

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Selama ini banyak orang menganggap bahwa jika seseorang memiliki tingkat kecerdasan intelektual atau *Intelligence Quotient* (IQ) yang tinggi, maka orang tersebut memiliki peluang untuk meraih kesuksesan yang lebih besar dibanding orang lain. Hal terlihat dari usaha keras orang tua untuk menyekolahkan anaknya pada usia dini bahkan tidak hanya pada kegiatan pagi saja, melainkan juga mengikuti les pada sore dan malam hari.

Pola pikir dan cara pandang yang mengutamakan kemampuan otak dan daya nalar telah melahirkan manusia terdidik dengan otak yang cerdas tetapi sikap, perilaku dan pola hidup sangat kontras dengan kemampuan intelektualnya. Hal ini terbukti dari perkembangan manusia saat ini yang kurang dapatnya memahami perasaan diri maupun perasaan orang lain,. (Zain, Kompasiana. 2012)

Seperti yang diungkapkan oleh Taufik Pasiak (2005: 2) bahwa pintar saja tidak cukup untuk mengarungi kehidupan. Keadaan ini berarti memiliki kepribadian yang terbelah (*split personality*). Dimana tidak terjadi integrasi antara otak dan hati. Kondisi tersebut pada gilirannya menimbulkan krisis multidimensi yang sangat memprihatinkan.

Daniel Goleman (1999: 512), menjelaskan bahwa ada ukuran/patokan lain yang menentukan tingkat kesuksesan seseorang. Dalam bukunya, *Emotional*

Intelligence, membuktikan bahwa tingkat emosional manusia lebih mampu memperlihatkan kesuksesan seseorang. Tingkat intelegensi seseorang tidak dapat berubah bahkan bisa menurun bergantung pada perkembangan yang semakin jarang diasah dan menurunnya sistem otak manusia, sebaliknya emosi seseorang berkembang bersama dengan pertumbuhannya sejak lahir sampai meninggal dunia yang dipengaruhi pengalaman hidupnya dari lingkungan, keluarga dan contoh-contoh yang didapat seseorang sejak lahir dari orang tuanya.

Menurut Goleman (1999: 512) kecerdasan emosional didefinisikan dengan kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain. Goleman (Efendi, 2005: 171-172) juga menyebutkan kecerdasan emosional dengan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati, berempati dan berdoa. Adapun faktor-faktor dari kecerdasan emosi menurut Goleman antara lain adalah kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Kesadaran diri menurut Goleman adalah mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat (Goleman, 1999: 513). Kesadaran diri menurut Goleman merupakan dasar dari kecerdasan emosi. Jika memiliki kesadaran diri

yang tinggi maka akan berhubungan dengan faktor-faktor kecerdasan emosi lainnya.

Kontrol diri yakni menangani emosi sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi (Goleman, 1999: 513). Kontrol diri berarti mampu menempatkan emosinya sesuai dengan kebutuhan tanpa menekan emosi tertentu karena dianggap tidak layak. Hal ini karena setiap emosi memiliki nilai yang akan tepat munculnya jika disesuaikan dengan situasi yang tepat pula.

Motivasi diri berarti mampu menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun individu menuju sasaran, membantu individu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi (Goleman, 1999: 514). Motivasi diri sangat penting bagi individu terutama untuk mencapai hal yang diinginkan.

Empati atau mengenali emosi orang lain berarti merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang (Goleman, 1999: 514). Empati tentu dibutuhkan agar dapat saling memahami sesama manusia dan mampu menarik pelajaran dari pengalaman orang lain.

Keterampilan sosial berarti dapat menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-

keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihnya, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim (Goleman, 1999: 514). Keterampilan sosial sangat dibutuhkan dalam interaksi sosial. Hal ini tentu tidak lepas dari peran orang lain dalam kehidupan setiap individu.

Hal ini berarti jika remaja yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengenali emosinya, dengan mampu mengenali emosi akan mampu mengendalikan emosi sehingga remaja dapat bersikap sebagaimana seharusnya dia bersikap, seperti mengendalikan marah, mengatasi mood yang mudah berubah. Remaja yang cerdas emosi juga mampu memotivasi diri dalam menjalani kehidupannya, mengenali emosi orang disekitarnya dan mampu melakukan hubungan baik dengan orang lain.

Kemampuan remaja dalam mengenali emosi, mengontrol emosi, memotivasi diri, mengenali orang lain dan mampu melakukan hubungan dengan orang lain maka remaja dapat mengatasi masalahnya dengan baik. Sebaliknya pada remaja yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah maka mereka tidak mampu mengenali emosi orang lain, kurang mampu memotivasi diri dan mereka kurang mampu melakukan hubungan sosial dengan orang lain.

Emosi tidak selalu berarti hal-hal yang bersifat negatif (tidak menyenangkan). Melainkan suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai penyesuaian dari dalam diri terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu (Sobur, 2003: 400). Emosi dapat merupakan kecenderungan yang membuat frustrasi, tetapi juga bisa

menjadi modal untuk meraih kebahagiaan dan keberhasilan dalam hidup. Semua itu berarti bergantung pada emosi mana yang dipilih untuk menghadapi orang lain, kejadian-kejadian dan situasi disekitar.

Emosi juga merupakan bagian penting dari pengambilan keputusan dan ketika orang mengabaikan emosinya, mereka mungkin akan mengambil keputusan yang bertentangan dengan kepentingan mereka sendiri. Emosi dan kognisi juga disebutkan saling berintegrasi dan bekerja sama (Taylor, Peplau, & Sears, 2009: 88). Orang yang senang cenderung mengambil keputusan dengan cepat, mengerjakan tugas sederhana lebih cepat, menghubungkan-hubungkan banyak hal dengan cepat, mengelompokkan berbagai macam hal ke dalam kategori yang sama. Sebaliknya, perasaan yang tidak menyenangkan dapat memperlambat prosesan informasi, orang menjadi cenderung lebih teliti dan berhati-hati, mengambil keputusan lebih lambat, dan bekerja lebih lamban. Hal ini lebih menjelaskan hubungan antara kognisi dengan emosi.

Emosi sangat penting untuk dapat dikendalikan, karena tingkah laku sangat dipengaruhi oleh emosi seseorang. Jika seseorang memiliki emosi yang menyenangkan maka akan lebih mudah baginya untuk menyelesaikan masalah, sebaliknya jika emosi tidak menyenangkan maka akan sulit baginya untuk dapat menyelesaikan masalah dengan tepat karena terganggu dengan perasaannya. Hal ini tentu sangat mengganggu bagi seseorang yang tidak dapat mengendalikan emosinya dengan tepat. Terutama bagi remaja yang baru saja dalam proses pencarian jati diri dengan mencoba banyak hal yang dapat membuatnya merasa nyaman.

Masa remaja adalah fase perkembangan setelah masa kanak-kanak hingga sebelum masa dewasa. Batasan usia remaja yang umumnya digunakan para ahli adalah antara 12-21 tahun. Rentang waktu usia remaja menurut Knoers dan Haditono, yaitu: 1) masa pra-remaja/pra-pubertas (10-12 tahun), 2) masa remaja awal/pubertas, (12-15 tahun), 3) masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan 4) masa remaja akhir (18-21 tahun). Remaja awal hingga akhir inilah yang disebut dengan masa *adolesens*. (Desmita, 2008: 190)

Masa remaja disebut juga dengan puber diasosiasikan dengan peningkatan emosi negatif yang meliputi rasa cemas, rasa bersalah dan rasa sedih dibandingkan emosi positif seperti antusiasme, rasa senang dan rasa cinta (Santrock, 2007: 18). Atau masa yang sulit secara emosional karena tinggi rendahnya emosi yakni munculnya emosi negatif dan emosi positif yang belum dapat diatur pada masa remaja awal.

Remaja cenderung keadaan emosinya masih labil karena erat hubungannya dengan keadaan hormon. Emosi remaja yang belum stabil diakibatkan dengan perubahan hormonal remaja yang sedang yang signifikan (Santrock, 2002: 19). Masa remaja juga dikenal dengan ketegangan emosi tinggi, yang disebabkan oleh perubahan-perubahan dalam keadaan fisik dan kerja kelenjar-kelenjar dalam tubuh pada masa remaja. Kalau sedang senang-senang mereka lupa diri, bahkan remaja mudah terpengaruh dalam tindakan tidak bermoral, misalnya remaja yang sedang asyik berpacaran bisa seks bebas serta penyimpangan seksual, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, mencontoh idola yang tidak tepat dan sebagainya (Qomariah, 2011: 18).

Tingkat perubahan remaja baik sikap dan perilaku sejajar dengan tingkat perubahan fisiknya. Hal ini berarti jika perubahan fisik terjadi dengan pesat, maka perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung dengan pesat. Sebaliknya, jika perkembangan fisik menurun, maka perubahan perilaku dan sikap juga menurun (Hurlock, 1980: 207). Terdapat perubahan yang hampir bersifat umum bagi remaja pada umumnya, diantaranya meningkatnya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.

Emosi berkembang sejak kecil namun masa remaja juga sangat menentukan perkembangan emosi manusia sampai masa perkembangan selanjutnya. Remaja sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi yang mudah muncul, sedangkan pengendalian diri masih belum sempurna. Maka dari itulah remaja sering mendapatkan banyak masalah dalam perkembangannya dibandingkan fase perkembangan lainnya. (Rasalwati, 2010: 20).

Ketidaksiapan remaja dalam menangani masalahnya bisa akibat dari kurangnya pengalaman remaja dalam menyelesaikan masalah saat kanak-kanak. Sehingga pada saat remaja dituntut untuk dapat mandiri, remaja mengalami kesulitan dalam pembiasaannya. Hal ini menjelaskan pentingnya ketepatan dalam menyelesaikan tugas perkembangan demi kesiapan fase selanjutnya. Orangtua harus mengajar anaknya dalam hal mengatasi masalah dengan temannya yang nakal, berempati pada sesama, memecahkan masalah,

mengatasi konflik, membangkitkan rasa humor, memotivasi diri bila menghadapi saat-saat yang sulit, menghadapi situasi yang sulit dengan percaya diri, dan menjalin keakraban.

Ketiadaan hubungan emosional akibat penolakan antara anggota keluarga atau perpisahan dengan orang tua seringkali menimbulkan gangguan kepribadian. Sebaliknya, pemuasan emosional mendorong perkembangan kepribadian (Hurlock, 1997: 210). Namun sebab utamanya berkaitan dengan keadaan sosial, hubungan dengan orang lain atau masyarakat yang sekarang mengharapkan reaksi yang lain daripada reaksi yang sama saat kanak-kanak. Jadi ketegangan emosi lebih disebabkan karena penyesuaian terhadap harapan masyarakat baru yang berkembang dan berlainan dari harapan dirinya (Soesilowindradini, 1999: 140).

Emosi yang tidak stabil terjadi pada remaja juga tidak terlepas dari bermacam-macam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, dan teman-teman sebaya, serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat beraktivitas, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Meskipun emosi remaja sering sangat kuat, tidak terkendali, tetapi pada umumnya terjadi perbaikan perilaku emosional, karena pengalaman memberikan pelajaran bagi remaja. Hal ini tentu karena mereka memiliki kebutuhan untuk dapat diterima, sehingga selalu terjadi perubahan kebutuhan yang harus dicapai.

Kebutuhan yang selalu berubah juga terjadi pada remaja dalam proses untuk menjadi dewasa. Hal ini juga terjadi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Malang. Pada umumnya setiap mahasiswa memiliki perkembangan yang tidak jauh berbeda dengan lainnya. Namun dilihat dari lingkungannya mahasiswa UIN Malang memiliki perbedaan dengan mahasiswa lainnya. Hal ini karena mereka memiliki kewajiban yang berbeda dengan mahasiswa lainnya, seperti diawal perkuliahan yang memiliki kewajiban belajar bahasa Arab dan bahasa Inggris ditambah dengan kewajiban untuk tinggal di asrama dengan mengikuti program yang dinilai dapat menambah pengetahuan tentang Islam.

Namun tidak seluruhnya yang dilakukan mahasiswa UIN Malang bernilai positif. Peristiwa yang tidak lama terjadi diantaranya bentrok antara sesama mahasiswa saat pelaksanaan Pemilu Raya yang berakhir tanpa hasil yang diharapkan (RIE, 2011). Tidak lama berselang mahasiswa UIN kembali melakukan demo di depan gedung rektorat yang berakhir ricuh dengan satpam kampus yang mengakibatkan korban dari mahasiswa (Mohammad, 2012). Tindakan keras dengan kurangnya kontrol emosi memunculkan tindak kekerasan ditambah dari saling dorong antar mahasiswa. Tentunya alasan dari demo dianggap baik namun dalam usaha untuk menyelesaikan masalah yang muncul kurang dapat dilakukan dengan jalan yang damai. Apabila disesuaikan dengan perkembangannya, mahasiswa seharusnya dapat mengendalikan tingkah lakunya. Karena telah mampu memahami aturan yang seharusnya

ditaati. Kontrol diri sangat diperlukan remaja agar tingkah laku yang muncul dapat diterima di lingkungan tempatnya berada.

Berdasarkan pada fakta yang ada, maka mahasiswa UIN sebagai remaja lebih menunjukkan pada tindak kekerasan. Tindak kekerasan yang muncul tentu memiliki alasan yang mereka anggap benar. Namun dalam hidup bersosial tentu memiliki aturan yang dianggap benar, dan tindak kekerasan tentu dianggap tindakan yang merugikan. Hal ini tentu memperjelas kurangnya kontrol diri pada mahasiswa UIN Malang.

Kurangnya kesadaran diri juga akan mengakibatkan kurangnya kontrol diri. Hal ini berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim yang ditanyakan akan mawas diri terhadap emosinya,

Biasanya situasi yang membuat saya baik Ya biasanya, biasanya Kalo ada orang marah, dengar orang marah, dengar keributan terus biasanya suasananya banyak pikiran. Meskipun gak ikutan tapi Ya buat gak enak gitu. (RI, 16 Juli 2012, Kos)

Hal tersebut menjelaskan mudah terbawa suasana disekitarnya meskipun berkaitan dengan hal yang negatif. Dalam wawancara lainnya yang berkaitan dengan kontrol diri, mendapatkan hasil wawancara:

Gak bisa ngomong seumene marah, aku marah sama kamu gitu ta, gak bisa. Aku paling Cuma ngomong aku gak suka kalo gini. Gak bisa los (UK, 16 Juli 2012, Kos)

Hal tersebut mengungkapkan adanya kontrol diri pada interviewee namun kurang dapat mengungkapkan bagaimana perasaan yang sebenarnya dirasakannya. Peneliti juga bertanya berkaitan dengan keterampilan sosial khususnya dalam mendapatkan teman baru, dengan hasil wawancara,

Enggak, susah adaptasinya, saya tipe orang yang susah adaptasinya. (UK, 16 Juli 2012, Kos)

Peneliti juga menanyakan berkaitan dengan kontrol diri, berikut hasil wawancara,

Kadang tanpa gak sengaja tanpa sepengetahuan ada orang yang sakit hati. Kadang belum tepat si waktunya Kadang besok baru sadar. ada orang tanpa maksud tanpa sadar melakukannya. (RI, 16 Juli 2012, Kos)

Hasil penelitian oleh Sri Mulyani yang berjudul “Analisis Pengaruh Faktor-faktor Kecerdasan Emosi terhadap Komunikasi Interpersonal Perawat dengan Pasien di Unit Rawat Inap RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang Tahun 2008. Dari penelitian ini dapat diketahui Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawat yang mempunyai kesadaran emosi tinggi 65,5%, empati tinggi 56 % dan hubungan sosial tinggi 57,1 %, ketiga variabel ini berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal perawat di Unit Rawat Inap RSJD Dr Amino Gondohutomo Semarang. Sedangkan perawat yang mempunyai pengendalian emosi tinggi 52,4 % dan motivasi diri tinggi 52,4%, kedua variabel ini tidak berpengaruh terhadap komunikasi interpersonal perawat di Unit Rawat Inap RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang.

Penelitian lainnya yang berjudul “Hubungan antara kecerdasan emosi dengan dengan kecenderungan pada sales *problem focused coping*” oleh RA Catur Wahtu Arbadiati dan Ni Made Taganing Kurniawati pada tahun 2007, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecedasan emosi dengan *problem focused coping* pada sales, semakin tinggi kecerdasan emosi sales semakin tinggi kecenderungan *problem focused coping* dan semakin

rendah kecerdasan sales maka semakin rendah kecenderungan *problem focused coping*. Jika memiliki kecerdasan emosi yang baik maka cenderung mampu mengontrol dirinya dan mampu memotivasi dirinya sehingga mampu memberikan dorongan pada dirinya untuk bertindak langsung mencari pemecahan masalah. kecerdasan emosi memberikan sumbangan relatif atau kontribusi 25 % terhadap kecenderungan *problem focused coping*. *Problem focused coping* adalah usaha untuk mengurangi kebutuhan dalam situasi yang penuh stres atau menambah usaha dalam meredakannya.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti ingin menguji kesesuaian teori kecerdasan emosi Daniel Goleman dengan fakta yang ada pada mahasiswa yang memiliki berbagai masalah berkaitan dengan faktor kecerdasan emosi baik dalam memahami diri atau emosinya, maupun kontrol diri yang belum dapat dikuasainya maupun berkaitan dengan orang lain. Hal ini tentu memiliki perbedaan pada setiap individu.

Berdasarkan berbagai penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi sangat penting bagi setiap individu khususnya berkaitan dengan tingkah laku yang muncul karena tingkah laku disebabkan oleh emosi individu itu sendiri. Penelitian ini akan mengukur besar sumbangan kesadaran diri, kontrol diri, motivasi diri, empati dan hubungan sosial terhadap kecerdasan emosi mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang masih memiliki tugas perkembangan menuju fase kedewasaan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat ditarik rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Berapa besar pengaruh kesadaran diri sebagai faktor kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Berapa besar pengaruh kontrol diri sebagai faktor kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Berapa besar pengaruh motivasi diri sebagai faktor kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Berapa besar pengaruh empati sebagai faktor kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
5. Berapa besar pengaruh keterampilan sosial sebagai faktor kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka dapat diketahui tujuan penelitian ini, antara lain:

1. Untuk mengetahui besar pengaruh kesadaran diri sebagai faktor kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Untuk mengetahui besar pengaruh kontrol diri sebagai faktor kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui besar pengaruh motivasi diri sebagai faktor kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Untuk mengetahui besar pengaruh empati sebagai faktor kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Untuk mengetahui besar pengaruh keterampilan sosial sebagai faktor kecerdasan emosi pada mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai beberapa manfaat, antara lain ialah :

1. Dari segi teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ranah psikologi dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberikan paparan penjelasan mengenai faktor-faktor kecerdasan emosi.
2. Dari segi praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi khususnya kepada para orang tua, konselor sekolah dan guru dalam upaya membimbing dan memotivasi siswa remaja untuk mengembangkan kecerdasan emosional yang dimilikinya.