

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja disebut juga sebagai masa *Adolescence*. *Adolescence* berasal dari kata *adolescere* yang artinya: “tumbuh”, atau “tumbuh menjadi dewasa” untuk mencapai “kematangan”, kematangan *adolescence* mempunyai arti luas mencakup kematangan mental, emosional, seksual dan fisik (Hurlock 1999). Pada masa *adolescence* ini adalah masa transisi perkembangan antara masa remaja menuju dewasa. Masa remaja akhir pada umumnya dimulai pada usia 18-21 tahun (Desmita, 2005:190). Piaget (dalam Hurlock 1999) mengatakan secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Individu dalam rentang kehidupannya akan selalu berhadapan dengan berbagai masalah, terutama jika individu tersebut berada dalam fase perkembangan usia remaja. Hal ini didukung dengan pernyataan Hall (dalam Santrok, 2007) bahwa masa remaja adalah masa yang diwarnai pergolakan (*storm and stress*) yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Hurlock (1999) juga menyebutkan bahwa masa remaja adalah usia bermasalah, karena pada masa kanak-kanak, masalahnya sebagian besar diselesaikan oleh guru dan orangtua sehingga kebanyakan remaja kurang berpengalaman dalam mengatasi masalah.

Asmani (2012:90-91), juga menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa yang penuh tantangan dan tidak sedikit diantara tantangan-tantangan itu yang bersifat negatif, sehingga banyak remaja yang tergelincir dalam perbuatan-perbuatan negatif. Hal tersebut disebabkan pada umumnya mereka belum bisa mengendalikan diri atau mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang negatif. Aroma (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja” juga menyatakan hasil yang sama, yakni juga terdapat korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. Unayah (2015) juga menyebutkan selain dari faktor eksternal, segala penyimpangan yang terjadi diakibatkan

oleh beberapa faktor, diantaranya adalah krisis identitas dalam dirinya dan kontrol diri yang lemah. Hal yang sama juga telah dikemukakan Goldfied (dalam Ghufron, 2012) bahwa kontrol diri yang lemah pada individu mengarahkan dirinya pada konsekuensi negatif, yang akan merugikan dirinya dan individu lain.

Remaja yang memiliki kontrol diri kuat akan mampu mengolah seluruh dorongan yang muncul dari dalam dirinya dengan mempertimbangkan berbagai nilai yang ada di masyarakat seperti hukum, norma, dan agama. Hal ini didukung oleh pernyataan menurut Berk (dalam Gunarsa, 2004), kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menahan keinginan atau dorongan sesaat yang bertentangan dengan tingkah laku yang tidak sesuai dengan norma sosial. Remaja yang demikian cenderung memikirkan cara untuk lebih mengembangkan kemampuan diri dan mencoba agar dirinya dapat diterima oleh lingkungan masyarakat yang lebih luas. Gufron (2012) menjelaskan individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi akan sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi dimana individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan sosial yang kemudian menimbulkan kesan lebih responsif terhadap petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersikap hangat, dan terbuka

Pada nyatanya, beberapa kasus menunjukkan hal yang sebaliknya. Badan Pusat Statistik Surabaya (2017) mengungkap bahwa selama periode tahun 2014–2016, jumlah kejadian kejahatan atau tindak kriminalitas (kejahatan terhadap nyawa, kejahatan terhadap fisik/badan, kejahatan terhadap kesusilaan, kejahatan terhadap kemerdekaan orang, kejahatan terhadap hak milik/barang dengan atau tanpa menggunakan kekerasan, kejahatan terkait narkoba, penipuan, penggelapan, dan korupsi, serta kejahatan terhadap ketertiban umum), di Indonesia cenderung meningkat. Pada tahun 2014, jumlah kejadian kejahatan terjadi sebanyak 325.317 kasus, pada tahun 2015 mengalami peningkatan sebanyak 27.619 kasus dan menjadi 352.936 kasus, angka tersebut terus meningkat pada tahun 2016 dan menjadi 357.197 kasus. Sebagian dari kasus tersebut pelakunya adalah usia remaja.

Kabid pengembangan kapasitas Satpol PP Surabaya, Deny C. Tupamahu (dalam Surabaya.co.id, 2016) juga menuturkan, mulai Januari hingga 22 November 2016, total kenakalan remaja yang dijumpai tim satpol PP sebanyak 793 kasus. Rinciannya, 597 laki-laki dan 196 perempuan. Angka ini mengalami peningkatan jika dibanding tahun lalu sebanyak 675 kasus.

Mesina & Messina (dalam Gunarsa, 2004) menyatakan bahwa pengendalian diri memiliki beberapa fungsi yaitu: membatasi perhatian individu terhadap orang lain, membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain di lingkungannya, membatasi individu untuk bertingkah laku negatif, membantu individu untuk memenuhi kebutuhan individu secara seimbang. Kazdin (dalam Gufron 2012:23) juga menyebutkan bahwa kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.

Secara lebih jelas Calhoun dan Acoccela (dalam Gufron, 2012:23), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu; pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu orang lain; kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standart yang lebih baik bagi dirinya agar dalam usahanya untuk memenuhi tuntutan, dalam proses pencapaian standart tersebut individu tidak melakukan hal yang menyimpang. Selain itu Gufron (2012:21) mengungkapkan bahwa kontrol diri merupakan potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat di lingkungan sekitarnya

Dalam penelitian Tangney, baumeister, & Boone (2004) ditunjukkan bahwa kontrol diri yang tinggi juga memiliki keterkaitan dengan penyesuaian diri yang lebih baik (diantaranya berkurangnya psikopatologi, dan meningkatnya *self esteem*), berkontribusi terhadap keberhasilan dibidang akademis, mengurangi makan yang berlebihan dan mengurangi penyalahgunaan alkohol, memiliki hubungan yang

lebih baik dan memiliki keterampilan interpersonal yang baik. Hal ini sejalan dengan salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja, yakni mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami ketika anak-anak (Gufron, 2012:28). Selain itu Harvigurst (dalam Monk,1999) juga menyatakan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja ialah bertanggung jawab sebagai warga negara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab sosial, serta berkembang dalam pemaknaan nilai-nilai yang ada di masyarakat. Oleh sebab itu, kemampuan mengkontrol diri sangat diperlukan untuk dimiliki seorang remaja, terutama pada fase akhir masa remajanya.

Saarni, dkk (dalam Santrock 2007) juga mengungkapkan bahwa di masa remaja, individu cenderung lebih menyadari siklus emosionalnya. Meskipun begitu, banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif (Santrock, 2007). Sebagai akibatnya, mereka rentan mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja, atau gangguan makan (Santrock, 2007). Hal tersebut juga sesuai dengan kenyataannya di atas yang berkaitan dengan banyaknya kenakalan remaja dan sejenisnya, serta hubungannya dengan kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang untuk dapat mengelola emosinya.

Menurut Goleman (2002:45) kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, dan berempati. Secara lebih jelas, Goleman (2002:45) mengatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain.

Masih menurut Goleman (2002:45) remaja yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengenal dan mengontrol emosinya tersebut. Mereka juga lebih memahami bahwa kemampuan mengkomunikasikan emosi-emosinya secara konstruktif dapat meningkatkan kualitas relasi mereka. Mereka juga dapat memahami emosi orang lain, serta dapat memotivasi diri yang dapat ditelusuri dengan cara mengendalikan dorongan hati, derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang, kekuatan berfikir positif, optimisme, dan keadaan *flow* (mengikuti aliran), yaitu keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tercurah ke dalam apa yang sedang terjadi, pekerjaannya hanya terfokus pada satu objek (Goleman, 2002).

Ghufron & Rinaswati (2012:23) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengelola emosinya serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif (Hurlock, (dalam Gufron 2012:24)). Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis dimana kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu yang artinya dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik (Gufron 2012:24). Hurlock (dalam Gufron, 2012:24) menyebutkan tiga kriteria emosi, yakni dapat melakukan kontrol diri yang bisa diterima secara sosial, dapat memahami seberapa banyak kontrol yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat, dan dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara beraksi terhadap situasi tersebut.

Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Ariesta (2014) pada peserta didik di kelas VII SMP Muhammadiyah 6 Padang, mengemukakan bahwa terdapat korelasi yang positif antara kecerdasan emosi dengan tingkat kontrol diri pada peserta didik di kelas VII SMP Muhammadiyah 6 Padang dengan kategori cukup kuat. Semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi pula kontrol

diri yang dimiliki. Hurlock (dalam Gufron, 2012:28) mengungkapkan bahwa pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir remajanya tidak meledak emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima, serta dapat menyesuaikan perilakunya dengan norma dan ketentuan yang ada.

Dalam hal ini peneliti ingin menguji hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat kontrol diri pada remaja akhir di Fakultas Psikologi UKWMS. Hal ini dikarenakan di Fakultas Psikologi UKWMS ditemukan beberapa perilaku-perilaku yang juga melanggar aturan, seperti kejadian titip absen, pemakaian pakaian yang tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku, dan banyaknya mahasiswa datang terlambat lebih dari 15 menit, perilaku membolos hingga munculnya daftar tilang yang pada dasarnya merugikan dirinya sendiri karena harus mengulang mata kuliah yang sama. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk meneliti apakah ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kontrol diri pada remaja akhir yang berusia 18 – 21 tahun di Fakultas Psikologi UKWMS, yang secara usia, remaja akhir lebih matang dari pada remaja awal dengan pengendalian emosi dan diri yang seharusnya juga lebih baik.

1.2. Batasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini, dikemukakan sebagai berikut:

- a. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kontrol diri. Kontrol diri didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif (Goldfried dan Merbaum (dalam Gufron, 2012)).
- b. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi pada penelitian ini merujuk pada kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi-lebihkan

kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, dan berempati (Goleman, 2002:45).

- c. Batasan subjek pada penelitian ini adalah individu yang sedang berada pada tahap remaja akhir yang berusia 18-21 tahun (Desmita, 2005:190). Serta berstatus mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi UKWMS.
- d. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan emosi dengan kontrol diri pada remaja akhir di Fakultas Psikologi UKWMS.

1.3. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kontrol diri pada remaja akhir di Fakultas Psikologi UKWMS?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan kontrol diri pada remaja akhir di Fakultas Psikologi UKWMS

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis, sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan disiplin ilmu psikologi klinis terkait dalam hal pengelolaan emosi dan pengendalian diri pada tahap usia remaja akhir atau sering disebut *adolensense* guna mengantisipasi kecenderungan perilaku maladaptive akibat kekurangan kemampuan individu dalam mengelola emosinya dan juga mengendalikan dirinya. Selain itu, diharapkan juga dapat mengembangkan disiplin ilmu psikologi perkembangan anak dan remaja yang memiliki perhatian

terhadap masalah kontrol diri yang berkaitan dengan kecerdasan emosi individu tersebut.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini adalah

1. Bagi subjek penelitian
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai keterkaitan antara kecerdasan emosi dan kontrol diri individu guna memperkaya studi hubungan yang telah ada.
2. Bagi masyarakat
Dengan adanya penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat meninjau kembali apakah kecerdasan emosi dan kontrol diri yang dimiliki telah terasah sesuai dengan yang seharusnya ataukah belum. Hal ini bertujuan guna pembentukan pribadi yang lebih baik dan yang semestinya.
3. Bagi Fakultas/Universitas
Dengan adanya penelitian ini, diharapkan pihak fakultas/universitas dapat memperoleh gambaran mengenai keterkaitan antara kecerdasan emosi dan kontrol diri pada individu yang sedang dalam tahap perkembangan remaja akhir
4. Peneliti selanjutnya
Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberi informasi kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis khususnya bidang psikologi klinis-perkembangan yang berkaitan dengan kecerdasan emosi dan kontrol diri remaja.