Awal (12-15 tahun)**

Perubahan-perubahan dan dorongan karena perubahan pada remaja itu masih membuat remaja bingung. Peningkatan kepekaan dan pandangan ego yang kurang menyebabkan remaja sulit

b) Remaja Madya (15-18 tahun)

Pada tahap ini remaja berada pada kondisi kebingungan untuk menentukan pilihan seperti, peka atau peduli, sendiri atau beramai-ramai, optimis atau pesimis, dan lain sebagainya. Teman-teman sangat berpengaruh bagi remaja pada tahap ini. Remaja cenderung mencintai diri sendiri dan lebih menyukai teman dengan sifat-sifat yang sama dengan dirinya.

c) Remaja Akhir (18-21 tahun)

Pada tahap ini remaja mendekati masa kedewasaan dengan ditandai dengan pencapaian:

- 1) Minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- 2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru.
- 3) Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- 4) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

5) Tumbuh diadung pemisah antara diri sendiri dengan

Pada masa remaja terjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang diikuti dengan berbagai masalah yang ada karena adanya perubahan fisik, psikis dan sosial. Masa peralihan itu banyak menimbulkan kesulitan-kesulitan dalam penyesuaian terhadap dirinya maupun terhadap lingkungan sosial. Hal ini dikarenakan remaja merasa bukan kanak-kanak lagi tetapi juga belum dewasa dan remaja ingin diperlakukan sebagai orang dewasa (Hurlock, 1994).

#### **b. Emosi remaja**

Mighwar (2006) menyatakan bahwa mayoritas remaja mengalami ketidakstabilan emosi akibat dari upaya penyesuaian diri dengan tuntutan pola perilaku dan harapan sosial yang baru seperti masalah pribadi, sosial dan masa depan. Keterbatasan kognitif, pengalaman, tekanan sosial, pengaruh teman sebaya, media massa dan lain-lain untuk mengolah perubahan-perubahan baru tersebut bisa membawa perubahan besar dalam fluktuasi emosinya. Keadaan ini menuntut remaja untuk memiliki pengendalian dan pengaturan baru dalam berperilaku (Mighwar, 2006).

Pelatihan kecerdasan emosi dapat membantu remaja dalam proses kematangan emosinya dengan memahami indikator-indikator kecerdasan emosi seperti kesadaran emosi, pengaturan diri, memotivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Untuk menghindari remaja dari pengaruh perilaku yang

merugikan dirinya dan orang lain tersebut, remaja sebaiknya memahami, memiliki serta mempelajari kecerdasan emosional (Mu'tadin, 2003).

## **2. Kecerdasan Emosi**

### **a. Definisi Kecerdasan Emosi**

Menurut Cooper dan Sawaf (2000) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai suatu kemampuan untuk mengindra, memahami, dan dengan efektif menerapkan kekuatan dan ketajaman emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.

Goleman (*cit* Nggermanto, 2002) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

Secara lebih luas, dalam kaitannya dengan keberadaan orang lain, Gardner (2001) menyebut kecerdasan emosional dengan istilah kecerdasan intrapribadi dan antarpribadi. Adapun definisi dari kedua istilah tersebut adalah:

- 1) Kecerdasan intrapribadi, adalah kemampuan yang bersifat korelatif tetapi terarah kedalam diri sendiri, yaitu kemampuan untuk membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu

pada diri, serta kemampuan untuk menggunakan untuk model tersebut sebagai alat menempuh kehidupan secara efektif

- 2) Kecerdasan antar pribadi, adalah kemampuan untuk memahami orang lain, yang wujudnya berupa kemampuan untuk membedakan dan mengenali dengan tepat suasana hati, tempramen, motivasi, dan hasrat orang lain.

Kecerdasan emosional memiliki peranan penting dalam kehidupan seseorang. Goleman (2000) mengatakan bahwa kecerdasan intelektual bila tidak disertai dengan pengelolaan emosi yang baik, tidak akan menghasilkan kesuksesan dalam hidup seseorang. Selanjutnya dikatakan bahwa peranan kecerdasan akademik hanya sekitar 20% untuk memegang kesuksesan hidup, sedangkan 80% ditentukan oleh faktor-faktor lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional (Nggermanto, 2002).

Remaja pada masa yang kritis ini diharapkan mampu untuk mengendalikan emosinya, baik emosi yang positif ataupun emosi yang negatif seperti amarah. Dalam mengatasi amarah, Allah berfirman dalam surat Al-Imran ayat 124:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيرِ وَالصَّغِيرِ وَالْعَافِينَ

عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

*Artinya : "(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan". (Ali Imran: 134)*

Kesimpulan dari beberapa pendapat diatas, bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mental yang membantu seseorang untuk mengenal dan memahami perasaannya sendiri dan orang lain, yang nantinya akan mengarahkan pada munculnya ide dan tindakan yang kreatif dan sehat. Selain itu, kecerdasan emosional menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain dan untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari.

#### **b. Komponen-komponen Kecerdasan Emosi**

Tiga unsur kecerdasan emosional terdiri dari: kecakapan pribadi (mengelola diri sendiri), kecakapan sosial (menangani suatu hubungan) dan keterampilan sosial (kepandaian menggugah tanggapan yang dikehendaki orang lain) (Mu'tadin, 2003).

Goleman (2009) mengatakan bahwa terdapat 5 dimensi kecerdasan emosi yang keseluruhannya diturunkan menjadi 25

kompetensi. Apabila kita menguasai cukup 6 atau lebih komponen yang menyebar pada kelima dimensi kecerdasan emosi tersebut, akan membuat seseorang akan mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari.

- 1) Dimensi pertama adalah mengenali emosi diri (*self-awareness*), mengenali diri, yaitu mengetahui keadaan dalam diri, hal yang lebih disukai dan intuisi. Kompetensi dalam dimensi pertama adalah mengenali emosi diri, mengetahui kekuatan, keterbatasan diri dan keyakinan akan kemampuan sendiri.
- 2) Dimensi kedua adalah mengelola emosi (*self-regulation*), yaitu mengelola keadaan dalam diri dan sumber daya diri sendiri. Kompetensi 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.
- 3) Dimensi ketiga adalah memotivasi diri sendiri (*motivation*), yaitu dorongan yang membimbing atau membantu peralihan sasaran atau tujuan. Kompetensi dimensi ketiga adalah dorongan untuk menjadi lebih baik, menyesuaikan dengan sasaran kelompok atau organisasi, kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan dan

- 4) Dimensi keempat adalah mengenali emosi orang lain (*empathy*). Empati yaitu kesadaran akan perasaan, kepentingan dan keprihatinan orang. Kompetensi dimensi ke empat adalah memahami orang lain, pelayanan, pengembangan orang lain, menciptakan kesempatan-kesempatan melalui pergaulan dengan berbagai macam orang, membaca hubungan antara keadaan emosi dan kekuatan hubungan suatu kelompok.
- 5) Dimensi kelima adalah membina hubungan (*adaptness in relationship/ social skills*), yaitu kemahiran dalam menggugah tanggapan yang dikehendaki orang lain. Diantaranya adalah kemampuan persuasi, mendengar dengan terbuka dan memberi kesan yang jelas; kemampuan menyelesaikan pendapat, semangat kepemimpinan. Kolaborasi dan kerjasama tim (Goleman, 2009).

Menurut Bar-On dalam Stein & Book (2002) ada lima unsur yang membentuk atau indikator kecerdasan emosi, yaitu :

- 1) Intrapribadi adalah kemampuan untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri seperti kesadaran dan kemandirian.
- 2) Antarpribadi adalah keterampilan bergaul dengan orang lain seperti terbuka, menerima dan tanggung jawab sosial.
- 3) Penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan untuk bersikap realistis dan fleksibel dalam menghadapi masalah

- 4) Pengendalian stress adalah kemampuan bertahan dalam menghadapi stress seperti tegar terhadap konflik emosi dan pengendalian impuls seperti kemampuan untuk menahan atau menunda keinginan bertindak.
- 5) Suasana hati umum adalah optimis yaitu kemampuan untuk mempertahankan sikap positif yang realistis dalam menghadapi masa-masa sulit dan kebahagiaan, yaitu kemampuan mensyukuri hidup, menyukai diri dan orang lain.

Pengaruh emosi yang tidak labil tersebut menyebabkan keadaan emosi remaja tidak stabil. Apabila dalam keadaan senang, seorang remaja bisa lupa diri sehingga tidak mampu menahan emosi meluap-luap dan pada saat sedih atau marah bisa bunuh diri atau membunuh orang lain. Hal ini terjadi karena emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai remaja dibanding pikiran yang realistis (Zulkifli, 2002).

Untuk membentuk remaja yang berkualitas, maka seorang remaja itu harus bisa beradaptasi dengan dirinya dan lingkungannya. Ketidakmampuan remaja untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan dalam dirinya ataupun dengan perubahan lingkungannya akan menyebabkan kenakalan remaja

### c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Proses tumbuh kembang seseorang dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Kecerdasan emosi juga dipengaruhi oleh dua faktor tersebut diantaranya adalah fungsi otak, keluarga, dan lingkungan sekolah (Goleman, 1999).

Prasastawati (2009) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi menjadi 2 yaitu :

#### 1) Faktor Fisik

Kecerdasan emosi seseorang ditentukan oleh hubungan antara korteks dan sistem limbik. Korteks digunakan untuk berpikir, sedangkan sistem limbik digunakan untuk mengendalikan emosi. Selain sebagai bagian berpikir otak, korteks juga berperan dalam memahami kecerdasan emosi. Sistem limbik disebut juga sebagai bagian emosi otak terletak jauh dalam hemisfer otak besar terutama bertanggungjawab atas pengaturan emosi dan impuls. Sistem limbik meliputi hipokampus yang merupakan tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya ingatan emosi, amigdala sebagai pusat pengendali emosi serta beberapa struktur lainnya. Komponen selanjutnya yang berhubungan dengan kecerdasan emosi adalah neurotransida

Neuropeptida tersimpan dalam otak emosional dan dikirim ke seluruh tubuh ketika seseorang merasakan suatu emosi, lalu memberitahu tubuh bagaimana harus bereaksi.

## 2) Faktor Psikis

Kecerdasan emosi ditentukan pula oleh tempramen yaitu ciri-ciri kepribadian sewaktu anak dilahirkan. Kecerdasan emosi selain ditentukan oleh fisik dan psikis juga ditentukan oleh interaksi dengan orangtua dan lingkungannya, dalam hal ini termasuk lingkungan sekolahnya. Selama proses perkembangan manusia, menunjukkan bahwa cara anak mempelajari keterampilan emosi dan sosial dasar adalah dari orang tua, kaum kerabat, tetangga, teman bermain. Lingkungan pembelajaran di sekolah dan dukungan sosial (Claire & Gottman, 1998).

Setidaknya ada tiga wadah dimana individu memperoleh pendidikan, yaitu keluarga, sekolah dan masyarakat. Ketiganya berperan dalam pembentukan nilai, sikap dan perilaku individu termasuk bagaimana seseorang mengembangkan kecerdasan emosinya (Puspitosari, 2008).

a) Faktor lingkungan keluarga khususnya orang tua

c) Lingkungan masyarakat dan dukungan sosial

**d. Pengembangan Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi dapat dikembangkan baik melalui internal (motivasi dari dalam diri) maupun eksternal, lingkungan fisik, sosial, keaktifan, latar belakang pendidikan, latar belakang budaya dan latar belakang bidang keilmuan. Kecerdasan emosi dapat dipelihara dan dipelajari sepanjang hidup. Nilai kecerdasan emosi meningkat terus sampai puncaknya pada umur 40-49 tahun kemudian menyusut perlahan-lahan.

**3. Pelatihan Kecakapan Hidup (*Life Skills*)**

**a. Definisi Pelatihan Kecakapan Hidup (*Life Skills*)**

*Life skills* merupakan suatu kemampuan untuk menyusun pola pikir dan perilaku sehingga menjadi serangkaian kegiatan yang terintegrasi dan dapat diterima oleh lingkungan budaya setempat atau mempunyai tujuan interpersonal. Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas yang merujuk pada pendapat WHO (1997) mendefinisikan bahwa kecakapan hidup sebagai keterampilan atau kemampuan untuk

seseorang mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan secara lebih efektif.

*Life skills* terdiri dari 3 kategori dasar, dimana tiap kategori saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain :

- 1) Keterampilan sosial atau antar pribadi, termasuk keterampilan komunikasi, negosiasi / penolakan, ketegasan, kerja sama, empati.
- 2) Keterampilan kognitif, termasuk pemecahan masalah, pemahaman konsekuensi, pengambilan keputusan, berpikir kritis, evaluasi diri.
- 3) Keterampilan mengatasi emosional, termasuk mengelola stres, mengelola perasaan, manajemen diri, dan mengawasi diri sendiri.

Pendidikan kecakapan hidup (*life skills education*) merupakan suatu pendidikan bagi anak usia sekolah untuk meningkatkan kompetensi psikososialnya.

#### **b. Pengaruh Pelatihan Kecakapan Hidup (*Life Skills*)**

Kaligis (2009) dalam penelitiannya mendapatkan program optimisme dan kecakapan hidup (*optimism and lifeskills program*) efektif untuk pencegahan depresi dan membantu remaja memasuki masa transisi ke sekolah tinggi. Dalam penelitian ini didapatkan adanya

penurunan gejala depresif dan meningkatnya harga diri pada kelompok intervensi.

Zollinger *et al.* (2003) yang mengevaluasi pengaruh pelatihan kecakapan hidup (*Life Skills Training*) terhadap penggunaan rokok pada siswa sekolah menengah memperoleh hasil jumlah siswa perokok yang lebih rendah dan keinginan siswa untuk tetap berada pada keadaan bebas rokok setelah mengikuti program ini.

Botvin *et al.* (1980, 1994, 1995) menunjukkan adanya keefektifan program *Life Skills Training* pada pencegahan penggunaan rokok, alkohol dan obat terlarang. Lebih jauh dikatakan bahwa pendidikan kecakapan hidup bagi remaja mampu menurunkan penggunaan rokok sampai dengan 87%, penggunaan alkohol dan obat terlarang sampai 60-75%, menurunkan angka kekerasan, menurunkan perilaku berkendara yang membahayakan, serta menunjukkan efek pada perilaku berisiko infeksi HIV. Pendidikan kecakapan hidup selama 5 minggu efektif dalam meningkatkan kekuatan dan citra diri serta menurunkan kesulitan pelajar SMP di Jakarta Pusat.

Khalatbari *et al.* (2011) meneliti bahwa pelatihan kecakapan hidup berpengaruh terhadap stres kerja dan tingkat kecemasan pada tenaga kerja di Kotamedia. Penelitian tersebut membuktikan bahwa *Life*

*Skills Training* (LST) sangat berpengaruh terhadap perilaku bertanggungjawab, membuat keputusan yang benar, cara memecahkan masalah, menjaga hubungan interpersonal, mampu berpikir aktif atau kreatif, mampu berkomunikasi secara efektif, mampu mengatasi emosi, terampil dalam menghadapi stres dan perbedaan pendapat yang tidak merugikan orang lain. Stres kerja dan tingkat kecemasan pada pekerja Kotamadya menurun dikarenakan munculnya sikap-sikap positif yang dilatihkan melalui *Life Skills Training* (LST).

Seal (2006) dalam penelitiannya menemukan bahwa LST dapat mencegah perilaku merokok dan penyalahgunaan obat. Siswa di *Thai High School* menunjukkan sikap lebih cakap dalam menolak ajakan yang merugikan, cakap dalam pengambilan keputusan, dan cakap dalam penyelesaian masalah setelah diberikan pelatihan kecakapan hidup.

*Life skills* dapat membantu seorang remaja mengeksplorasi alternatif, menimbang pro dan kontra juga membuat keputusan rasional dalam memecahkan setiap masalah atau isu yang muncul. Hal ini juga mencakup yang mampu membangun hubungan interpersonal yang produktif dengan orang lain. Hal-hal yang disebutkan diatas adalah sebagian kecil dari banyaknya manfaat *life skills* bagi remaja untuk mengantisipasi kenakalan remaja dan membentuk remaja yang mempunyai citradiri positif

### c. Komponen-komponen Pelatihan Kecakapan Hidup

Aplikasi kecakapan akademik berupa kegiatan untuk melakukan suatu analisis dan penarikan kesimpulan dalam pemecahan suatu masalah. UNICEF, UNESCO and WHO mendaftar 10 strategi inti teknik dan kecakapan hidup: *problem solving, critical thinking, effective communication skills, decision-making, creative thinking, interpersonal relationship skills, self awareness building skills, empathy, and coping with stress and emotions*. Modul *Life Skills* di Indonesia telah dikembangkan menjadi Modul Pelatihan Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja di Sekolah Melalui Pendidikan Kecakapan Hidup yang dikeluarkan oleh Direktorat Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa, DirJen Bina Yanmed, DepKes RI, tahun 2006.

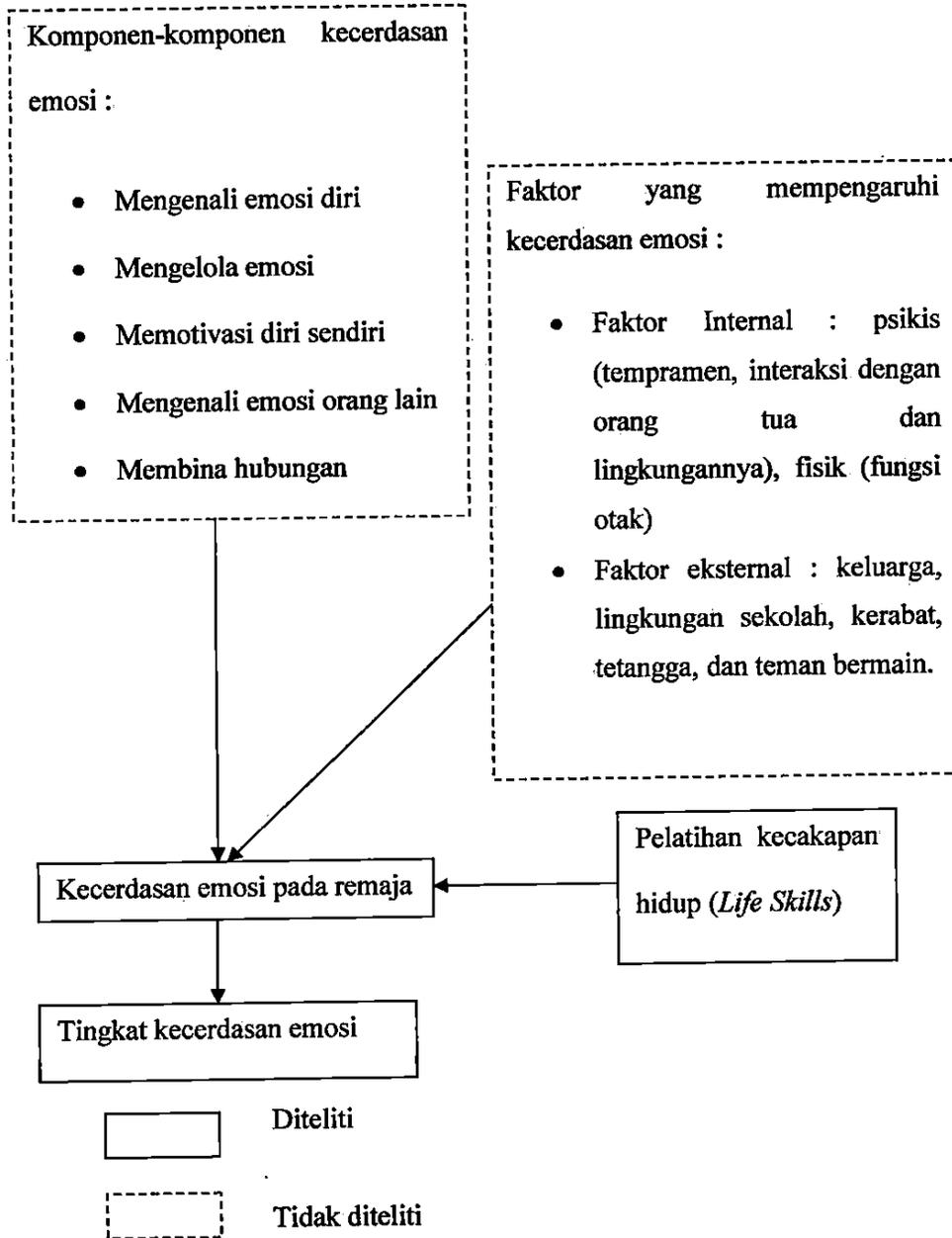
May *et al.* (1985) dalam penelitiannya memberikan tiga modul, yaitu: cara memecahkan masalah, komunikasi interpersonal, dan memelihara kebugaran. Seal (2006) dalam penelitiannya memberikan pelatihan kecakapan hidup (*Life Skills*) tentang informasi dan keterampilan khusus yang berhubungan dengan penyalahgunaan obat-obatan dan perilaku merokok, seperti efek dari penyalahgunaan obat-obatan dan perilaku merokok, keterampilan memahami diri sendiri, keterampilan dalam pengambilan keputusan dan pemecahan masalah, keterampilan dalam menghadapi stres serta keterampilan penalaran

Program materi juga diberikan dalam bentuk kaset video dan *booklet* yang memberikan informasi mengenai bagaimana dan kapan keterampilan-keterampilan tersebut bisa diterapkan.

UNICEF Myanmar, 2007 (*cit* Kaligis, 2009) melakukan pelatihan pada siswa sekolah dasar dan menengah tentang hidup sehat dan menghindari diri dari infeksi HIV/AIDS menggunakan modul pelatihan kecakapan hidup yang dibuat oleh WHO tahun 1997. Hasil evaluasi didapatkan bahwa adanya perubahan perilaku pada anak yang pernah mendapatkan pelatihan ini. Contoh evaluasi di komunitas didapatkan bahwa penderita HIV tidak lagi dikucilkan setelah masyarakat mengetahui cara penularan infeksi HIV. Hal ini merupakan dampak jangka panjang dari program tersebut setelah adanya penyebaran informasi yang diperoleh anak kepada orang tua maupun kerabatnya. Program pelatihan kecakapan hidup pada pelajar usia 10-15 tahun ini berpengaruh positif pada hubungan anak dengan orang tua dan menurunkan tingkat agresivitas anak. Selain itu terlihat juga bahwa anak lebih berani untuk mengemukakan pendapat di depan umum serta memiliki kapasitas yang lebih besar dalam mendengarkan teman. Disimpulkan oleh peneliti bahwa pelatihan ini mampu membantu anak menghadapi situasi sulit saat itu setelah kejadian pembantaian masal di Columbia (UNICEF, 1998 *cit* Kaligis, 2009).

Modul Pelatihan Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja di Sekolah Melalui Pendidikan Kecakapan Hidup (*Life Skills Education*) telah dikembangkan di Indonesia. Modul pelatihan ini mengacu pada modul pelatihan kecakapan hidup (*life skills education*) yang dibuat oleh WHO tahun 1997, namun telah disesuaikan dengan kondisi dan budaya Indonesia. Pendidikan kecakapan hidup tersebut terdiri atas lima modul, yaitu modul meningkatkan harga diri, modul mengatasi emosi, modul menghadapi stres, modul menghadapi tekanan teman

## B. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

