

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah proses perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa secara fisik, kognitif maupun perubahan psikologis yang mana akan terjadi pencarian jati diri atau identitas yang sesungguhnya (Basaria, 2019). Remaja merupakan fase yang paling menantang dan menyulitkan di kehidupan yang dihadapkan pada kebingungan, frustrasi dan lebih emosional, perubahan aspek structural dan perubahan aspek fungsional (Parise *et al.*, 2016). Pada masa remaja akan mengalami perubahan fisik dan hormonal yang disebabkan oleh terjadinya suatu ketegangan atau munculnya stressor akibat adanya proses adaptasi terhadap kondisi yang baru.

Kategori usia remaja dibagi menjadi 3 tahapan, yaitu remaja awal (usia 12-15 tahun), usia remaja pertengahan (15-21 tahun), dan usia remaja akhir (18-21 tahun). Pada umumnya remaja menghabiskan waktu dengan bermain, sekolah, mengembangkan diri dan pencarian identitas diri (Oktaviani *et al.*, 2018). Bahwa disimpulkan masa remaja memiliki tugas perkembangan remaja yang dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi masa dewasa (Agustriyana, 2017).

Pada tahap ini peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa diharapkan remaja dapat semakin mampu menyadari kemampuannya masing-

masing dan lebih cepat mencapai kedewasaan dalam berfikir, bertindak dan berperilaku yang baik (Basaria, 2019). Masa remaja juga menjadi salah satu tahapan perkembangan manusia dengan ciri manusia yang sering mengalami masa krisis identitas dan ambigu. Hal ini menyebabkan remaja menjadi tidak stabil, agresif, konflik sikap dan perilaku, kegoyahan emosional dan sensitive, terlalu cepat dan gegabah untuk mengambil tindakan yang ekstrim (Agustriyana, 2017). Remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi yang tidak terkendali seperti emosi yang berkobar-kobar, perubahan emosi yang intens sedangkan pengendalian diri dan emosinya belum sempurna. Bentuk emosional pada saat awal masa remaja yaitu seperti amarah, malu, kesedihan, ketakutan, perasaan tidak enak, perasaan tidak tenang, perasaan tidak aman, khawatir kesepian tetapi selain itu juga memiliki perasaan kebahagiaan dan cinta. Beberapa perilaku emosional biasanya ditunjukkan dengan perilaku agresif, rasa ketakutan yang berlebihan, bersikap apatis dan sampai menyakiti diri sendiri.

Suatu permasalahan sebaiknya selalu mencari jalan pemecahan dengan begitu remaja yang menghadapi suatu masalah, karena masalah yang akan menjadi suatu faktor stressor yang dapat membuat individu berada dalam kesulitan. Oleh karena itu, proses coping lah yang dapat membantu dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang terjadi. Coping adalah proses dimana individu berusaha untuk mengatasi setiap permasalahan yang dinilai dapat menimbulkan stress. Kemampuan coping adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respons tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan

dipikirkan untuk mengontrol, dan mengurangi efek negatif dari situasi yang sedang dihadapi. Coping terbagi menjadi 2 kategori, yaitu *effective coping* dan *ineffective coping*. *Effective coping* adalah suatu upaya untuk menghilangkan sumber stress atau dapat mengontrol reaksi yang dihasilkan oleh stress. Sedangkan, *ineffective coping* adalah upaya yang menghilangkan ketidaknyamanan yang dihasilkan oleh stress namun tidak memberikan solusi jangka panjang yang dapat memperburuk keadaan (Utama, 2019).

Coping dibagi menjadi 2 bagian, yaitu memfokuskan pada pemecahan masalah seperti keaktifan diri, adalah suatu tindakan untuk menghilangkan atau memperbaiki akibat masalah yang muncul. Perencanaan adalah memikirkan tentang cara bagaimana mengatasi penyebab coping yang menimbulkan stress. Sedangkan memfokuskan pada emosi seperti mengingkari, adalah suatu pengingkaran terhadap suatu masalah yang terjadi. Penerimaan diri, adalah suatu situasi yang memberikan tekanan sehingga tekanan ini memaksakan untuk mengatasi masalah. Religious, adalah sikap seseorang untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah-masalah secara keagamaan. Faktor yang mempengaruhi coping yaitu faktor internal seperti kesehatan fisik, keyakinan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial. Faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kecerdasan emosional (Alfiandi, 2020).

Pada hakikatnya kecerdasan emosional sudah ada sejak manusia dilahirkan dan berkembang selama masa pertumbuhan dan perkembangan manusia itu sendiri. Dalam proses perkembangan banyak suatu peristiwa yang

terjadi secara tidak langsung untuk mengasah pendewasaan emosional seseorang. Kecerdasan emosional dipengaruhi oleh diri sendiri (Journal *et al.*, 2017). Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengetahui emosinya, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan mengelola hubungan dengan orang lain (Journal *et al.*, 2017).

Menurut Yunalia & Etika, (2020) kecerdasan emosional ini merupakan kemampuan dasar seseorang yang menunjukkan untuk berfikir secara logis dan kemampuan dalam memecahkan suatu permasalahan serta kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain. Kecerdasan emosional dapat dibentuk di lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga, salah satunya yaitu di sekolah. Remaja yang memiliki kesadaran akan pentingnya kecerdasan emosional ini, karena remaja pada umumnya mudah terpengaruh oleh teman sebaya, baik pengaruh yang positif maupun negatif. Kecerdasan emosional pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional yaitu keluarga, hubungan dengan kelompok atau teman sebaya, dan lingkungan dimana remaja tinggal. Faktor internal seperti jenis kelamin dan usia. Remaja laki-laki dan perempuan pada golongan umur yang sama memiliki kecerdasan emosional yang berbeda. Tingkat kecerdasan emosional perempuan lebih cenderung memiliki ekspresi emosional dari pada laki-laki (Yunalia & Etika, 2020).

Pada tahun 2021 prevalensi masalah mental dan emosional remaja Indonesia dengan usia diatas 15 tahun adalah 11,6%. Di Indonesia yang mengalami kecerdasan emosional terhadap ketidakbahagian yang ditinjau

dari tingginya prevalensi pada remaja usia 15-19 tahun. Prevalensi jumlah remaja di Jawa Tengah berusia 10-24 tahun yaitu 8.276.016 jiwa dari total penduduk Jawa Tengah 34.019.095 jiwa (BPS, 2016). Jumlah remaja di Kabupaten Pati 82.173 jiwa dan jumlah remaja di desa Margorejo 45.947 jiwa. Prevalensi kecerdasan emosional laki-laki di desa Margorejo dengan tingkat sedang 21.671 jiwa, sedangkan perempuan dengan tingkat tinggi di desa 24.276 jiwa. Menurut Nuraini di Kota Pati tepatnya di desa Margorejo sebanyak 77,9% memiliki kategori baik dan sebanyak 22,1% memiliki kategori cukup. Kecerdasan emosional pada remaja memiliki tingkat kecerdasan emosional dalam kategori cukup (Martintiransih *et al.*, 2021).

Pada masa remaja yaitu masa-masa dimana remaja akan dihadapkan dengan berbagai konflik seperti masalah sekolah, keluarga, pertemanan, dan percintaan. Karena banyaknya masalah yang dihadapi oleh remaja, hal itu membuat remaja harus bisa menyesuaikan diri dengan semua permasalahan dan bisa mengatasinya secara positif dengan adanya coping. Kemampuan untuk menangani atau mengatasi stresor secara efektif atau positif disebut dengan coping. Adanya strategi coping ini, diharapkan remaja yang dapat menerapkan strategi coping untuk mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Faktor yang mempengaruhi kemampuan coping. Salah satunya adalah karakteristik psikologis yang dimiliki oleh seseorang, termasuk di dalamnya kecerdasan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kemampuan coping. Semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, maka akan semakin tinggi

pula kemampuan coping. Semakin rendah kecerdasan emosional seseorang, maka akan semakin rendah pula kemampuan coping (Utama, 2019).

Jadi, kecerdasan emosional sangat berperan penting dalam kemampuan coping pada remaja. Melalui kecerdasan emosional seseorang dapat mengontrol emosi baik di dalam diri sendiri maupun orang lain. Kecerdasan emosional sangat berpengaruh pada coping dalam mengelola kecerdasan emosional. Seseorang yang dapat menggunakan dengan baik kecerdasan emosional tentunya mudah menciptakan coping yang baik dalam menangani permasalahan. Serta dapat mengontrol emosi ketika remaja sedang dihadapkan berbagai tekanan yang membuat remaja stress. Kecerdasan akan membantu remaja yang sedang menghadapi masalah dan memerlukan pencapaian solusi dengan segera terutama adalah kecerdasan emosional. Hal ini berarti terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap strategi coping yang memiliki kecerdasan emosional yang baik maka ia akan dapat menentukan langkah yang tepat dan memiliki kemampuan untuk pemecahan masalah dengan baik dengan strategi coping yang tepat (Journal *et al.*, 2017)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Winong tanggal 13 desember 2021 pada 20 remaja dimana para remaja akan mengisi kuesioner yang memperlihatkan kecerdasan emosional dan kemampuan coping. Terlihat pada hasil kuesioner kecerdasan emosional yang memiliki kategori tinggi ditunjukkan pada 3 orang dengan karakteristik mampu mengendalikan emosi, mampu memotivasi diri sendiri, mudah bergaul, ceria, dan tidak mudah cemas. Terlihat pada hasil kuesioner

kecerdasan emosional yang memiliki kategori sedang ditunjukkan pada 9 orang. Terlihat pada hasil kuesioner kecerdasan emosional yang memiliki kategori rendah ditunjukkan pada 4 orang dengan karakteristik cenderung egois, tidak menjadi pendengar, sulit meminta maaf, sulit mengakui keberhasilan orang lain. Terlihat pada hasil kuesioner kemampuan coping yang memiliki kategori tinggi ditunjukkan pada 9 orang dengan karakteristik dapat menyelesaikan suatu masalah dengan mencari dukungan dari keluarga dan teman, dapat memecahkan suatu masalah dengan fokus penuh agar masalah yang dihadapi dapat terselesaikan. Terlihat pada hasil kuesioner kemampuan coping yang memiliki kategori sedang ditunjukkan pada 7 orang. . Terlihat pada hasil kuesioner kemampuan coping yang memiliki kategori rendah ditunjukkan pada 12 orang.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Coping Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Margorejo Pati”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka rumusan pertanyaan penelitian ini adalah “Adakah hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan coping pada remaja di SMP Margorejo Pati”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis kecerdasan emosional dengan kemampuan coping pada remaja di SMP Negeri 1 Margorejo Pati.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui Gambaran Kecerdasan Emosional pada remaja di SMP Negeri 1 Margorejo Pati.
- b. Mengetahui Gambaran Kemampuan Coping pada remaja di SMP Negeri 1 Margorejo Pati.
- c. Mengetahui Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Coping pada remaja di SMP Negeri 1 Margorejo Pati.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Sebagai tambahan sumber informasi yang berkaitan dengan kemampuan coping pada remaja terhadap kecerdasan emosional.

2. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan serta pengetahuan penulis mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan coping pada remaja.

3. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Informasi yang diperoleh dari penelitian ini menjadi tambahan ilmu untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa. Selain itu penelitian ini dapat digunakan dan dikembangkan untuk penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan coping pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjunya

Peneliti ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.