



**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
PENCAPAIAN AKTUALISASI DIRI PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 KALISAT KECAMATAN
KALISAT KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

oleh
Alfizar Surya Winata
NIM 102310101095

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2015**



**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
PENCAPAIAN AKTUALISASI DIRI PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 KALISAT KECAMATAN
KALISAT KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

oleh
Alfizar Surya Winata
NIM 102310101095

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2015**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PENCAPAIAN
AKTUALISASI DIRI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KALISAT
KECAMATAN KALISAT KABUPATEN JEMBER**

oleh

Alfizar Surya Winata

NIM 102310101095

Pembimbing:

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Emi Wuri Wuryaningsih, M.Kep.,Sp.Kep.J

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Mulia Hakam, M.Kep., Sp.Kep.MB

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ayahanda H. Mohamad Nasar dan Ibunda Hj. Alfiah Dwi Purweni tercinta yang selalu memberikan dukungan doa, materi, kasih sayang, pengorbanan, dan motivasi hingga tumbuh dan berdiri tegak sampai saat ini demi tercapainya harapan dan cita-cita masa depan;
2. Mas Dedik Irawan, mbak Lilis Dwi Cahyaningtyas, adikku Alif Syadilah Aji, serta seluruh keluarga besarku yang selalu memberikan doa dan motivasi yang terbaik bagiku;
3. Guru–guruku sejak sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat;
4. Almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang kubanggakan;
5. Teman-temanku angkatan 2010 yang selalu menemani dalam setiap suka dan duka;
6. Yesi Wulandari, S.AB yang selalu memberikan motivasi, doa dan semangat dalam proses penyelesaian skripsi ini.

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain” (QS. Alam Nasyrâh : 6-7)^(*)

Sukses bukan hanya keberhasilan dalam menumpuk harta ataupun menyandang gelar dan pangkat. Sukses yang sesungguhnya adalah bagaimana menikmati kebahagiaan hidup (Tjiptadinata Effendi, 2006)^(**)

Jangan kamu anggap sulit yang terlihat sulit, dan jangan kamu anggap mudah yang terlihat mudah. Jika yakin lanjutkan, jika ragu, putar dan cari jalan lain, intinya tetap maju dan terus maju (Alfizar Surya Winata)^(***)

(*) Departemen Agama Republik Indonesia. 2002. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Semarang: PT Kumudasmoro Grafindo.

(**) Tjiptadinata Effendi. 2006. *Meraih Sukses Dengan Pencerahan Diri Kunci Keberhasilan Menikmati Hidup*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

(***) Alfizar Surya Winata. 2015.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alfizar Surya Winata

NIM : 102310101095

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Pencapaian Aktualisasi Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan yang sudah saya sebutkan sumbernya, belum pernah diajukan oleh institusi manapun, dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak mana pun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, November 2015

Yang menyatakan

Alfizar Surya Winata

NIM 102310101095

PENGESAHAN

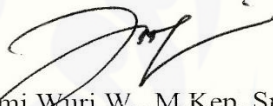
Skripsi yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Pencapaian Aktualisasi Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari : Rabu

tanggal : 4 November 2015

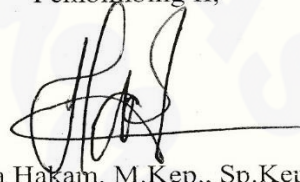
tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Pembimbing I,



Ns. Emi Wuri W., M.Kep.,Sp.Kep.J.
NIP 19850511 200812 2 005

Pembimbing II,



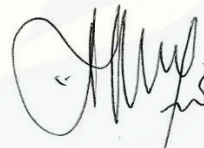
Ns. Mulia Hakam, M.Kep., Sp.Kep.MB.
NIP 19811031 9201404 1 001

Penguji I,



Ns. Erti Ikhtiarini D., M.Kep.,Sp.Kep.J.
NIP 19811028 200604 2 002

Penguji II,



Ns. Dodi Wijaya, M.Kep.
NIP 19820622 201012 1 002



Mengesahkan
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Ns. Lantim Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.
NIP 19780323 200501 2 002

Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Pencapaian Aktualisasi Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember (*The Correlations Between Emotional Intelligence With Adolescent Self Actualization Attainment in Senior High School 1 Kalisat*)

Alfizar Surya Winata

School of Nursing, University of Jember

ABSTRACT

Adolescent is filled with a lot of upheaval and conflict and quickly mood changes. Emotional intelligence needed to manage emotions for controlling the their own behavior. Behavior control will help adolescent to making the right decision and issued a positive potential and achieve the fulfillment of self actualization need. This study aims to determine the relationship of emotional intelligence to the achievement of self actualization in adolescent. Design of this research used an analytical observation with cross sectional approach. The independent variable is the emotional intelligence and the dependent variable is the achievement of self actualization. The population of this research is adolescent students of SMAN 1 Kalisat aged 15-17 years. The sampling technique used the accidental sampling with the number of respondents 222 students. The results of analysis data showed 62,6 % of students were in the category of medium emotional intelligence. Self actualization shows results of 56.7% in the category of partially self actualization. Statistical test results using the Chi Square test showed the relationship between emotional intelligence and self actualization attainment of adolescent in SMAN 1 Kalisat with p value $(0.01) < \alpha (0.05)$. Nurses can work together with the counseling teachers to provide training in emotional intelligence and optimization extracurricular activities. The teacher educators can integrate teaching methods that help to develop emotional intelligence such as a group discussion.

Keyword : adolescent, emotional intelligence, self actualization.

RINGKASAN

Hubungan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Dengan Pencapaian Aktualisasi Diri di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember; Alfizar Surya Winata, 102310101095, 2015: 111 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Aktualisasi diri merupakan kebutuhan dasar manusia yang paling tinggi menurut hierarki Maslow. Aktualisasi diri adalah kesadaran yang dimiliki individu untuk menjadi dirinya sendiri dan memaksimalkan potensi yang dimiliki. Remaja yang mencapai aktualisasi diri akan memiliki ciri-ciri diantaranya dapat menerima keadaan diri sendiri, mampu mengontrol diri, berpikir realistis, mampu mengambil keputusan, dan memiliki gaya hidup yang baik. Salah satu cara remaja untuk mampu memenuhi aktualisasi dirinya adalah dengan meningkatkan kemampuan manajemen emosinya. Kemampuan manajemen emosi dikenal juga dengan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional akan membantu remaja dalam mengontrol perilakunya, sehingga mereka akan mampu mengambil keputusan secara tepat. Seorang remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka mereka akan mampu menghadapi dan menyelesaikan berbagai masalah dan tekanan yang dihadapi. Dengan begitu remaja akan mampu mengeluarkan potensi yang dimiliki dan dapat berprestasi baik di lingkungan sekolah maupun di masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kalisat berusia 15-17 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability sampling* dengan cara *insidental sampling*. Jumlah sampel dalam

penelitian ini adalah 222 siswa. Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan kuesioner kecerdasan emosional dan aktualisasi diri. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 27-30 Juli 2015.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional remaja di SMA Negeri 1 Kalisat masih tergolong sedang, sehingga pencapaian aktualisasi diri remaja masih belum optimal. Hasil menunjukkan responden yang memiliki kecerdasan emosional sedang yang mencapai pemenuhan aktualisasi diri penuh sebanyak 43 responden (19,4 %). Sedangkan, responden yang memiliki kecerdasan emosional tinggi yang mencapai pemenuhan aktualisasi diri penuh sebanyak 42 responden (18,9 %). Kecerdasan emosional membantu remaja dalam mencapai aktualisasi dirinya melalui pengelolaan emosi yang baik. Pengelolaan emosi akan membantu remaja dalam mengontrol perilakunya sehingga mereka mampu memaksimalkan potensi yang dimiliki ke arah yang lebih positif.

Hasil uji statistik menggunakan *chi square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) didapatkan nilai *p value* $< \alpha$ ($0,01 < 0,05$). Artinya, ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember.

Perawat sekolah dapat bekerja sama dengan guru bimbingan konseling (BK) untuk mengadakan pelatihan kecerdasan emosional pada remaja dan pengoptimalan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Guru pengajar dapat mengintegrasikan pelatihan kecerdasan emosional melalui metode pembelajaran yang mengasah kemampuan manajemen emosi, contohnya melalui metode pembelajaran diskusi kelompok atau *student center learning (SCL)*.

Kecerdasan emosional dapat membantu remaja dalam mengambil keputusan yang realistis tanpa dipengaruhi oleh suasana hati remaja. Manajemen emosi yang baik juga dapat membantu remaja dalam mengontrol perilakunya agar tidak terjebak ke dalam masalah sosial yakni kenakalan remaja. Hal tersebut dapat mengganggu remaja dalam mencapai pemenuhan aktualisasi dirinya. Perawat sekolah juga dapat mengembangkan program usaha kesehatan sekolah (UKS) untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait kecerdasan emosional, pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri dan tugas perkembangan remaja.

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT. atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Pencapaian Aktualisasi Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) pada Jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ns. Lantin Sulistyorini, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns. Emi Wuri, M.Kep., Sp.Kep.J, selaku Dosen Pembimbing Utama, dan, Ns. Mulia Hakam, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku Dosen Pembimbing Anggota yang telah meluangkan waktu, pikiran dan perhatian dalam membimbing dan memberikan motivasi dalam penulisan proposal skripsi ini;
3. Ns. Erti Ikhtiarini Dewi M.Kep., Sp.Kep.J selaku Dosen Penguji Utama, dan Ns. Dody Wijaya M.Kep. selaku Dosen Penguji Anggota yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikirannya dalam memberikan saran dan masukan guna perbaikan skripsi ini;
4. Ns. Nur Widayati, M.N, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing selama penulis menjadi mahasiswa;
5. Ns. Nurfika Asmaningrum, M.Kep. yang juga telah memberikan masukan dan saran demi terselesaikannya skripsi ini;
6. Seluruh dosen, staff dan karyawan yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama menempuh pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
7. Ayahanda H. Mohamad Nasar dan Ibunda Hj. Alfiah Dwi Purweni, serta seluruh keluarga besarku yang telah memberikan dorongan, motivasi dan doanya demi terselesaikannya proposal skripsi ini;

8. seluruh pihak sekolah SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat yang telah membantu dalam proses penyusunan proposal skripsi ini;
9. seluruh teman-teman PSIK Universitas Jember angkatan 2010 yang saling memberikan doa, motivasi, dukungan serta semangat;
10. Yesi Wulandari, S.AB yang selalu memberikan motivasi, doa dan semangat serta menemani penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;
11. semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa hasil karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis juga menerima segala kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan ilmu keperawatan.

Jember, November 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN PERSETUJUAN	vii
ABSTRAK	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	13
1.3 Tujuan Penelitian	14
1.3.1 Tujuan Umum.....	14
1.3.2 Tujuan Khusus	14
1.4 Manfaat Penelitian	14
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan	14
1.4.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan	15
1.4.3 Bagi Keperawatan	15
1.4.4 Bagi Masyarakat	15
1.4.5 Bagi Peneliti	16
1.5 Keaslian Penelitian	16

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	18
2.1 Konsep Dasar Aktualisasi Diri	18
2.1.1 Pengertian Aktualisasi Diri.....	18
2.1.2 Karakteristik Pencapaian Aktualisasi Diri.....	19
2.1.3 Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Aktualisasi Diri.....	23
2.1.4 Alat Ukur Pencapaian Aktualisasi Diri	25
2.2 Konsep Dasar Kecerdasan Emosional	26
2.2.1 Pengertian Kecerdasan	26
2.2.2 Pengertian Emosi.....	26
2.2.3 Pengertian Kecerdasan Emosional	28
2.2.4 Aspek-aspek Kecerdasan Emosional.....	31
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional ...	35
2.2.6 Cara Mengukur Kecerdasan Emosional	38
2.3 Konsep Dasar Remaja	39
2.3.1 Pengertian Remaja.....	39
2.3.2 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	40
2.3.3 Tahap Perkembangan Remaja	47
2.3.4 Tugas-Tugas Perkembangan Remaja	51
2.4 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Pencapaian Aktualisasi Diri.....	54
2.5 Kerangka Teori	55
BAB 3 KERANGKA KONSEP.....	56
3.1 Kerangka Konsep.....	56
3.2 Hipotesis.....	56
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	57
4.1 Desain Penelitian	57
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	57
4.2.1 Populasi Penelitian	57
4.2.2 Sampel Penelitian.....	58
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	59
4.2.4 Kriteria Sampel	61

4.3 Lokasi Penelitian	61
4.4 Waktu Penelitian.....	61
4.5 Definisi Operasional.....	62
4.6 Pengumpulan Data.....	64
4.6.1 Sumber Data.....	64
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	64
4.6.3 Alat Pengumpul Data	65
4.6.4 Validitas dan Reliabilitas	68
4.7 Pengolahan Data	69
4.7.1 <i>Editing</i>	70
4.7.2 <i>Coding</i>	70
4.7.3 <i>Processing/Entry</i>	71
4.7.4 <i>Cleaning</i>	71
4.8 Analisa Data	71
4.8.1 Analisis Univariat.....	72
4.8.2 Analisis Bivariat.....	72
4.9 Etika Penelitian	73
4.8.1 <i>Informed Consent</i>	73
4.8.2 Kerahasiaan.....	73
4.8.3 Keadilan	74
4.8.4 Asas kemanfaatan.....	74
BAB 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	75
5.1 Hasil Penelitian.....	76
5.1.1 Gambaran Umum SMA Negeri 1 Kalisat	76
5.1.2 Data Umum	77
5.1.3 Data Khusus.....	78
5.2 Pembahasan.....	83
5.2.1 Karakteristik Responden	83
5.2.2 Kecerdasan Emosional Remaja	86
5.2.3 Pencapaian Aktualisasi Diri Remaja	92

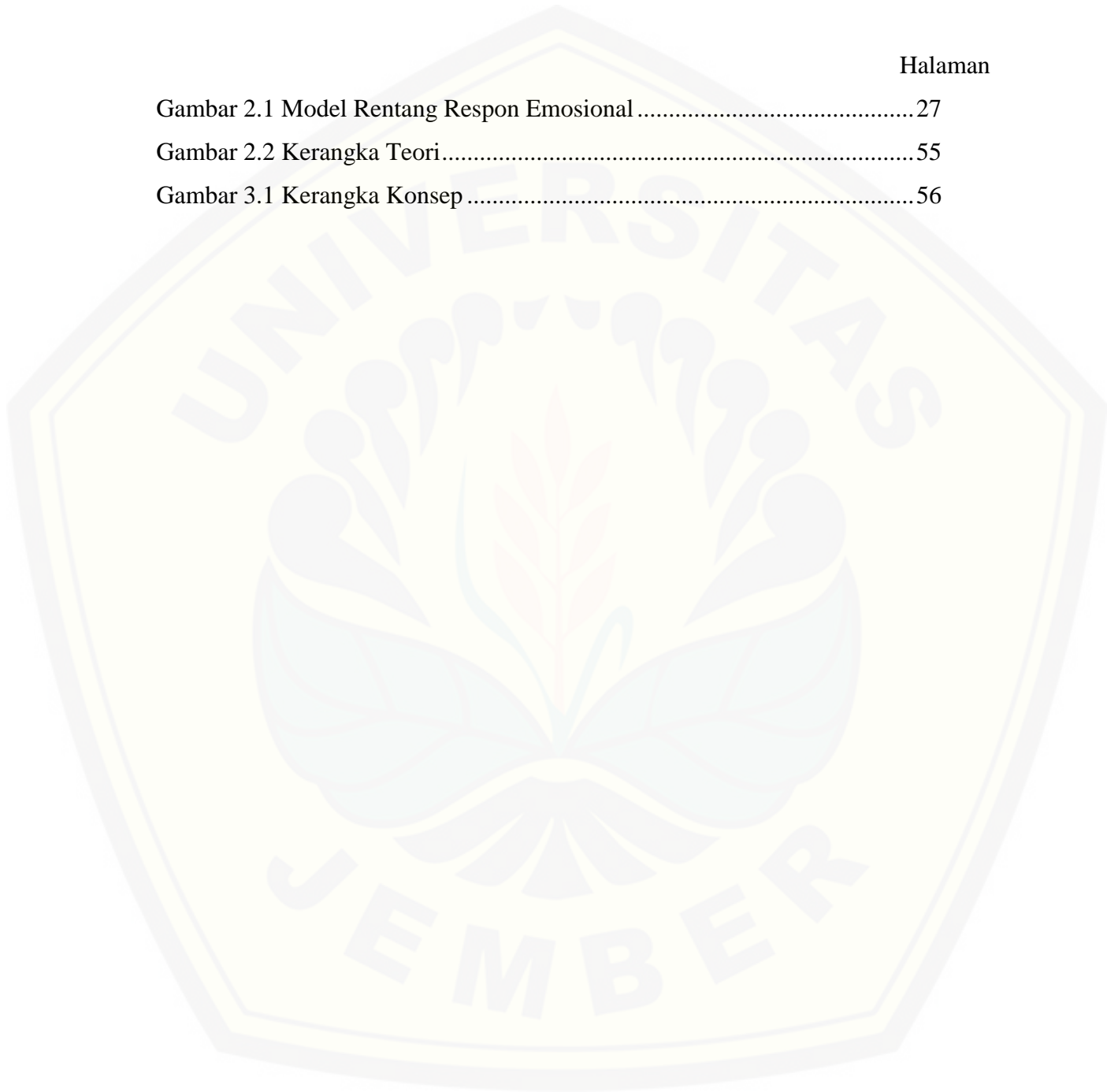
5.2.4 Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Pencapaian Aktualisasi Diri Remaja	97
5.3 Implikasi Keperawatan	101
5.4 Keterbatasam Peneliti	102
BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN	103
6.1 Simpulan	103
6.2 Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Penentuan Jumlah Sampel Berdasarkan Proporsi Kelas.....	60
Tabel 4.2 Variabel dan Definisi Operasional.....	62
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Kuesioner Kecerdasan Emosional.....	66
Tabel 4.4 <i>Blue Print</i> Kuesioner Pencapaian Aktualisasi Diri.....	67
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan busi di SMA Negeri 1 Kalisat tahun 2015.....	77
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan keikutsertaan organisasi/ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kalisat tahun 2015.....	78
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan indikator variabel kecerdasan emosional remaja di SMA Negeri 1 Kalisat tahun 2015.....	78
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi variabel kecerdasan emosional responden remaja di SMA Negeri 1 Kalisat tahun 2015.....	79
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi berdasarkan indikator pencapaian aktualisasi diri responden remaja di SMA Negeri 1 Kalisat tahun 2015.....	80
Tabel 5.6 Distribusi frekuensi variabel pencapaian aktualisasi diri responden remaja di SMA Negeri 1 Kalisat tahun 2015.....	81
Tabel 5.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri remaja di SMA Negeri 1 Kalisat tahun 2015.....	82

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Model Rentang Respon Emosional	27
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	55
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar *Informed*

Lampiran 2. Lembar *Consent*

Lampiran 3. Kuesioner Kecerdasan Emosional dan Pencapaian Aktualisasi Diri

Lampiran 4. Hasil uji validitas kuesioner kecerdasan emosional

Lampiran 5. Hasil uji reliabilitas kuesioner kecerdasan emosional

Lampiran 6. Hasil Distribusi Karakteristik Responden

Lampiran 7. Hasil Distribusi Kecerdasan Emosional dan Pencapaian Aktualisasi
Diri

Lampiran 8. Hasil Uji Bivariat Kecerdasan Emosional Dengan Pencapaian
Aktualisasi Diri

Lampiran 9. Skoring Kecerdasan Emosional

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11. Surat-surat Rekomendasi

Lampiran 12. Lembar Bimbingan

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan suatu proses yang dimulai berurutan mulai dari masa pembentukan sampai pada kematian. Manusia akan mengalami kemajuan disetiap tahap-tahap pertumbuhan dan perkembangannya yang bersifat individual. Keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai salah satu fase perkembangannya akan mempengaruhi pada tahap perkembangan selanjutnya dan mempengaruhi kesehatan individu secara holistik. Fase-fase perkembangan tersebut yakni fase konsepsi, bayi, pra sekolah, usia sekolah, remaja, dewasa, dan lanjut usia (Potter & Perry, 2005). Tugas perkembangan pada tiap fase memiliki keunikan tersendiri termasuk fase remaja. Fase remaja merupakan masa transisi dari masa sekolah menuju dewasa, keadaan psikologis yang cenderung labil, serta mulai mencari identitas dirinya.

Remaja atau adolesens merupakan periode perkembangan manusia dimana seseorang mengalami masa transisi dari masa sekolah menuju masa dewasa biasanya terjadi pada umur 13-20 tahun. Masa remaja merupakan masa yang cenderung labil, banyak konflik dalam diri dan dengan orang lain serta dipenuhi tekanan (Potter & Perry, 2005). Pada masa remaja juga mulai muncul perubahan fisik seperti pertumbuhan karakteristik seks sekunder antara usia 11 sampai 12

tahun dan berakhir dengan berhentinya pertumbuhan tubuh pada usia 18 sampai 20 tahun (Wong *et.al*, 2008).

Data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2011) menyebutkan, dari hasil sensus penduduk 2010 jumlah remaja di Indonesia sekitar 26,7% atau 63,4 juta jiwa. Provinsi Jawa Timur memiliki jumlah remaja yang cukup besar yakni sekitar 9,6% atau 6.035.175 jiwa (BPS Jatim, 2011). Kabupaten Jember sendiri memiliki jumlah remaja sebesar 9,4% atau 573.262 jiwa (Kiswati, 2011).

Remaja yang jumlahnya banyak tersebut tentunya akan dapat menjadi aset yang baik bagi pembangunan bangsa apabila mereka dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki dan mencapai aktualisasi dirinya, namun sebaliknya jika mereka gagal dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya akan berdampak pada gangguan tingkah laku dan terjebak dalam kenakalan remaja. Berdasarkan hasil survei Kesehatan Reproduksi Remaja Indonesia (SKRRI) tahun 2007 (dalam Kiswati, 2011), didapatkan permasalahan NAPZA yang terjadi pada remaja meliputi perokok aktif hingga saat ini 47%, dan peminum alkohol aktif 19,2%. Pengguna NAPZA sebesar 1,5 % dari jumlah penduduk Indonesia atau 3,2 juta, dan 78% diantaranya adalah remaja. Pada remaja (usia 15-19 tahun), prevalensi merokok meningkat dari 7,1 persen pada tahun 1995 menjadi 20,3 persen tahun 2010 (Kompas.com, 2013). Kabupaten Jember sendiri memiliki jumlah remaja pengguna NAPZA terdapat 113 kasus dari 599 (18,9%) dan 544 kasus (0,095 %) dari jumlah remaja adalah perokok aktif (Kiswati, 2011).

Data yang didapat dari Pusat Keluarga Berencana Indonesia(PKBI) dan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) (dalam Kiswati, 2011) pada tahun 2008 didapatkan tidak kurang dari 2,5 juta kasus aborsi ditemukan di Indonesia setiap tahunnya sebanyak 21,2% pelaku aborsi adalah remaja, dan pada tahun 2009 sebanyak 22,6% remaja terjerumus dalam masalah seks bebas. Sedangkan jumlah orang hidup dengan HIV dan AIDS sampai dengan bulan Maret 2010 mencapai 20.564 kasus dengan 54,3% adalah remaja. Kabupaten Jember sendiri memiliki beberapa masalah kesehatan terkait remaja. Masalah kesehatan terkait HIV/AIDS berdasarkan data dari KPA di Kabupaten Jember hingga akhir Desember 2010 tercatat sebanyak 536 kasus, dan 93 orang (17,3%) adalah remaja. Kenakalan remaja ini dapat terjadi karena adanya perubahan yang cepat pada masa remaja.

Pada masa remaja, pertumbuhan dan perkembangan kematangan fisik, psikologis, dan emosional biasanya mencapai puncaknya (Potter & Perry, 2005). Pada masa remaja perkembangan dan pertumbuhan terjadi secara cepat dan terkadang tanpa kita sadari. Perubahan fisik yang terjadi meliputi pertumbuhan tanda-tanda seks sekunder seperti pada laki-laki terjadi pertumbuhan penis dan rambut pubis, perubahan suara, pertumbuhan rambut di lengan dan muka, meningkatnya produksi minyak tubuh, meningkatnya aktivitas kelenjar keringat, dan timbulnya jerawat, sedangkan pada perempuan pertumbuhan rambut pubis, terjadinya menarke, tumbuhnya tunas payudara, meningkatnya massa lemak, dan timbulnya jerawat (Batubara, 2010).

Perubahan fisik lainnya yang terjadi pada remaja adalah terjadinya paku tumbuh pada remaja, pertumbuhan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh. Perubahan fisik yang cepat ini membuat remaja sangat memperhatikan bentuk tubuhnya dan mempengaruhi interaksinya terhadap orang lain sehingga akan mempengaruhi psikososialnya juga (Batubara, 2010).

Perubahan psikososial yang terjadi pada masa remaja meliputi tingkah laku dan perubahan perilaku terhadap lingkungannya, mulai tertarik terhadap lawan jenisnya, terdapatnya pengaruh teman sebaya yang kuat, mulai mencari identitas dirinya serta kejiwaan yang labil (Batubara, 2010). Soetjiningsih (2007) berpendapat, remaja seringkali masih mencoba-coba kegiatan yang belum pernah dilakukan tanpa memperhatikan akibat yang dapat ditimbulkan dari perbuatan yang dilakukan tersebut. Masalah-masalah yang timbul biasanya berkaitan dengan kebingungan, dan gejolak remaja seperti masalah seks mulai muncul serta dorongan rasa ingin tahu yang besar.

Perkembangan kondisi psikologis remaja yang cenderung labil dan masih mencari identitas dirinya sangat rentan sekali memunculkan beberapa masalah yang disebut dengan kenakalan remaja. Kenakalan remaja merupakan suatu gangguan tingkah laku yang dapat mengganggu remaja dalam mengembangkan potensinya (Videbeck, 2008). Kenakalan remaja dapat diklasifikasikan menjadi ringan, sedang, dan berat. Kategori ringan remaja masih mengalami sedikit masalah tingkah laku contohnya berbohong, membolos sekolah, suka merokok,

suka menentang, suka membantah, bersikap kasar dan suka mencorat-coret tembok. Kategori sedang jumlah masalah yang dihadapi remaja meningkat contohnya menyebabkan bahaya terhadap orang lain, pencurian terhadap teman sebaya, minum-minuman beralkohol, sering berkelahi dan tawuran.

Kategori berat terdapat banyak masalah tingkah laku yang dihadapi remaja contohnya pembunuhan, pemerkosaan, seks bebas, perampokan, penggunaan narkoba, dan penggunaan senjata tajam/api yang dilakukan oleh remaja (Arkan, 2006; Videbeck, 2008).

Papalia *et.al* (2009) berpendapat, pada masa perkembangan remaja terdapat beberapa karakteristik unik yang dapat muncul pada remaja, seperti, suka berkumpul dengan teman sebaya, rasa ingin tahu yang besar, mencoba hal yang belum pernah dilakukan, dan melanggar aturan-aturan yang ada di masyarakat. Remaja tidak mau mengikuti aturan dikarenakan dengan melanggar aturan tersebut mereka memperoleh suatu kebanggaan tersendiri di dalam kelompoknya. Pandangan yang salah seperti inilah yang akan mendapat penerimaan positif di antara kelompoknya yang berpandangan sama. Mereka seringkali melakukan tindakan yang melanggar aturan agar memperoleh pengakuan dan perhatian dari orang lain (Dariyo, 2004).

Hasil studi pendahuluan peneliti di SMA Negeri 1 Kalisat, didapatkan bahwa masih banyak siswa yang melanggar aturan dan tata tertib sekolah. Hasil wawancara terhadap guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah SMA Negeri 1 Kalisat didapatkan pelanggaran tata tertib sekolah oleh siswa yang masih sering terjadi meliputi terlambat masuk kelas, rambut tidak sesuai aturan, baju tidak rapi,

tidak menggunakan atribut lengkap saat upacara bendera, dan terkadang ditemukan siswa yang merokok sepulang sekolah. Pelanggaran yang terjadi tersebut masih dapat dikategorikan ringan, namun apabila dibiarkan akan berdampak buruk bagi siswa dan sekolah. Kondisi tersebut juga dapat menghambat remaja dalam memaksimalkan potensi dan mencapai tahap perkembangannya.

Tahap perkembangan remaja dapat dibagi menjadi tiga yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Masa remaja pertengahan, mereka mulai mengeksplorasi kemampuannya untuk menarik perhatian lawan jenisnya, memodifikasi tubuhnya, dan sangat berfokus pada diri sendiri. Mereka mulai berhubungan dengan orang banyak dan membutuhkan teman sebaya yang mengakuinya serta perasaan takut ditolak. Pada fase ini remaja mulai berada pada kondisi yang membingungkan dirinya, karena tidak tahu mana yang peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan sebagainya. Konflik utama terjadi pada kemandirian dan pengendalian. Remaja pada fase ini mulai lebih kuat dalam mengembangkan identitas diri untuk memperkuat citra diri (Wong, 2008; Sarwono, 2011). Citra diri merupakan salah satu komponen yang ada dalam konsep diri. Seseorang dengan konsep diri yang cenderung adaptif akan mampu mencapai aktualisasi dirinya (Stuart, 2007).

Aktualisasi diri adalah kebutuhan individu dalam melakukan sesuatu sesuai dengan potensi dalam dirinya, ingin mengemukakan ide dan pendapatnya, dan berusaha ke arah tujuan masa depannya (Maryam *et.al*, 2007). Aktualisasi diri merupakan tingkat kebutuhan dasar manusia yang paling tinggi. Kebutuhan dasar

manusia yang harus terpenuhi dari tingkat rendah sampai tinggi meliputi kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri (Potter & Perry, 2005).

Abraham Maslow (dalam Maryam *et. al*, 2007) menyebutkan, seseorang yang dapat memenuhi aktualisasi dirinya dapat menampilkan perilaku berpikir realistik, cepat beradaptasi, persepsi tinggi, analisis akurat, mengerti seni dan filosofi, rendah hati, dedikasi pada lingkungan sekolah, kreatif dan bertanggung jawab, terbuka, percaya diri, mampu mengontrol diri, mandiri, berani tampil di depan umum, bersahabat, mampu mengambil keputusan, berfokus pada masalah, dan menerima hidup apa adanya.

Individu yang dapat memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya dapat dilihat salah satunya dari kemampuan menerima diri sendiri, spontanitas, membuat rencana masa depan, mulai membuat rencana pilihan karir, dan gaya hidup yang baik (Potter & Perry, 2005; Friedman & Schustack, 2006). Kemampuan tersebut akan membantu remaja dalam memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya dan mencapai puncak dalam pemenuhan kebutuhannya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada beberapa siswa didapatkan data bahwa 10 dari 12 siswa masih kesulitan dalam mengenali potensi yang dimilikinya, 10 dari 12 siswa tidak dapat mengungkapkan kelebihan dan kekurangannya, 8 dari 12 siswa masih kebingungan dalam menentukan karir masa depannya, 11 dari 12 siswa lebih banyak mengeluh dengan kehidupannya sekarang, 9 dari 12 siswa mengaku masih takut dan malu untuk menyatakan pendapatnya, dan 10 dari 12 siswa masih mengalami kebingungan ketika

dihadapkan dalam pengambilan keputusan. Kondisi ini menunjukkan siswa masih kesulitan dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya sehingga kesulitan dalam membuat keputusan dan tidak menerima dirinya sendiri. Kondisi tersebut membuat remaja untuk mencapai pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri akan sulit tercapai.

Pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri tidak dapat tercapai jika remaja tidak menunjukkan perilaku untuk mencapai pemenuhan kebutuhannya. Maslow (dalam Koswara, 1991) menyatakan untuk mencapai aktualisasi diri sangatlah sulit. Banyak hambatan yang akan ditemui untuk mencapai hal tersebut. Hambatan-hambatan tersebut bisa dari internal individu sendiri, dari eksternal individu itu, atau pengaruh negatif dari kebutuhan yang lain. Bentuk pencapaian aktualisasi diri ini pastilah berbeda pada setiap remaja.

Remaja mulai ingin dirinya diterima sebagai seorang individu yang sama dengan yang lainnya, semakin banyak wawasan yang dimiliki maka kebutuhan remaja untuk memenuhi aktualisasi dirinya akan semakin tinggi. Hal ini akan berdampak dengan semakin meningkatnya rasa kepercayaan diri seorang remaja tersebut. Rasa percaya diri yang tinggi tersebut dapat membantu seorang remaja dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana dia berada dan mulai dapat membina hubungan yang positif (Maentiningsih, 2008).

Remaja mulai membangun hubungan dengan orang lain terutama dengan kelompok teman sebayanya. Menurut Santrock (2007), teman sebaya merupakan tempat yang nyaman bagi remaja yang mulai berharap bisa lepas dari orang tuanya. Kenyaman yang dirasakan remaja bersama dengan kelompok teman

sebayanya, membuat hubungan remaja dengan orang tua mereka mulai berkurang. Remaja masih membutuhkan orang tua namun di lain sisi mereka ingin lepas dari orang tua. Hal ini berdampak pada diri remaja itu sendiri karena akan terjadi konflik di dalam dirinya.

Remaja berusaha meredam konflik internal dalam dirinya dengan membentuk ikatan yang kuat dengan teman sebayanya. Kondisi ini juga merupakan salah satu cara remaja dalam meredam tekanan yang dialami remaja akibat dari perkembangan psikososial yang berubah drastis. Berbagai perasaan, pikiran, dan tindakan remaja dapat berubah-ubah dengan cepat. Kondisi tersebut menyebabkan dalam memutuskan suatu tindakan yang diambil, remaja mengalami kebingungan. Hal ini karena dipengaruhi oleh faktor eksternal dari remaja yakni lingkungan dan faktor internal remaja sendiri yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Artha & Supriyadi, 2013). Kegagalan dalam membina hubungan pada masa ini dan kurangnya dukungan orang tua dapat mengakibatkan keraguan akan identitas diri, ketidakmampuan memilih karir, dan kurangnya rasa percaya diri (Riyadi & Purwanto, 2009).

Stanley Hall (dalam Santrock, 2007) menyatakan, masa remaja merupakan masa yang disebut "*storm and stress*", artinya pada masa ini banyak pergolakan yang terjadi dan dipenuhi dengan konflik serta perubahan suasana hati yang cepat. Masa ini juga merupakan masa seorang remaja mulai mencari identitas dirinya yang jika berhasil akan menguatkan identitas seorang remaja, namun sebaliknya jika gagal maka seorang remaja akan mengalami kebingungan peran dan akan mengganggu perkembangannya. Perubahan suasana hati yang cepat pada remaja

dapat terjadi karena pengendalian diri pada remaja masih belum sempurna. Pada masa ini emosi remaja dapat sangat meledak-ledak (Ali & Asrori, 2010). Menurut Zulkifli (2005) keadaan emosi remaja masih sangat labil karena berkaitan dengan perubahan hormon yang terjadi pada remaja. Remaja dapat menjadi sedih sekali, bahagia atau tiba-tiba marah sekali. Emosi remaja lebih kuat dan menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis.

Seseorang yang berhasil mengelola emosi maka akan mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu (Goleman, 2005). Sehingga remaja memerlukan adanya kemampuan dalam hal manajemen emosi. Kemampuan manajemen emosi inilah yang kemudian disebut dengan *emotional intelligence* atau kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan pengelolaan emosi untuk mengontrol perilaku sendiri.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Goleman, 2005). Menurut Shapiro (dalam Wahyuningsih, 2004) bahwa kecerdasan emosional adalah bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan merasakan perasaan sosial terhadap orang lain, kemudian memilih dan menggunakan informasi tersebut untuk membimbing pikiran dan tindakan.

Terdapat lima wilayah utama dalam kecerdasan emosional, yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi

orang lain, dan membina hubungan (Goleman, 2005). Hasil studi pendahuluan dengan wawancara terhadap beberapa siswa didapatkan data bahwa 9 dari 12 siswa masih mengalami kesulitan ketika mengontrol emosinya, 8 dari 12 siswa tidak dapat mengungkapkan ekspresinya secara langsung, 8 dari 12 siswa kesulitan dalam mengatur kegiatannya sendiri, 10 dari 12 siswa masih kesulitan dalam mengenali perasaan yang ditunjukkan oleh orang lain, dan 7 dari 12 siswa lebih suka mengerjakan suatu pekerjaan sendiri.

SMA Negeri 1 Kalisat merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah pedesaan yang dapat mempengaruhi perkembangan aspek-aspek kecerdasan emosional remaja. Menurut Paul H. Landis kehidupan di pedesaan mempunyai pergaulan hidup yang saling mengenal dan adanya ikatan perasaan yang sama tentang kebiasaan (Gunawan, dkk., 2007). Jika dilihat dari kehidupan sosial dan geografisnya, wilayah sekolah tersebut telah berada dalam kategori desa swasembada (desa berkembang). Desa swasembada memiliki ciri-ciri yakni kebudayaan yang sudah tidak mengikat lagi, hubungan antar masyarakat bersifat rasional, mata pencaharian beraneka ragam, teknologi modern mulai berkembang, dan sarana prasarana mulai lengkap (Samadi, 2007). Wilayah sekolah tersebut juga memiliki resiko bagi remaja untuk berperilaku menyimpang seperti kenakalan remaja sehingga hal tersebut dapat menghambat pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri remaja. Agar dapat diterima di lingkungan sosialnya, remaja di sekolah tersebut tentunya akan mencoba mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosional seperti mengelola emosi diri, empati, dan membina hubungan.

Seorang remaja masih belum sempurna dalam mengelola dan mengendalikan emosi mereka secara efektif. Goleman (dalam Sarwono, 2011) berpendapat keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam mengelola emosi mereka tergantung pada kecerdasan emosional yang dimilikinya. Semakin tinggi kecerdasan emosional seorang remaja, maka remaja tersebut akan dapat mengatasi berbagai masalah dan tekanan yang dihadapi, khususnya yang memerlukan kendali emosi yang kuat. Sehingga remaja dapat mencapai pemenuhan kebutuhan aktualisasi dirinya. Selain itu seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat membina hubungan yang baik dengan orang lain serta dapat memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan pencapaian aktualisasi dirinya (Goleman, 1998).

Pencapaian aktualisasi diri merupakan kebutuhan yang paling tinggi dalam hierarki kebutuhan Maslow. Menurutnya setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yang harus mereka penuhi. Kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi dahulu adalah kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, kebutuhan penghargaan dan harga diri, dan puncaknya adalah kebutuhan aktualisasi diri (Potter & Perry, 2005).

Aktualisasi diri dapat tercapai salah satunya jika remaja itu mampu mengenali potensi dalam dirinya dan dapat membina hubungan dengan orang lain (Sunanto, 2014). Seorang remaja yang dapat mengaktualisasikan dirinya akan dapat berpikir realistis, bertanggung jawab dan mengambil keputusan yang tepat sehingga tidak akan melakukan tindakan yang dapat merugikan dirinya dan orang lain. Hal tersebut dapat membantu remaja dalam mengembangkan potensi dirinya.

Remaja yang dapat mengembangkan bakat dan potensinya akan menunjukkan prestasi yang lebih baik. Pengembangan bakat dan potensi remaja salah satunya adalah dengan mengikuti kegiatan akademik atau non akademik yang ada di lingkungan sekolahnya. Salah satu sekolah di Kabupaten Jember yang memiliki prestasi akademik dan non akademik yang baik adalah SMA Negeri 1 Kalisat di Kecamatan Kalisat. Meskipun memiliki prestasi yang baik di bidang akademik dan non akademiknya, di sekolah tersebut masih juga didapati kenakalan-kenakalan remaja yang terjadi meskipun masih tergolong ringan.

Terdapat beberapa siswa yang masih suka melanggar peraturan dan tata tertib yang ada di sekolah tersebut. Kondisi tersebut dapat terjadi dikarenakan masa remaja merupakan masa yang penuh tekanan dan membutuhkan kendali emosi yang tepat. Remaja memerlukan suatu kemampuan dalam manajemen emosinya untuk mengontrol sikapnya di lingkungan sehingga potensi yang dimiliki dapat disalurkan ke arah yang positif. Hal inilah yang mendasari peneliti ingin melakukan penelitian lebih dalam lagi mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kalisat kecamatan Kalisat Kabupaten Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, keikutsertaan di organisasi/ekstrakurikuler) remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember;
- b. Mengidentifikasi kecerdasan emosional pada remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember;
- c. Mengidentifikasi pencapaian aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember;
- d. Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai perwujudan Tridarma Perguruan Tinggi khusus dalam bidang penelitian serta sebagai salah satu media pembelajaran dan referensi bagi sekolah-sekolah dan instansi terkait, tentang kecerdasan emosional dan aktualisasi diri khususnya pada tahap perkembangan remaja. Bagi dosen dan perawat sekolah

sebagai sumber informasi dalam memfasilitasi remaja dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan memenuhi pencapaian aktualisasi diri siswa. Bagi guru khususnya guru bimbingan konseling sebagai sumber informasi dalam membimbing siswa remaja untuk memenuhi pencapaian aktualisasi dirinya melalui peningkatan kecerdasan emosional agar prestasinya dapat menjadi lebih baik lagi.

1.4.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi instansi pelayanan kesehatan setempat dalam membantu mengenali dan menangani masalah pada remaja khususnya mengenai kecerdasan emosional dan pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri.

1.4.3 Bagi Keperawatan

Sebagai bahan pertimbangan dan masukan untuk mengetahui pentingnya hubungan antara kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri khususnya pada remaja. Perawat dapat mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosional dan pencapaian aktualisasi diri khususnya pada remaja untuk membantu remaja dalam mencapai pemenuhan kebutuhan aktualisasi dirinya.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat khususnya pada remaja tentang pentingnya kecerdasan emosional dalam mendukung pencapaian kebutuhan aktualisasi diri. Membantu keluarga dalam memfasilitasi para remaja untuk

meningkatkan pemenuhan aktualisasi dirinya sehingga bisa memenuhi tugas perkembangannya dengan baik dan sejahtera.

1.4.5 Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan salah satu ilmu yang dapat diperoleh peneliti tentang hubungan kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri pada remaja dan sebagai bahan pertimbangan untuk dilakukan pelatihan kecerdasan emosional dan penelitian lain terkait kecerdasan emosional dan aktualisasi diri.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang menjadi dasar penelitian sekarang adalah penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Wahyu Indrariyani Artha dan Supriyadi (2013), berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal”. Jenis metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan rancangan *Cross Sectional Study*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 129 sampel. Penelitian terdahulu dilakukan di SMA Negeri 1 Denpasar. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner. Analisa Bivariat yang digunakan untuk mengetahui Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal adalah analisis regresi ganda. Hasil dari penelitian yang dilakukan ini adalah adanya hubungan positif yang kuat antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal.

Penelitian yang dilakukan kali ini berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Pencapaian Aktualisasi Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember“, dengan variabel bebas adalah kecerdasan emosional dan variabel terikat adalah pencapaian aktualisasi diri. Desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional Study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Insidental Sampling*. Instrumen untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari karakteristik responden, kecerdasan emosional, dan pencapaian aktualisasi diri. Lokasi penelitian yang dilakukan saat ini adalah di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yakni kecerdasan emosional dan variabel terikat yakni pencapaian aktualisasi diri menggunakan *Chi Square*.

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Aktualisasi Diri

2.1.1 Pengertian Aktualisasi Diri

Aktualisasi diri adalah kesadaran diri individu untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dirinya dan mencapai potensi yang dimilikinya. Misalnya seseorang dengan potensi musik akan berusaha untuk menciptakan komposisi musik yang indah, atau seseorang yang memiliki potensi intelektual akan berusaha menemukan penemuan yang baru. Kebutuhan ini akan muncul mendesak apabila kebutuhan-kebutuhan yang lain telah terpenuhi. Kebutuhan yang harus terpenuhi sebelumnya adalah kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, dan kebutuhan harga diri (Koswara, 1991).

Aktualisasi diri merupakan tingkat kebutuhan dasar manusia yang paling tinggi dan berada di puncak kebutuhan yang harus terpenuhi menurut Maslow (Potter & Perry, 2005). Menurut Maryam *et.al* (2007) kebutuhan aktualisasi diri merupakan kebutuhan individu dalam melakukan sesuatu sesuai dengan potensi dalam dirinya, ingin mengemukakan ide dan pendapatnya, dan berusaha ke arah tujuan masa depannya. Dorongan utama yang mendasari perilaku manusia adalah kebutuhan untuk selalu mengembangkan dirinya semaksimal mungkin. Dorongan

inilah yang kemudian mewujudkan segenap potensi yang dimiliki individu untuk dapat dicapai dengan maksimal.

Maslow (1970, dalam Potter & Perry, 2005) selanjutnya menyatakan bahwa ketika manusia dapat mengaktualisasikan dirinya maka akan memiliki kepribadian multi dimensi yang matang. Mereka akan dapat menyelesaikan tugas secara efektif dan merasa puas dengan pekerjaan yang telah dilakukan dengan baik. Ketika mengalami kegagalan individu yang telah dapat mengaktualisasikan dirinya akan dapat menghadapi realitas. Maslow menyatakan orang yang berhasil dalam usaha mencapai potensinya yang maksimal akan berpikir tentang momen-momen bahagia, pengalaman hidup yang paling menyenangkan, semangat dalam menghadapi tantangan yang ada. Hal inilah yang disebut oleh Maslow sebagai pengalaman puncak (*peak experiences*) (Wilcox, 2013).

2.1.2 Karakteristik Pencapaian Aktualisasi Diri

Kebutuhan manusia senantiasa selalu berubah dan berkembang. Ketika mengalami kepuasan, seseorang akan menikmati kesejahteraan dan berkembang untuk mencapai potensi-potensi yang dimiliki (Maryam, *et.al*, 2007). Maslow menyebutkan bahwa kebutuhan aktualisasi diri dapat terpenuhi jika kebutuhan-kebutuhan yang lebih rendah telah terpenuhi dahulu. Kebutuhan-kebutuhan yang harus terpenuhi dahulu adalah kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta dan rasa memiliki, dan kebutuhan penghargaan dan harga diri (Potter & Perry, 2005).

Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan pertama yang harus dipenuhi. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan dasar untuk mempertahankan

kelangsungan hidup manusia. Kebutuhan fisiologis ini antara lain: oksigen, cairan dan elektrolit, nutrisi, eliminasi, istirahat dan tidur, terbebas dari rasa nyeri, temperatur, kebersihan diri, stimulasi/rangsangan, melaksanakan aktivitas, dan seksual (Maryam, *et.al*, 2007).

Ketika kebutuhan fisiologis telah dapat terpenuhi, maka akan muncul kebutuhan selanjutnya yakni kebutuhan rasa aman. Kebutuhan rasa aman adalah keadaan yang membuat seseorang merasa aman dan memiliki kepastian untuk dapat hidup dengan bebas tanpa ancaman dan bahaya (Maryam, *et.al*, 2007). Ancaman tersebut dapat berupa ancaman fisik contohnya penyakit, kecelakaan, lingkungan yang berbahaya, dan pajanan bahan kimia. Ancaman psikologis contohnya seseorang yang memasuki lingkungan yang tidak dikenalnya, ancaman dari orang lain (Potter & Perry, 2005).

Kebutuhan yang selanjutnya harus terpenuhi adalah kebutuhan cinta dan rasa memiliki. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan untuk memberikan dan menerima rasa cinta, dan kasih sayang. Rasa saling memiliki nantinya akan menumbuhkan kebersamaan, kesatuan, kesepakatan, dan dukungan (Maryam, *et.al*, 2007). Potter dan Perry (2005), menyatakan bahwa seseorang membutuhkan rasa cinta dan rasa memiliki dari keluarga, teman sebaya dan lingkungan masyarakat dimana dia tinggal.

Prioritas kebutuhan selanjutnya adalah kebutuhan dalam pemenuhan kebutuhan penghargaan dan harga diri. Kebutuhan harga diri merupakan keinginan seseorang terhadap kekuatan, pencapaian, kompetensi, rasa percaya diri, kebebasan, dan apresiasi dari orang lain. Dengan terpenuhinya kebutuhan ini

maka seseorang akan merasa berguna dalam hidup (Potter&Perry, 2005). Orang yang memiliki harga diri yang kuat akan percaya diri, mengacu pada hasil akhir, menghargai orang lain, dan merasa puas dan senang dengan kehidupannya (Maryam, *et.al*, 2007).

Kebutuhan dasar selanjutnya yang harus terpenuhi adalah kebutuhan aktualisasi diri, yang menurut Maslow kebutuhan ini merupakan puncak dari kebutuhan dasar manusia. Kebutuhan ini dapat mendesak ketika kebutuhan yang terendah telah terpenuhi. Kebutuhan aktualisasi diri merupakan kebutuhan individu dalam melakukan sesuatu sesuai dengan potensi dalam dirinya, ingin mengemukakan ide dan pendapatnya, dan berusaha ke arah tujuan masa depannya (Maryam, *et.al*, 2007). Aktualisasi diri (*self actualized*) adalah kesadaran diri individu untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dirinya dan mencapai potensi yang dimilikinya (Koswara, 1991).

Menurut Maslow (dalam Wilcox, 2013), seseorang yang telah mencapai aktualisasi diri akan memiliki ciri-ciri perilaku yang khas dalam kehidupannya. Hal ini dapat menjadi penting karena dapat dijadikan sebagai standar dalam mengukur kemajuan diri seseorang. Ciri-ciri seseorang yang telah memenuhi aktualisasi diri, yaitu :

- a. Memiliki persepsi terhadap realitas secara efisien: mampu menilai situasi secara akurat dan memperhatikan kejujuran dan kebohongan;
- b. Penerimaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungan: dapat menerima kekurangan dan kelemahan diri sendiri dan orang lain, serta pertentangan dalam hidup;

- c. Spontanitas: tingkah laku yang tidak dibuat-buat, tidak memperdulikan apa yang dipikirkan orang lain, aktif dan terlibat;
- d. Berorientasi pada tugas: mempunyai tugas, tujuan, atau masalah di luar dirinya yang harus diselesaikan;
- e. Memiliki otonomi: relatif bebas dari ikatan budaya dan tidak bergantung pada orang lain, privasi yang dijaga dari orang lain;
- f. Menghargai kehidupan: selalu memperbaharui rasa menghargai terhadap kehidupan yang dimiliki;
- g. Keterikan dalam sosial: memiliki ikatan yang mendalam antar sesama manusia. Membantu memperbaiki kondisi kehidupan antar sesamanya.
- h. Hubungan interpersonal yang mendalam: memiliki ikatan yang kuat dalam hubungan, perasaan saling mencintai, dan persahabatan dengan sedikit orang terpilih;
- i. Memiliki humor yang tidak menyinggung: dapat tersenyum pada diri sendiri dari pengalaman hidup yang menggelikan;
- j. Pengalaman puncak (*peak experiences*): dapat terjadi secara bertahap.

Fogarty (1994) menjelaskan bahwa, ciri-ciri lain yang dapat dimunculkan oleh seseorang yang telah mencapai aktualisasi dirinya yang terdapat dalam indikator skala *Personal Orientation Inventory* (POI), adalah:

- a. *Time Competence* (TC), berhubungan dengan pandangan dan harapan tentang masa depan yang tidak bergantung dengan masa lalu;
- b. *Inner Directed* (I), mengukur keadaan psikologis dalam hal prinsip hidup dan motivasi, terdapat 10 sub-skala, yaitu: *self actualizing values* (SAV)

kemampuan memahami kehidupan dan memiliki konsep diri yang tinggi; *existentiality (Ex)* kemampuan menerapkan nilai yang diyakini; *feeling reactivity (Fr)* kemampuan merasakan prioritas kebutuhan; *spontaneity (S)* mengekspresikan perasaan secara spontan; *self regard (Sr)* persepsi terhadap kondisi diri sendiri; *self acceptance (Sa)* menerima diri sendiri; *nature of man (Nc)* kemampuan untuk melihat orang lain secara positif; *synergi (Sy)* kemampuan dalam mengatur kegiatan dan keinginannya; *acceptance of aggression (A)* mampu menerima agresi dari lingkungan; dan *capacity (C)* mampu mengembangkan kemampuan membina hubungan.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Aktualisasi Diri

Bentuk pengaktualisasian diri dapat berbeda terhadap setiap orang. Hal ini terjadi karena adanya beberapa hambatan yang akan dilalui oleh seseorang dalam mencapai aktualisasi dirinya. Hambatan tersebut dapat berasal dari internal atau eksternal individu.

a. Faktor internal

Faktor internal yang dapat menghambat seseorang dalam mencapai pemenuhan kebutuhan aktualisasi dirinya yakni berupa ketidaktahuan, keraguan, dan bahkan rasa takut yang ada pada individu untuk mengungkapkan dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Hal ini menyebabkan potensi yang ada dalam diri individu tidak akan dapat berkembang. Sehingga individu tidak akan memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya (Koswara, 1991).

Hambatan lain yang berasal dari dalam individu sendiri adalah berupa pengaruh negatif yang dihasilkan oleh kebutuhan rasa aman. Karena dalam proses

perkembangan dituntut kesediaan individu untuk mengambil resiko, membuat kesalahan, dan melepaskan kebiasaan yang tidak konstruktif. Hal tersebut jelas memerlukan keberanian dan pertimbangan yang matang. Individu yang pemenuhan kebutuhan rasa amannya terlalu kuat, tuntutan tersebut merupakan perasaan yang mengancam dan pada akhirnya akan membuat individu bergerak mundur menuju pemenuhan kebutuhan akan rasa aman (Koswara, 1991).

b. Faktor eksternal

Hambatan ini berasal dari luar individu terutama lingkungan dan budaya dimana individu tersebut berada. Lingkungan masyarakat berpengaruh terhadap upaya mewujudkan aktualisasi diri seseorang. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terhadap pembentukan dan perkembangan perilaku, baik itu lingkungan fisik ataupun lingkungan sosiopsikologis individu. Selain itu terdapat beberapa budaya di masyarakat yang tidak mendukung upaya aktualisasi diri seseorang dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Maslow menyatakan aktualisasi diri hanya mungkin dapat tercapai jika kondisi lingkungan mendukung (Koswara, 1991).

Selain lingkungan faktor pola asuh dalam keluarga juga berpengaruh dalam pengungkapan potensi diri yang dimiliki seseorang. Apabila anak-anak diasuh dalam suasana yang baik, maka proses perkembangannya akan berjalan dengan baik. Dibawah pola asuh yang sehat, perkembangan anak akan terangsang dan akan terdorong untuk dapat mengeluarkan potensi-potensi yang dimilikinya (Koswara, 1991).

2.1.4 Alat Ukur Pencapaian Aktualisasi Diri

Kuesioner *Personal Orientation Inventory* (POI) dikembangkan oleh Shostrom sebagai instrumen dalam mengukur aktualisasi diri seseorang. Instrumen ini terdiri dari 150 item pertanyaan yang dirancang sesuai pemikiran Maslow dan dilengkapi penaksiran derajat aktualisasi diri seseorang. Item-item pertanyaan dibagi untuk mengukur dua area utama (Koswara, 1991). Kuesioner POI terdiri dari dua skala utama dan sepuluh subskala.

Fogarty (1994) menyebutkan indikator aktualisasi diri yang diukur terdiri dari 2 skala dan 10 sub skala, yakni:

- a. *time competence* (TC), berhubungan dengan pandangan dan harapan tentang masa depan yang tidak bergantung dengan masa lalu;
- b. *inner directed* (I), mengukur keadaan psikologis dalam hal prinsip hidup dan motivasi, terdapat 10 sub-skala, yaitu: *self actualizing values* (SAV) kemampuan memahami kehidupan dan memiliki konsep diri yang tinggi; *existentiality* (Ex) kemampuan menerapkan nilai yang diyakini; *feeling reactivity* (Fr) kemampuan merasakan prioritas kebutuhan; *spontaneity* (S) mengekspresikan perasaan secara spontan; *self regard* (Sr) persepsi terhadap kondisi diri sendiri; *self acceptance* (Sa) menerima diri sendiri; *nature of man* (Nc) kemampuan untuk melihat orang lain secara positif; *synergi* (Sy) kemampuan dalam mengatur kegiatan dan keinginannya; *acceptance of aggression* (A) mampu menerima agresi dari lingkungan; dan *capacity* (C) mampu mengembangkan kemampuan membina hubungan.

2.2 Konsep Dasar Kecerdasan Emosional

2.2.1 Pengertian Kecerdasan

Kecerdasan merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam memahami dan menyadari perbuatannya melalui pikiran, perkataan, dan perbuatan. Dalam melakukan setiap tindakan yang dialami, biasanya manusia akan berpikir sehingga dia mampu untuk merangkai, merumuskan, membandingkan, dan menganalogikan suatu masalah untuk menemukan suatu solusi yang terbaik. Seseorang dikatakan cerdas apabila dia mampu bereaksi secara logis dan mampu mengambil tindakan yang berguna terhadap apa yang telah dialami (Tridhonanto, 2009). Menurut Saam & Wahyuni (2013) kecerdasan merupakan pemahaman dalam menyelesaikan masalah secara tepat.

Pada mulanya, kecerdasan hanya terfokus pada kemampuan pikiran, akal, atau aspek-aspek kognitif saja. Namun sekarang dengan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan, kecerdasan saat ini bukan hanya mencakup kecerdasan intelektual saja namun berkembang ke arah aspek-aspek psikis lainnya seperti emosional dan spiritual, sehingga muncul kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual dalam diri manusia (Saam & Wahyuni, 2013).

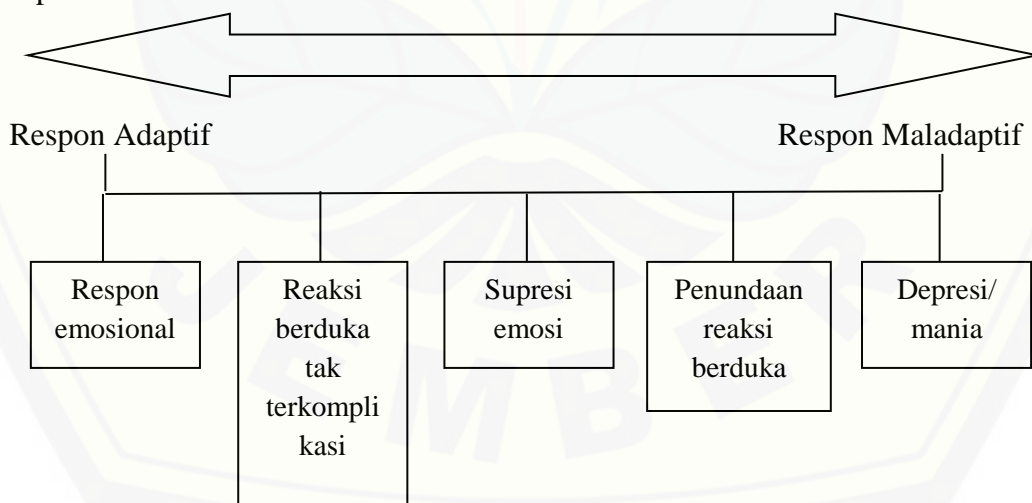
2.2.2 Pengertian Emosi

Emosi dalam pandangan awam sering dikaitkan sebagai pengganti rasa amarah. Sedangkan sebenarnya dalam ilmu psikologi sendiri, emosi dimaknai sebagai perasaan yang dimiliki oleh seseorang. Kata emosi digunakan sebagai kata ganti perasaan, sehingga ketika seseorang mengalami kecewa, sedih, bahagia,

ataupun marah, dan lain sebagainya itu merupakan bagian dari emosi yang dimiliki seseorang (Tridhonanto, 2009).

Emosi merupakan reaksi rangsangan dari dalam ataupun luar diri seseorang yang dapat mendorong seseorang untuk bertindak. Emosi berkaitan dengan perubahan perasaan dan pikiran yang khas dalam diri seseorang. Emosi dapat menjadi motivasi yang dapat meningkatkan kesejahteraan, tetapi dapat pula mengganggu kehidupan seseorang apabila tidak terkelola dengan baik (Goleman, 2005).

Stuart (2007) menyebutkan emosi merupakan perasaan yang kuat dan menyebar dan menyebutnya dengan alam perasaan. Alam perasaan adalah perpanjangan keadaan emosional yang dapat mempengaruhi seluruh kepribadian dan fungsi kehidupan seseorang. Emosi memberikan peran adaptif terhadap individu. Jika memandang emosi dalam rentang sehat sakit, maka akan tampak seperti berikut:



Gambar 2.1: model rentang respon emosional (Stuart, 2007).

- a. Respon emosional, dipengaruhi oleh dan berperan aktif dalam internal dan eksternal seseorang. Menjelaskan bahwa orang tersebut terbuka dan sadar akan perasaannya sendiri.
- b. Reaksi berduka tak terkomplikasi, terjadi sebagai respon terhadap kehilangan dan tersirat seseorang menghadapi kehilangan yang nyata.
- c. Supresi emosi, tampak sebagai penyangkalan (*denial*) terhadap perasaan sendiri, terlepas dari perasaan tersebut.
- d. Penundaan reaksi berduka, ketiadaan yang persisten respon emosional terhadap suatu kehilangan.
- e. Depresi, adalah suatu kesedihan dan perasaan duka yang berkepanjangan dan abnormal.
- f. Mania, ditandai dengan alam perasaan yang meningkat, bersemangat, atau mudah terganggu.

2.2.3 Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan Emosional mulai dikenal pada sekitar tahun 1990-an yang dikemukakan oleh Peter Salovey dan John Mayer. Kemudian lebih dipopulerkan lagi oleh Daniel Goleman seorang jurnalis sains yang mulai menulis buku tentang kecerdasan emosional dan menjadi *best seller* di seluruh dunia (Ardiana, 2010).

Kecerdasan emosional sangat penting bagi seseorang karena manusia memiliki emosi dalam dirinya. Kadangkala dalam mengambil sebuah keputusan, seseorang masih terbawa dengan perasaan atau emosinya sehingga tidak dapat berpikir dengan logika. Hal ini akan berdampak pada keputusan yang akan diambil nantinya. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang rendah akan

mudah terbawa arus dengan perasaan yang tidak menentu, yang berakibat kesulitan dalam pengambilan keputusan yang cepat (Seagal, 2000 dalam Tanmella, 2002). Menurut Salovey dan Mayer (dalam Shapiro, 1998) kecerdasan emosional merupakan suatu kemampuan individu dalam memahami perasaan diri sendiri dan orang lain di sekitarnya kemudian mengolah informasi ini untuk mengambil kesimpulan dan tindakan. Kecerdasan emosional berfokus pada pengelolaan emosi agar dapat mengontrol diri sendiri.

Beberapa ahli lainnya menyatakan pengertian kecerdasan emosional yang hampir memiliki makna yang sama antara satu dengan yang lainnya. Salah satunya adalah Goleman (1998), mengemukakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengatur emosionalnya dengan intelegensi, dan menjaga keselarasan emosi serta pengungkapannya melalui keterampilan mengenali diri sendiri, pengendalian emosi diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Kecerdasan emosional membantu remaja dalam menghadapi rasa frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan menyeimbangkan antara kesenangan dan kesedihan, membantu dalam mengatur suasana hati, dan menjaga tidak melumpuhkan pikiran disaat pengambilan keputusan yang tepat.

Goleman membagi kecerdasan emosional seseorang menjadi lima aspek yakni kemampuan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan kemampuan untuk membina hubungan (Goleman, 2005). Sedangkan Davis (2006, dalam Saam & Wahyuni, 2013) menyatakan kecerdasan emosional adalah pemahaman penggunaan emosi secara

efektif dalam hidup. Adapun aspek yang terdapat dalam kecerdasan emosional yaitu mengenali, memahami, mengatur, dan menggunakan emosi secara efektif.

Kecerdasan emosional menurut Bar-on (2007, dalam Ardiana, 2010) sebagai suatu kecerdasan emosional-sosial. Individu harus dapat memahami dan mengekspresikan dirinya sendiri, mampu memahami perasaan orang lain, membentuk hubungan dengan orang lain, mampu mengatasi kebutuhan dan tantangan serta tekanan yang ditemui. Kecerdasan ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dan dapat berubah-ubah setiap saat.

Kunci dari kecerdasan emosi terletak pada kejujuran individu pada suara hati yang dimiliki (Agustian, 2008). Bila emosi berhasil dikelola maka individu akan mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu (Goleman, 2005). Selain itu kecerdasan emosi dapat meningkatkan ketrampilan dasar untuk beradaptasi dalam lingkungan meliputi: kemampuan mendengar dan berkomunikasi secara lisan, mampu beradaptasi, kreativitas, menguatkan mental ketika mengalami kegagalan, melatih kepercayaan diri, motivasi, kerja sama tim, dan keinginan memberi kontribusi pada lingkungan (Agustian, 2008). Kecerdasan emosional berperan penting di lingkungan keluarga, tempat kerja, sekolah, dan masyarakat, bahkan dalam kehidupan spiritual seseorang (Seagal, 2000; dalam Yulisinta, 2002).

2.2.4 Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Goleman (2005) mengungkapkan terdapat lima aspek yang menunjang dalam mencapai kecerdasan emosional yang diadopsi dari Salovey, yaitu:

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri adalah suatu kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi dan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Kesadaran diri adalah kewaspadaan terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dapat dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri terdiri atas tiga kecakapan yaitu kesadaran emosional, penilaian diri secara akurat, dan percaya diri (Goleman, 2005). Remaja yang memiliki kepercayaan diri yang kuat dapat mendorong individu agar mampu mengetahui emosi dirinya sendiri (Sarwono, 2011).

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi adalah kemampuan seseorang dalam menangani perasaannya sendiri agar dapat diungkapkan secara tepat dan sesuai ke arah yang positif, sehingga dalam diri individu akan tercapai suatu keseimbangan emosi (Goleman, 2005). Seorang remaja harus dapat menjaga emosionalnya tetap terkendali agar dapat mengambil keputusan yang wajar (Santrock, 2007). Kemampuan mengelola emosi membantu remaja dalam menghibur diri sendiri, dapat bangkit kembali dengan cepat dari kegagalan yang dialami, melepaskan kecemasan, kemurungan, dan ketersinggungan, serta meminimalkan akibat yang dapat timbul karena emosi yang berlebih. Mengelola emosi bertujuan agar emosi

yang ada dapat tercapai dengan wajar dan dapat selaras antara perasaan dan lingkungan, sehingga dapat mengendalikan emosi yang sedang kacau (Goleman, 1998).

c. Memotivasi diri sendiri

Seseorang harus memiliki motivasi dalam dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Memotivasi diri sendiri disini berarti mampu mengendalikan dorongan hati dan menahan diri terhadap kepuasan yang berlebih demi mencapai keberhasilan dalam berbagai bidang yang diinginkan. Seseorang yang dapat memotivasi dirinya akan memiliki kecenderungan lebih produktif, efektif, dan kreatif dalam melakukan suatu pekerjaan. Orang yang memiliki ketrampilan ini dengan baik akan dapat mengatasi kecemasan dengan cara yang positif dan memanfaatkannya secara baik. Misalnya saat seseorang akan menghadapi ujian, orang yang dapat memotivasi dirinya akan mempersiapkan diri dengan belajar yang tekun sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan (Goleman, 1998). Ketrampilan memotivasi diri sendiri ini dapat meningkatkan rasa optimisme dan kepercayaan diri pada seseorang. Dengan ketrampilan ini seseorang diharapkan akan memiliki kemampuan untuk tetap bertahan dan selalu berusaha demi mendapatkan hasil yang diinginkan (Stein & Howard, 2002).

d. Mengenali emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain atau yang sering disebut dengan empati merupakan kemampuan seseorang untuk peduli terhadap orang lain disekitarnya, peka terhadap perasaan dan emosi orang lain, serta mampu mendengarkan dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Remaja yang tidak mampu

membaca emosi orang lain akan terus menerus merasa frustrasi (Goleman, 2005). Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali dan membuka diri pada emosinya, akan lebih mampu untuk memiliki rasa empati terhadap orang lain (Stein & Howard, 2002). Emosi lebih sering dikeluarkan melalui isyarat-isyarat dan tingkah laku nonverbal seseorang. Sehingga dalam meningkatkan ketrampilan dari kemampuan berempati adalah mampu memahami perasaan yang terungkap secara non verbal, seperti: nada bicara, gerak-gerik tubuh, dan ekspresi wajah (Goleman, 1998).

e. Membina hubungan

Membina hubungan dengan orang lain merupakan ketrampilan dalam mengelola dan mengontrol perasaan orang lain. Ketrampilan ini dapat mendukung keberhasilan seseorang dalam bergaul di lingkungan sosial. Ketrampilan dalam membina hubungan dapat memungkinkan seseorang dalam membentuk hubungan, menggerakkan dan menjadi contoh bagi orang lain, meyakinkan, mempengaruhi, serta membuat orang lain merasa nyaman berada di dekatnya. Dengan kemampuan membina hubungan yang baik maka akan dapat meningkatkan popularitas, kepemimpinan, keberhasilan, mampu bekerja sama dengan orang lain, dan membaca situasi dengan baik (Goleman, 1998).

Tokoh lainnya Bar-on (2007, dalam Ardiana, 2010) membagi aspek kecerdasan emosional menjadi 5 komponen dan diuraikan lagi menjadi 15 sub komponen, yakni: (1) Mampu memahami emosi dan mengekspresikan perasaan sendiri (*intrapersonal*), terdiri dari 5 sub komponen (menerima diri sendiri, memahami emosi diri, mengekspresikan perasaan diri, percaya diri dan tidak

bergantung pada emosi orang lain, dan mencapai potensi diri yang dimiliki); (2) Mampu memahami perasaan orang lain dan membina hubungan dengan orang lain (*interpersonal*), terdiri dari tiga sub komponen (bersikap empati, mampu membangun hubungan yang memuaskan diri sendiri dan orang lain, dan mengidentifikasi perasaan sosial); (3) Mampu mengatur dan mengontrol emosi diri (*stress management*), terdiri dari dua sub komponen (mengatur emosi dan mengontrol emosi secara efektif dan ke arah positif); (4) Mampu mengatur perubahan pada hubungan dari dalam dan luar diri sendiri (*adaptability*), terdiri dari tiga sub komponen (memvalidasi perasaan sendiri kemudian menghubungkan dengan kenyataan yang ada, mengatasi dan beradaptasi dengan perubahan kehidupan, dan mampu memecahkan masalah dengan solusi yang efektif); (5) Mampu menyalurkan perasaan yang positif dan mampu memotivasi diri (*general mood*), terdiri dari dua sub komponen (optimisme dalam menjalani kehidupan dan memiliki perasaan bahagia dengan kehidupan diri sendiri, dan orang lain).

Dari beberapa aspek-aspek kecerdasan emosional yang telah diuraikan oleh beberapa tokoh yang hampir memiliki kesamaan, peneliti menggunakan aspek-aspek kecerdasan emosional dari Goleman sebagai alat ukur dalam mengukur skala kecerdasan emosional. Aspek kecerdasan emosional menurut Goleman terdiri dari 5 aspek yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, memahami perasaan orang lain, dan membina hubungan.

2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Karena kecerdasan emosional dapat terus dikembangkan melalui proses pembelajaran. Menurut Goleman (2005) faktor yang dapat mempengaruhi tersebut yaitu :

1. Faktor internal

Salah satu faktor yang berperan penting dalam kecerdasan emosional seseorang adalah otak. Otak merupakan bagian yang sangat penting dalam tubuh manusia karena merupakan organ yang mengatur dan mengontrol seluruh kerja tubuh manusia. Struktur otak yang berperan dalam kecerdasan emosional seseorang adalah Batang otak, *Talamus*, *Neokorteks*, dan *Amigdala*. Batang otak merupakan bagian otak yang mengelola *instinct* untuk mempertahankan hidup. *Amigdala* adalah bagian otak yang dapat menyimpan ingatan berupa harapan, kejayaan, kegagalan, takut, rasa jengkel, dan frustrasi. Selain itu *amigdala* juga dapat memicu respons emosional karena merupakan pusat emosi. *Neokorteks* merupakan bagian otak yang bertugas dalam berpikir secara rasional, logika, dan nalar dalam memecahkan suatu masalah. Sedangkan *Talamus* bertugas dalam menerjemahkan sinyal ke dalam bahasa otak yang didapat dari retina yang berupa sinyal visual (Goleman, 1998).

Karakteristik individu yakni juga mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Goleman (1998) berpendapat bahwa rata-rata wanita kebanyakan lebih sadar terhadap emosi mereka, lebih gampang dalam memahami perasaan orang lain dan lebih mudah membina hubungan dengan orang lain daripada pria.

Sedangkan pria cenderung lebih percaya diri, optimisme tinggi dalam kehidupan, mudah dalam beradaptasi, dan lebih mudah dalam mengatasi tekanan hidup daripada wanita. Mcshane dan Glinow (2003 dalam Ardiana, 2010) menyatakan bahwa wanita cenderung akan mampu menerima dan merasakan emosinya. Sedangkan pria cenderung mampu mengelola dan mengontrol emosi daripada wanita. Namun hal ini tidak dapat dikatakan bahwa wanita lebih hebat dari pria terkait kecerdasan emosionalnya, ataupun begitu juga sebaliknya.

Karakteristik responden lainnya adalah faktor usia. Usia itu sendiri berhubungan dengan kematangan seseorang dalam mengatur emosinya sendiri. Usia dikaitkan dengan kedewasaan seseorang, umumnya seseorang yang memiliki usia lebih tua akan memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik (Ardiana, 2010). Seseorang yang memiliki usia lebih tua tentunya akan memiliki pengalaman yang lebih banyak dalam hal manajemen emosinya untuk menyelesaikan satu masalah.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi yang berasal dari luar individu itu sendiri. Faktor ini dapat mempengaruhi atau mengubah sikap seseorang baik secara *personal* atau kelompok. Terdapat dua faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang yakni lingkungan keluarga dan lingkungan non-keluarga (Goleman, 2005).

Lingkungan keluarga merupakan tempat pertama yang dikenal oleh anak dalam mempelajari emosi. Anak-anak mempelajari emosi dari kedua orang tuanya yang kemudian akan membentuk kepribadian individu tersebut. Orang tua yang

memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan dapat mengerti perasaan anaknya dengan baik, sehingga dapat membimbing dan mengajari anaknya dalam mengenali diri sendiri (Goleman, 2005).

Pola asuh orang tua juga sangat berpengaruh bagi emosi remaja yang sedang mengalami perkembangan. Remaja yang merasa dihormati dan dihargai dalam keluarga akan lebih menunjukkan keberhasilan di sekolah, mempunyai hubungan yang baik dengan teman, serta memiliki kehidupan yang sukses dan sehat. Lingkungan keluarga dapat digunakan sebagai sarana dalam hal mengajarkan nilai-nilai pada remaja melalui komunikasi mengenai emosi yang efektif dan positif (Gottman & DeClaire, 2001).

Remaja perlu dibekali pelatihan emosi di dalam lingkungan keluarga misalnya dengan pelatihan disiplin, bertanggung jawab, belajar empati dan peduli. Dengan begitu mereka akan dapat menangani masalah secara efektif dan tenang sehingga tidak memiliki banyak masalah tingkah laku kasar dan negatif (Goleman, 2005). Pelatihan emosi yang baik akan membentuk remaja secara emosional lebih cerdas, lebih penuh pengertian, dapat menerima perasaan sendiri, dan memiliki pengalaman dalam memecahkan masalah sendiri dan orang lain (Gottman & DeClaire, 2001).

Lingkungan non-keluarga disini adalah lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat yang berada di sekitar individu. Penelitian yang dilakukan *National Center for Clinical Infant Programs* menyatakan bahwa keberhasilan anak di sekolah bukan ditentukan oleh kemampuan dini dalam membaca, namun ditentukan oleh emosional dan sosialnya yang meliputi; percaya diri, memiliki

minat, mengendalikan dorongan hati untuk berbuat nakal, mengetahui apa yang diharapkan orang lain, mengungkapkan kebutuhan saat bergaul dengan orang lain, dan dapat mengikuti petunjuk guru. Berbagai macam bentuk pelatihan dapat dilakukan guna mengembangkan kecerdasan emosional individu. Beberapa pelatihan yang dapat dilakukan diantaranya pelatihan asertivitas dan pelatihan empati. Individu akan berperan di luar dirinya dengan emosi yang menyertai sehingga akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain (Goleman, 2005).

2.2.6 Cara Mengukur Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional dapat diukur seperti halnya kecerdasan intelektual. Namun pengukuran kecerdasan emosional ini masih belum jelas standarnya. Pengukuran kecerdasan emosional sangat bergantung pada kejujuran diri individu. Salah satunya yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional adalah dengan menggunakan *Self report* (Martin, 2013). Selain dengan *self report*, pengukuran kecerdasan emosional biasanya dikombinasikan juga dengan tes performa. Tes ini dilakukan dengan melihat respon emosi individu secara obyektif. Kelemahan dari tes performa ini adalah membutuhkan waktu yang lebih lama karena masih memerlukan observasi. Sedangkan kelemahan dari *self report* adalah perlunya pemahaman terhadap diri sendiri. Individu terkadang merubah respon emosi mereka agar terlihat baik, sehingga digunakan skala ukur untuk mengurangi kelemahan tersebut (Ciarrochi, Forgas, & Mayer, 2001 dalam Ardiana, 2010).

Beberapa alat ukur *self report* yang dapat digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional yakni (1) *Bar-on Emotional Quotient Inventory* (EQ-i) yang

terdiri dari 5 skala dan 10 sub-skala yaitu *intrapersonal, interpersonal, stress management, adaptability, dan general mood*; (2) *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT) yang terdiri dari 4 aspek yaitu persepsi emosi, penggunaan emosi dalam berpikir, memahami emosi, dan manajemen emosi; (CREIO, tanpa tahun).

Pengukuran kecerdasan emosional pada penelitian ini menggunakan 5 aspek kecerdasan emosional yang telah dikemukakan oleh Goleman (1998) dan kemudian dikembangkan oleh peneliti. Aspek-aspek tersebut antara lain mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

2.3 Konsep Dasar Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Menurut Potter dan Perry (2005), Remaja atau *adolesens* merupakan periode perkembangan manusia dimana seseorang mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa biasanya terjadi pada umur 13-20 tahun. Soetjiningsih (2007) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak yang dimulai saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu masa menjelang dewasa muda.

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan penampakan karakteristik seks sekunder pada usia sekitar 11 sampai 12 tahun dan berakhir dengan berhentinya pertumbuhan tubuh pada usia 18 sampai 20 tahun.

Pada masa ini terjadi proses kematangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang terjadi pada remaja untuk mempersiapkan menuju kedewasaan (Wong, *et.al*, 2008). Menurut Piaget (dalam Hurlock, 2003) masa remaja ditinjau dari segi psikologis adalah masa individu berintegrasi dengan orang dewasa, individu tidak lagi merasa berada dalam tingkatan yang sama sekurang-kurangnya dalam masalah hak, terjadi perubahan-perubahan intelektual dan emosional yang mencolok, perubahan intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang merupakan ciri khas yang umum dari masa remaja.

Ciri-ciri remaja menurut Erikson (Waruwu, 2012; dalam Saam & Wahyuni, 2013), yakni: (1) sangat memperhatikan penampilan, (2) ingin menyampaikan ide, mode, dan tingkah laku, (3) mulai merasa dorongan seksual, perasaan romantis, dan kebutuhan terhadap lawan jenis, (4) mengalami ambivalensi dan ketidakstabilan emosi, (5) ingin menampilkan jati diri dan egonya, (6) memerlukan bantuan dalam mengembangkan potensi diri.

2.3.2 Pertumbuhan dan Perkembangan remaja

Pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat terjadi dengan sangat cepat dan terkadang tanpa disadari (Batubara, 2010). Pada masa ini biasa disebut dengan masa pubertas. Saat masa pubertas, terjadi perubahan-perubahan pada diri remaja yang mencakup semua aspek dirinya. Perubahan tersebut meliputi perkembangan hormonal, perubahan fisik, perkembangan kognitif, psikososial, emosional, spiritual, dan moral (Wong, *et.al*, 2008).

a. Perkembangan hormonal

Pubertas terjadi akibat dari peningkatan sekresi *gonadotropin releasing hormone* (GnRH) dari hipotalamus, diikuti oleh sekuens perubahan sistem endokrin yang kompleks yang melibatkan sistem umpan balik negatif dan positif. Selanjutnya, sekuens ini akan diikuti dengan timbulnya tanda-tanda seks sekunder, paku tumbuh, dan kesiapan untuk reproduksi (Batubara, 2010). Wong *et.al* (2008) menjelaskan bahwa stimulasi gonad memiliki fungsi ganda, yakni (1) produksi dan pelepasan gamet, (2) sekresi hormon seks yang sesuai (estrogen dan progesteron dari ovarium, testosteron dari testis).

Pengaruh hormon terlihat pada fungsi seksual dan tanda seks sekunder. Pada remaja putri terjadi pembesaran uterus, ovarium, dan vagina (Riyadi & Purwanto, 2009). Tanda seks sekunder yang muncul adalah tampaknya tonjolan payudara yang dikenal sebagai *telarke*, terjadi antara usia 9-13,5 tahun. Mulai munculnya pertumbuhan rambut pubis dan ketiak dikenal dengan *adrenarke*. Dan mulai terjadinya menstruasi pertama yang dikenal sebagai *menarke* (Wong,*et.al*, 2008). Pada remaja putra tanda seks sekunder ditandai dengan pembesaran penis, testis, dan skrotum. Mulai terjadi ejakulasi pada sekitar usia 15-16 tahun, munculnya rambut di pubis, ketiak, kumis, janggut, dan mulai terjadi pembesaran suara, muka menjadi lebih jelas, bahu menjadi lebih lebar, serta penambahan jumlah dan kekuatan masa otot (Riyadi & Purwanto, 2009).

b. Perubahan fisik remaja

Perubahan fisik terjadi dengan cepat pada masa remaja. Kematangan seksual terjadi seiring perkembangan seksual primer dan sekunder. Empat fokus utama perubahan fisik adalah (Potter & Perry, 2005):

- 1) peningkatan kecepatan pertumbuhan tulang, otot, dan visera;
- 2) perubahan bahu dan lebar panggul;
- 3) perubahan distribusi otot dan lemak;
- 4) perkembangan sistem reproduksi dan karakteristik sekunder.

Menurut Batubara (2010), terdapat lima perubahan khusus yang terjadi pada masa remaja yaitu, penambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh, dan perubahan sirkulasi dan sistem respirasi tubuh. Wong, *et.al* (2008) menjelaskan perubahan fisik pada masa pubertas akan diikuti dengan perubahan fisiologis tubuh yang terjadi yakni: (1) ukuran dan kekuatan jantung berubah, (2) volume darah yang meningkat dengan pasti pada masa kanak-kanak, mencapai nilai yang lebih tinggi pada remaja putra dibandingkan dengan remaja putri terkait dengan peningkatan massa otot, (3) tekanan darah sistolik meningkat, (4) frekuensi nadi dan produksi panas tubuh menurun, dan (5) peningkatan volume pernapasan dan kapasitas vital paru.

c. Perkembangan kognitif

Dalam perkembangan kognitifnya remaja mulai mampu berpikir tentang cara mengubah masa depan dan mampu bertanggung jawab serta mampu melihat hubungan yang nyata antara dirinya dengan lingkungannya, mulai menentang

norma yang berlaku, dan mencoba hal-hal yang baru (Riyadi & Purwanto, 2009). Menurut Piaget (dalam Papalia, *et.al*, 2009) pada masa remaja, perkembangan kognitif berada pada tahap operasional formal. Tahap ini merupakan tahap yang paling tinggi dalam perkembangan kognitif individu, dimana remaja mampu untuk memanipulasi informasi dan mempunyai pemikiran yang lebih luas lagi. Mereka mulai berpikir segala sesuatu hal harus rasional dan jelas. Sehingga mereka menilai kembali aturan-aturan yang telah didapatkan dari lingkungan, dan rasa ingin tahu yang harus segera terpecahkan (Kusmiran, 2011). Pada tahapan ini juga remaja mulai memiliki kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang ada dan mampu bersikap fleksibel terhadap lingkungannya (Supartini, 2004).

Remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual, mereka akan berpikir jauh ke depan dan mencari solusi untuk memecahkan sebuah masalah yang dihadapi (Poltekes Depkes Jakarta I, 2010). Menurut Santrock (2007), pada tahap perkembangan kognitif ini remaja mulai memahami arti solidaritas yang merupakan bentuk rasa saling memiliki dan kekeluargaan kepada kelompoknya. Ikatan remaja dengan teman sebayanya akan lebih kuat daripada ikatan antara remaja dengan orang tuanya. Remaja juga mulai mengenal rasa empati kepada sesama dan sangat kuat terutama pada teman yang paling dekat dengan dirinya.

Perkembangan kognitif remaja mulai berpikir bagaimana membedakan antara pikiran orang lain dan pikiran dirinya sendiri, kemudian menyimpulkan pikiran orang lain secara akurat. Mereka juga ingin mengetahui bagaimana pendapat orang lain mengenai dirinya. Remaja secara mental telah mampu memikirkan dua kategori variabel yang berbeda. Contohnya, saat melakukan

perjalanan mereka dapat memprediksi jarak, kecepatan, dan waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan (Wong, *et.al*, 2008). Ali dan Asrori (2010) berpendapat bahwa kematangan dalam fase kognitif akan sangat membantu remaja dalam melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik. Perkembangan kognitif yang baik dapat memunculkan kemampuan kreatif pada remaja.

d. Perkembangan psikososial

Fase remaja merupakan fase mulai terbentuknya hubungan yang dekat dengan teman sebaya (Potter & Perry, 2005). Erikson (dalam Wong, *et.al*, 2008) berpendapat perkembangan psikososial remaja menghasilkan terbentuknya identitas, yang apabila tidak diperhatikan akan menyebabkan suatu kebingungan identitas diri pada remaja. Kegagalan yang terjadi dalam pencarian identitas diri juga dapat menyebabkan remaja tidak dapat mengembangkan tanggung jawab serta loyalitasnya (Saam & Wahyuni, 2013).

e. Perkembangan spiritual

Remaja mulai menunjukkan perhatian yang dalam terhadap spiritual, namun perlu dukungan dan penguatan untuk memperoleh pengertian dan kebebasan dalam menanyakan sesuatu hal. Remaja mulai membandingkan agama yang dianut dengan agama orang lain. Hal ini mungkin akan menyebabkan keraguan pada agama mereka sendiri, tetapi pada akhirnya mereka akan dapat menyimpulkan dan semakin menguatkan spiritualitas dirinya. Mereka mungkin menolak aktivitas ibadah yang formal, namun melakukan ibadah secara individual dan menjaga privasi (Wong, *et.al*, 2008).

f. Perkembangan moral

Remaja harus mulai mengembangkan seperangkat moral dan nilai mereka untuk memperoleh autonomi dari orang dewasa. Ketika nilai-nilai yang baru dan mandiri belum muncul namun prinsip yang lama telah ditantang, maka remaja mulai mencari peraturan moral yang memelihara integritas pribadi mereka dan membimbing tingkah laku mereka, terutama dalam menghadapi tekanan yang kuat untuk melanggar keyakinan yang lama. Mereka dapat dengan mudah untuk mengambil suatu peran yang bukan dirinya dengan memahami tugas dan kewajiban berdasarkan hak timbal balik dengan orang lain. Mereka juga telah memahami konsep sebab akibat terhadap tindakan dan perbuatan yang telah dilakukan (Wong, *et.al*, 2008).

Menurut Kohlberg (dalam Supartini, 2004) terdapat dua tahap dalam perkembangan moral remaja. Tahap pertama, remaja mulai menempatkan nilai budaya, hukum, dan perilaku yang menguntungkan masyarakat sebagai sesuatu yang baik. Kemudian tahap kedua remaja menilai perilaku baik dan buruk dari dirinya sendiri, tahap ini merupakan tingkat nilai moral tertinggi remaja. Remaja menunjukkan perilaku sesuai standar moral yang sudah ada.

g. Perkembangan emosional

Remaja mengalami masa perkembangan emosi yang sulit dalam hidupnya. Mereka sering mengalami konflik internal dalam diri mereka, mereka juga sering mengalami perasaan tidak aman, gelisah, dan khawatir kesepian. Emosi remaja biasanya berkobar-kobar dan memiliki energi yang besar, akan tetapi pengendalian dirinya belum sempurna, akibatnya seringkali remaja terjebak dalam

kenakalan remaja (Ali & Asrori, 2010). Keadaan emosi remaja masih sangat labil karena berkaitan dengan perubahan hormon yang terjadi pada remaja. Emosi remaja lebih kuat dan menguasai diri mereka daripada pikiran yang realistis (Zulkifli, 2005). Goleman (2005) berpendapat remaja dapat menjadi sedih sekali, bahagia atau tiba-tiba marah sekali. Akibat emosi yang mudah sekali berubah ini, masa remaja sering dijuluki masa yang labil, penuh dengan ketidak konsistenan, dan tidak dapat diterka. Masalah yang kecil dapat menyebabkan konflik emosional dalam diri remaja. Hal ini dapat menjadi masalah yang besar bergantung pada interpretasi remaja itu sendiri (Wong, *et.al*, 2008).

Pada masa remaja dapat juga terjadi keterlambatan kematangan emosional, hal tersebut terjadi karena terjadi perubahan-perubahan fisiologis yang unik dan sangat cepat pada remaja sehingga mereka mengalami suatu kebingungan peran. Hal ini akan berdampak buruk dan mengarah pada kenakalan remaja apabila mereka tidak segera menemukan solusi (Santrock, 2007).

Remaja lebih mampu mengendalikan emosinya ketika memasuki usia remaja akhir. Pada tahap remaja akhir, dalam menghadapi masalah mereka lebih rasional dan tenang, meskipun terkadang mengalami depresi dalam menghadapi masalah. Mereka lebih kuat dalam mengendalikan perasaannya dan mulai menunjukkan keadaan emosi yang lebih matang. Remaja akhir mengendalikan emosinya sampai waktu dan tempat untuk mengekspresikan tepat dan dapat diterima oleh lingkungannya. Sementara remaja awal reaksi emosinya terlalu cepat dan sulit dikendalikan. Mereka terus mengalami peningkatan dalam mengatur emosinya, dan jika mereka memperlihatkan emosi tersebut maka dapat

digambarkan dengan perasaan tidak aman, ketegangan, kegelisahan, dan kebingungan (Wong, *et.al*, 2008).

h. Perkembangan sosial

Perkembangan sosial pada remaja memasuki tahap yang terkadang sulit. Remaja harus mulai menyesuaikan diri dengan teman sebaya, lawan jenis, dan orang dewasa yang sebelumnya belum pernah ada di luar lingkungan keluarga dan sekolah lingkungan (Hurlock, 2003). Pada tahapan masa remaja ini, mereka mulai belajar mandiri dan membebaskan diri dari dominasi wewenang orang tua dan keluarga. Namun hal ini menyebabkan konflik tersendiri baik dari remaja dan orang tua. Remaja ingin lepas dari orang tua akan tetapi mereka masih takut jika diharuskan memahami tanggung jawab yang akan dihadapi nantinya.

Kemandirian pada remaja memerlukan perkembangan hubungan sosial di luar keluarga. Karena masa remaja merupakan masa dengan kemampuan bersosialisasi yang kuat sekali, namun juga seringkali merupakan masa kesepian yang sama kuat juga. Penerimaan oleh teman sebaya, lingkungan masyarakat, dan jalinan cinta dari keluarga merupakan syarat yang mendukung untuk kematangan proses perkembangan sosial. Hal tersebut akan dapat membantu remaja dalam memahami peran di masyarakat (Wong, *et.al*, 2008).

2.3.3 Tahap Perkembangan Remaja

Menurut Wong *et.al* (2008) periode remaja merupakan kematangan proses fisiologis, kognitif, sosial, emosional yang dimulai dengan tahapan pubertas. Tahap perkembangan remaja ini dapat berbeda pada wanita dan pria. Biasanya berawal dan berakhir lebih awal pada wanita daripada pria. Namun

setiap remaja pasti akan melewati beberapa tahap perkembangan remaja. Tahap perkembangan remaja menuju kedewasaan ini dapat dibagi menjadi tiga fase, yaitu masa remaja awal (*early adolescent*), masa remaja pertengahan (*middle adolescent*), dan masa remaja akhir (*late adolescent*) (Sarwono, 2011).

a. Masa remaja awal (*early adolescent*) usia 12-14 tahun

Masa remaja awal kira-kira sama dengan masa sekolah menengah pertama dan awal terjadinya perubahan pubertas. Remaja akan mulai memasuki periode perkembangan dari kanak-kanak menuju dewasa (Santrock, 2007). Laju pertumbuhan dapat terjadi dengan cepat dan karakteristik seks sekunder mulai muncul. Mulai mengeksplorasi kemampuan yang baru dan berpikir abstrak yang masih dibatasi. Merasa senang dengan perubahan tubuh yang cepat dan mulai mencari peran. Mencari-cari kelompok sebaya guna menstabilkan perubahan yang terjadi. Meningkatnya kedekatan dengan teman sebaya yang sejenis ataupun berlainan jenis. Menyesuaikan dengan norma-norma yang ada di kelompok. Hubungan dengan orang tua mulai ada keinginan kuat untuk tetap bergantung sambil mencoba untuk terpisah dari orang tua. Keintiman yang masih terbatas dan mulai mengevaluasi diri. Ketidakstabilan emosional masih besar, marah dapat diekspresikan dengan kemurungan, luapan marah yang meledak-ledak, serta pembelian julukan (Wong, *et.al*, 2008). Pada tahap ini juga kepekaan remaja masih berlebihan dan kurangnya kendali terhadap ego. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran yang baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan seksual mudah terangsang (Sarwono, 2011).

b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescent*) usia 15-17 tahun

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman sebaya, mereka senang kalau banyak teman yang mengakuinya. Remaja mulai berada pada kondisi yang membingungkan dirinya, karena tidak tahu yang mana peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimistis atau pesimistis, dan sebagainya. Ada kecenderungan mencintai diri sendiri yang berlebih (Sarwono, 2011).

Fase remaja pertengahan ini tingkat pertumbuhan tinggi badan telah hampir mencapai batasnya akhirnya. Karakteristik seks sekunder berkembang dengan baik. Kemampuan untuk berpikir abstrak mulai berkembang dengan baik. Menikmati kekuatan intelektual, dan memiliki perhatian terhadap masalah filosofi, politik, dan sosial. Memodifikasi tubuhnya, sangat berfokus pada diri sendiri. Penerimaan teman sebaya sangat penting, ada perasaan takut ditolak. Mengeksplorasi kemampuan untuk menarik perhatian lawan jenis. Lebih kuat dalam mengembangkan identitas diri untuk memperkuat citra diri. Seksual mulai cenderung tertarik pada lawan jenis. Mulai berhubungan dengan orang banyak, dan mulai merasakan perasaan dicintai dan mencintai (Wong, *et.al*, 2008).

Hubungan dengan orang tua mulai muncul dorongan yang kuat untuk bebas dari orang tua. Mulai merasa sedih karena akan pisah dengan orang tua. Konflik utama terjadi pada kemandirian dan pengendalian. Tidak atau kurang menghargai pendapat dari orang tua, dan sering mengeluh orang tua terlalu ikut campur dalam kehidupan pribadinya (Batubara, 2010). Pada tahapan ini psikologis seorang remaja pertengahan akan cenderung terhadap pengalaman dari dalam dirinya. Memiliki kecenderungan untuk menarik diri jika merasa sedih. Perasaan

yang tidak adekuat sehingga mengalami kesulitan meminta bantuan (Wong, *et.al*, 2008).

c. Masa remaja akhir (*late adolescent*) usia 18-20 tahun

Tahap ini merupakan tahap akhir dari masa remaja dan mulai menuju ke periode dewasa. Perubahan yang dapat ditemui dalam tahap ini yakni pertumbuhan struktur dan reproduktif hampir lengkap. Sudah mulai memperlihatkan pemikiran yang abstrak dan logis. Mampu memandang masalah secara komprehensif. Penetapan identitas intelektual dan fungsional. Pemahaman mengenai citra tubuh dan peran gender hampir diperoleh. Identitas seksual telah matang, dan peran sosial telah dipahami dengan baik (Wong, *et.al*, 2008).

Remaja akhir tidak begitu memerlukan kelompok teman sebaya, mulai mencoba pada hubungan yang lebih permanen pada lawan jenis, mulai mencoba hubungan yang lebih stabil dan perlekatan dengan orang lain, mulai membangun hubungan dengan prinsip memberi dan membagi. Keadaan psikologis remaja akhir sudah dapat mengontrol emosinya sendiri, serta kemarahan dapat tidak diluapkan kepada orang lain. Hubungan dengan orang tua mengalami perpisahan emosional dan fisik yang telah tercapai. Kemandirian dan kebebasan dengan orang tua hampir dicapai dengan masih mengalami sedikit konflik (Wong, *et.al*, 2008). Egosentrisme pada tahap ini mulai berubah dengan mencari keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Terdapat jarak antara diri remaja sendiri dengan masyarakat (Sarwono, 2011).

2.3.4 Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang harus mereka penuhi. Tugas perkembangan ini diharapkan dapat membantu remaja dalam meninggalkan masa kanak-kanaknya dan bersiap menuju masa kedewasaan (Saam & Wahyuni, 2013). Erikson (dalam Potter & Perry, 2005) memandang fase remaja merupakan fase Identitas vs Kebingungan Identitas. Kegagalan dalam mengembangkan identitas diri dapat mengarah ke kebingungan peran pada seorang remaja, yang dapat mengganggu perkembangannya. Identitas diri yang harus dipenuhi remaja meliputi (Potter & Perry, 2005):

1) Identitas kelompok

Remaja membutuhkan identitas kelompok karena mereka membutuhkan harga diri dan penerimaan. Kelompok teman sebaya memberikan remaja perasaan yang saling memiliki, pembuktian, dan kesempatan berperilaku yang sama (Potter & Perry, 2005). Kelompok sebaya dianggap sebagai tempat yang nyaman bagi remaja yang mulai ingin lepas dari orang tua. Mereka lebih senang membicarakan segala sesuatu hal dengan kelompok teman sebaya (Santrock, 2007).

2) Identitas individual

Remaja mempertimbangkan hubungan yang dikembangkan antara dirinya sendiri dan orang lain di masa lalu, dengan harapan arah dan tujuannya dapat mampu dilaksanakan di masa yang akan datang. Pada tahapan ini mereka mulai menggabungkan perubahan tubuh kedalam konsep diri (Wong, *et.al*, 2008). Elkind (dalam Papalia *et.al*, 2009) menyatakan kesadaran diri pada remaja menggambarkan keyakinan bahwa orang lain memiliki perhatian yang amat besar

terhadap diri mereka, sebesar perhatian mereka sendiri. Hal seperti ini dikatakan sebagai *imaginary audience*.

3) Identitas seksual

Identitas seksual dicapai dengan adanya peningkatan perubahan fisik pubertas. Perubahan fisik ini mendorong perilaku yang maskulin atau feminin. Perilaku ini mempengaruhi cara remaja dalam mengekspresikan seksualitas. Remaja ingin kepastian kelaki-lakian dan kewanitaan dan mereka tidak mau berbeda dari teman sebayanya (Potter & Perry, 2005).

4) Identitas keluarga

Dalam tahap ini, remaja perlu membuat pilihan dan mulai bersikap mandiri serta dapat bertanggung jawab. Keluarga dapat berfungsi sebagai tempat perlindungan bagi remaja dan merenungkan sikapnya. Sehingga konflik internal dalam diri remaja dapat diredam (Potter & Perry, 2005).

5) Identitas pekerjaan

Remaja mulai menentukan pilihan pekerjaan atau cita-cita yang tepat untuk masa depannya. Remaja yang telah memiliki keahlian kerja akan mengalami sedikit konflik internal dalam dirinya selama masa pembentukan identitas (Santrock, 2007). Mereka harus berorientasi ke masa depan saat membuat keputusan ini, karena hal ini akan membentuk tujuan jangka panjang bagi remaja (Potter & Perry, 2005).

6) Identitas kesehatan

Minat untuk mengunjungi pelayanan kesehatan. Remaja akan mengevaluasi kesehatan diri berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal, dan bebas dari gejala penyakit. Perubahan yang cepat terjadi pada remaja merupakan tahap yang tepat untuk memberikan program promosi kesehatan (Potter & Perry, 2005).

7) Identitas moral

Ketrampilan kognitif, komunikasi, dan interaksi teman sebaya mempengaruhi perkembangan penilaian moral remaja. Akan sering terjadi konflik antara nilai diri dan kelompok, hal ini terjadi karena remaja menilai diri sendiri dengan ide-ide yang dimilikinya (Potter & Perry, 2005). Mereka memahami tugas dan kewajiban berdasarkan hubungan timbal balik dengan orang lain (Wong, *et.al*, 2008).

Saam dan Wahyuni (2013) juga menyebutkan beberapa tugas perkembangan yang harus dilakukan remaja yakni:

- a. Mencarikan dan memantapkan identitas dirinya;
- b. Mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya;
- c. Mencapai peran sosial sebagai pria atau wanita;
- d. Mencapai perkembangan fisik dan menggunakan secara efektif;
- e. Mencapai kemandirian emosional;
- f. Mempersiapkan kelanjutan studi atau karir;
- g. Mulai tertarik pada lawan jenis;
- h. Mencapai tingkah laku yang dapat dipertanggung jawabkan;

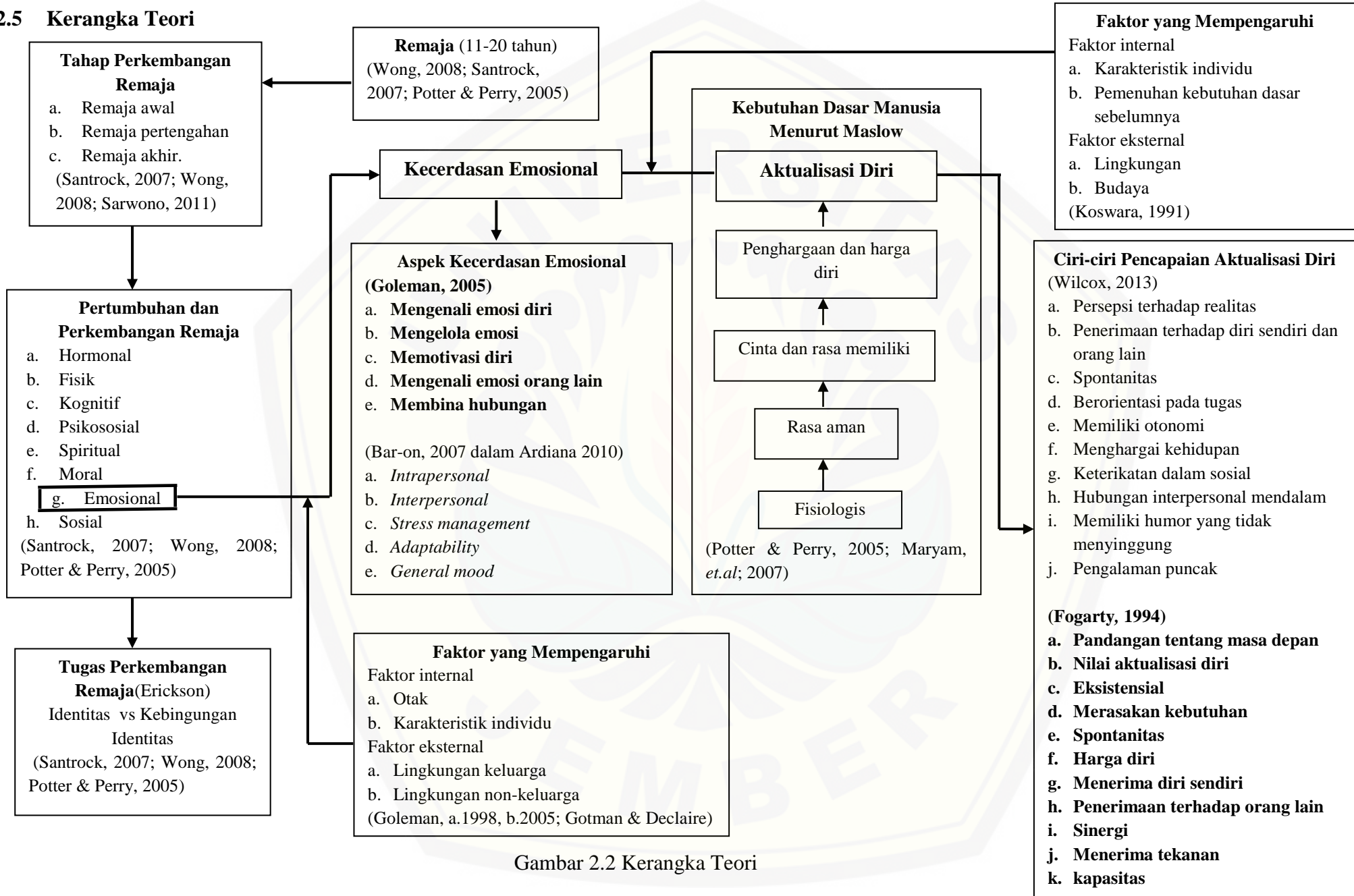
- i. Mengembangkan ketrampilan intelektual;
- j. Memperoleh dan mengamalkan nilai dan norma hidup;
- k. Beriman dan bertakwa kepada tuhan;
- l. Mencapai kematangan seksual.

2.4 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Pencapaian Aktualisasi Diri

Masa remaja merupakan masa yang dipenuhi dengan gejolak dan konflik serta perubahan suasana hati yang cepat. Hal ini terjadi karena kurangnya pengendalian diri pada remaja yang masih labil (Santrock, 2007). Seorang remaja memerlukan suatu kemampuan dalam hal manajemen emosi yang disebut dengan kecerdasan emosional agar tidak terjerumus ke dalam masalah yang dapat menimbulkan kerugian (Goleman, 2005). Semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, maka akan dapat mengatasi tekanan dan masalah yang dihadapi (Goleman, 1998). Sehingga apabila remaja memiliki kecerdasan emosional yang baik maka akan dapat mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya dan dapat mengaktualisasikan dirinya secara penuh.

Seorang remaja yang mampu mengaktualisasikan dirinya akan mampu menerima diri apa adanya, mandiri, spontan, dan dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain (Friedman & Schustack, 2006). Hal tersebut sama dengan beberapa aspek yang telah disebutkan Goleman bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional akan memiliki kesadaran diri dan mampu membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 1998). Berdasarkan hal tersebut diharapkan dengan kecerdasan emosional yang baik maka akan dapat membantu seorang remaja memenuhi kebutuhan aktualisasi dirinya secara penuh.

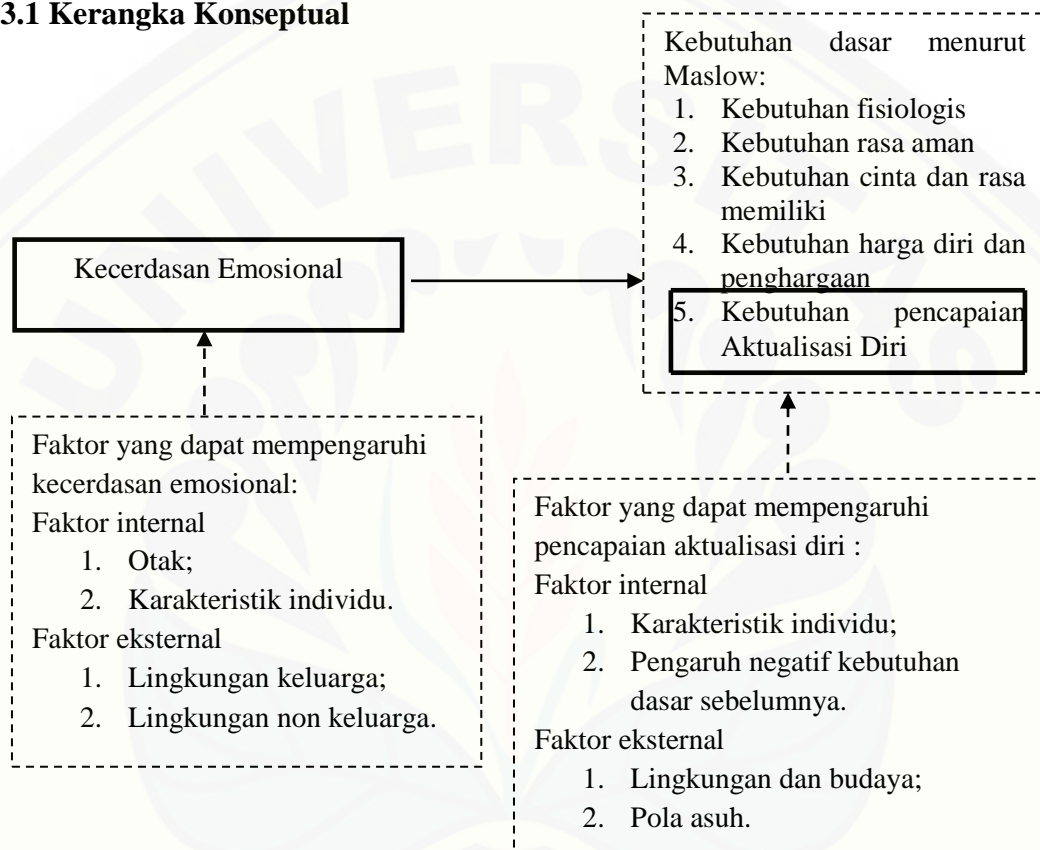
2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka Teori

BAB 3. KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Keterangan:

- : diteliti
- : tidak diteliti
- : diteliti
- : tidak diteliti

3.2 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Setiadi, 2007). Hipotesis dari penelitian ini yaitu:

Ha: ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri pada remaja di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember.

BAB 4. METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Notoatmodjo (2010) mengatakan desain penelitian merupakan suatu strategi dalam mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan. Desain penelitian dapat berperan sebagai pedoman peneliti pada seluruh proses penelitian yang dilakukan. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimental dengan desain penelitian observasional analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* yakni peneliti melakukan pengukuran variabel variabel pada saat tertentu, artinya tiap responden hanya diobservasi satu kali dan pengukuran variabel pada saat pemeriksaan tersebut. Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan tindak lanjut terhadap pengukuran yang dilakukan. (Sastroasmoro & Ismael, 2011). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kecerdasan emosional dengan pencapaian aktualisasi diri di kelompok remaja.

4.2 Populasi dan Sampel Penelitian

4.2.1 Populasi penelitian

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember yaitu sebanyak 524 orang.

4.2.2 Sampel penelitian

Sampel adalah bagian yang diambil dari keseluruhan populasi yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan kriteria-kriteria yang dikehendaki oleh peneliti. Perhitungan besar sampel menggunakan rumus minimal besar sampel Lemeshow *et. al.*(1997) sebagai berikut:

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{d^2 (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Keterangan:

n : Besar sampel minimal

N : Jumlah populasi

Z : Standar deviasi normal untuk 1,96 dengan CI 95%

d : Derajat ketepatan yang digunakan oleh 95% atau 0,05

p : Proporsi target populasi adalah 0,5

q : Proporsi tanpa atribut $1-p = 0,5$

hasil perhitungan sampel minimum adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{1,96^2 \times 524 \times 0,5 \times 0,5}{0,05^2 \times (524 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{503,2496}{2,2679}$$

$$n = 221,90$$

$$n = 222$$

Jadi jumlah minimal responden yang diambil adalah sebanyak 222 responden.

4.2.3 Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu teknik yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel penelitian (Setiadi, 2007). Pendekatan teknik *non probability sampling* pada penelitian ini adalah dengan cara *insidental sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui peneliti dan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi (Setiadi, 2007).

Awalnya, peneliti akan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan cara *probability sampling* dengan pendekatan teknik *proportioned stratified random sampling*. Pendekatan dengan teknik *proportioned stratified random sampling* adalah dengan membagi populasi menjadi beberapa strata, setiap strata homogen, sedangkan tiap strata terdapat sifat yang berbeda, kemudian diambil sampel pada setiap strata (Budiarto, 2003). Teknisnya adalah dengan cara membagi kelompok menjadi dua strata yaitu kelas X dan XI, kemudian diambil sampel dari tiap strata dengan menggunakan rumus alokasi proporsional.

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan: ni: banyaknya unit yang diambil

Ni: banyak unit dalam kelas

N: jumlah populasi sampel

n: jumlah sampel

Selanjutnya jumlah sampel pada tiap strata diambil perkelas. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember yang telah dibagi strata dan terpilih serta disesuaikan dengan kriteria inklusi. Sampel yang akan diteliti berdasarkan proporsi diuraikan pada tabel 4.1.

Tabel 4.1 distribusi jumlah sampel berdasarkan proporsi kelas

No	Kelas	Penghitungan Jumlah Sampel	Jumlah Sampel
1.	X 1	$38/524 \times 222 = 16$	16
2.	X 2	$38/524 \times 222 = 16$	16
3.	X 3	$39/524 \times 222 = 16,5$	16
4.	X 4	$38/524 \times 222 = 16$	16
5.	X 5	$37/524 \times 222 = 15,6$	16
6.	X 6	$37/524 \times 222 = 15,6$	16
7.	X 7	$37/524 \times 222 = 15,6$	16
8.	XI IPA 1	$37/524 \times 222 = 15,6$	16
9	XI IPA 2	$40/524 \times 222 = 16,9$	17
10	XI IPA 3	$38/524 \times 222 = 16$	16
11	XI IPA 4	$35/524 \times 222 = 14,8$	15
12	XI IPS 1	$38/524 \times 222 = 16$	16
13	XI IPS 2	$33/524 \times 222 = 13,9$	14
14	XI IPS 3	$39/524 \times 222 = 16,5$	16
Jumlah			222

Setelah dilakukan penelitian dilapangan, peneliti mengganti teknik pengambilan sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Teknik pengambilan sampel yang sebelumnya akan menggunakan *probability sampling* dengan cara *proportioned stratified random sampling*, peneliti mengganti menggunakan teknik *non probability sampling* dengan cara *insidental sampling* sampai jumlah minimal responden terpenuhi. Hal ini karena pengambilan data yang bersamaan dengan masa orientasi siswa membuat jam pelajaran tidak aktif, sehingga banyak siswa yang tidak datang ke sekolah.

4.2.4 Kriteria sampel penelitian

Kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi kriteria inklusi dan eksklusi. Menurut Lapau (2012), kriteria inklusi adalah kriteria yang membuat individu dapat dijadikan sampel. Kriteria eksklusi adalah kriteria yang membuat individu tidak dapat untuk dijadikan sampel penelitian. Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini, yaitu:

a. kriteria inklusi

1. siswa kelas X-XI SMA Negeri 1 Kalisat tahun pelajaran 2014/2015;
2. usia remaja pertengahan (15-17 tahun);
3. siswa dalam keadaan sehat jasmani saat pengambilan data;
4. siswa bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*.

b. kriteria eksklusi

1. siswa yang tidak hadir saat pengambilan data.

4.3 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember.

4.4 Waktu Penelitian

Penelitian ini diawali dengan penyusunan proposal penelitian pada bulan Januari-Mei 2015. Sedangkan waktu yang digunakan peneliti untuk pengambilan data penelitian Juli-September 2015 dan penyusunan laporan hasil penelitian bulan September-Oktober 2015.

4.5 Definisi Operasional

Definisi operasional pada penelitian ini terdiri dari dua variabel, yakni variabel bebas kecerdasan emosional dan variabel terikat pencapaian aktualisasi diri. Definisi operasionalnya dapat dilihat dari tabel 4.1 berikut ini:

Tabel 4.2 Variabel dan Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil
1.	Bebas: Kecerdasan emosional	Kecerdasan yang dimiliki seseorang untuk dapat mengenali emosinya sendiri dan dapat merasakan emosi orang lain.	<ol style="list-style-type: none"> 1. mengenali emosi diri 2. mengelola emosi 3. memotivasi diri sendiri 4. mengenali emosi orang lain 5. membina hubungan 	Kuesioner yang dikembangkan dari aspek kecerdasan emosional Goleman dan dimodifikasi oleh Yulisinta (2002), dan dimodifikasi oleh peneliti.	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> 1. kecerdasan emosional rendah dengan rentang skor 25-49; 2. kecerdasan emosional sedang dengan rentang skor 50-75; 3. kecerdasan emosional tinggi dengan rentang skor 75-100. Pengkategorian jenjang ordinal (Azwar, 2009).

No	Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil
Lanjutan						
2.	Terikat: Pencapaian aktualisasi diri	Proses pengembangan diri individu dalam mencapai puncak kebutuhan hidupnya dan mampu mengeluarkan potensi dirinya secara maksimal	<ol style="list-style-type: none"> 1. pandangan masa depan 2. nilai aktualisasi diri 3. eksistensi 4. merasakan kebutuhan 5. spontanitas 6. harga diri 7. penerimaan diri 8. persepsi terhadap orang lain 9. sinergi 10. menerima tekanan 11. kapasitas 	Kuesioner <i>Personal Orientation Inventory</i> (POI) yang telah dimodifikasi oleh Sunanto (2014).	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> 1. pencapaian aktualisasi diri rendah dengan rentang skor 0-13; 2. pencapaian aktualisasi diri sebagian dengan rentang skor 14-26; 3. pencapaian aktualisasi diri penuh dengan rentang skor 27-35

4.6 Pengumpulan Data

4.6.1 Sumber data

Data primer merupakan data pertama yang dimiliki peneliti dengan cara wawancara ataupun pengisian kuisioner yang didapatkan dari perorangan (Budiarto, 2003). Data primer dapat diperoleh peneliti ketika mengumpulkan data dari hasil pengukuran, pengamatan dan observasi yang telah dilakukan (Setiadi, 2007). Data primer yang didapatkan pada penelitian ini diperoleh dari pengisian kuisioner siswa tentang karakteristik responden, kecerdasan emosional dan pencapaian aktualisasi diri.

Data sekunder adalah data yang sudah ada, peneliti memperolehnya dari pihak lain, badan atau instansi atau lembaga yang secara rutin mengumpulkan data (Setiadi, 2007). Data sekunder yang didapat peneliti berasal dari laporan tertulis dari sekolah SMA Negeri 1 Kalisat meliputi data jumlah siswa dan profil sekolah.

4.6.2 Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang meliputi karakteristik responden, kecerdasan emosional, dan pencapaian aktualisasi diri. Selanjutnya peneliti memulai langkah penelitian sebagai berikut:

- a. peneliti menyusun dan mengajukan proposal penelitian kepada dosen pembimbing untuk disetujui;
- b. selanjutnya peneliti mengurus ijin ke SMA Negeri 1 Kalisat untuk melakukan studi pendahuluan dan mencari data awal;

- c. melakukan seminar proposal untuk uji kelayakan proposal penelitian oleh dosen pembimbing dan dosen penguji sesuai bidang keilmuan di PSIK UNEJ;
- d. setelah proposal dinyatakan layak, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk kuesioner yang akan digunakan. Hasil uji validitas dan reliabilitas, didapatkan sebanyak 25 pernyataan valid dan reliabel;
- e. setelah hasil uji validitas dan reliabilitas dinyatakan layak oleh dosen pembimbing, selanjutnya peneliti mengurus surat ijin penelitian ke BAKESBANGPOL, Dinas Pendidikan, dan SMA Negeri 1 kalisat;
- f. peneliti mengambil data primer kecerdasan emosional dan pencapaian aktualisasi diri pada siswa di SMA Negeri 1 Kalisat, peneliti melakukan *informed consent* kepada responden pada hari yang sama. Responden yang menolak tidak akan dipaksa untuk berpartisipasi dalam penelitian ini;
- g. data primer yang didapat selanjutnya diolah dan dianalisis dengan program SPSS dan kemudian dikonsulkan ke dosen pembimbing;
- h. kemudian peneliti menulis laporan hasil penelitian secara menyeluruh dan kemudian melakukan konsul kepada dosen pembimbing;
- i. selanjutnya dilakukan uji kelayakan hasil laporan penelitian oleh dosen pembimbing dan dosen penguji sesuai bidang keilmuan di PSIK UNEJ.

4.6.3 Alat pengumpul data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Menurut Notoatmodjo (2010) kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang dapat mengukur variabel yang diukur sehingga memiliki makna dalam

pengujian hipotesis penelitian. Terdapat dua kuesioner dalam penelitian ini yakni kuesioner tentang kecerdasan emosional dan kuesioner tentang pencapaian aktualisasi diri.

Kuesioner kecerdasan emosional dibuat berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (2005) dan dimodifikasi oleh peneliti yakni mengenal emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenal emosi orang lain, dan membina hubungan. Kuesioner ini terdiri dari 30 pernyataan yang bersifat tertutup dan terdiri dari pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* terdiri dari 15 pernyataan dan *unfavourable* terdiri dari 15 pernyataan. Nilai untuk pernyataan *favourable*, jawaban selalu = 4, sering = 3, kadang-kadang = 2, tidak pernah = 1. Sedangkan nilai untuk pernyataan *unfavourable* berlaku kebalikan, jawaban selalu = 1, sering = 2, kadang-kadang = 3, tidak pernah = 4.

Tabel 4.3 perbedaan *blue print* kuesioner kecerdasan emosional sebelum dan sesudah uji validitas dan reliabilitas.

Indikator	Sebelum Uji Validitas		Jumlah	Setelah Uji Validitas		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
mengenal emosi diri.	1,2,5	3,4,6	6	1,2,5	4,6	5
mengelola emosi.	9,10,12	7,8,11	6	9,10,12	8,11	5
memotivasi diri sendiri.	13,14,15	16,17,18	6	13,14,15	16,18	5
mengenal emosi orang lain.	19,21,23	20,22,24	6	19,23	20,24	4
membina hubungan.	25,26,30	27,28,29	6	25,26,30	27,28,29	6
	15	15	30	14	11	25

Pengkategorian data yang digunakan oleh peneliti dalam penilaian variabel kecerdasan emosional menggunakan rumus pengkategorian 3 jenjang ordinal (Azwar, 2009), yakni kecerdasan emosional rendah dengan skor 25-49, kecerdasan emosional sedang dengan skor 50-75, dan kecerdasan emosional tinggi dengan skor 76-100.

Kuesioner pencapaian aktualisasi diri dibuat dari pengembangan kuesioner *Personal Orientation Inventory* (POI) yang dimodifikasi oleh Sunanto (2014). Kuesioner ini terdiri dari 35 pernyataan tentang pencapaian aktualisasi diri remaja. Nilai uji validitas pada kuesioner ini memiliki r hitung pada rentang 0,485-0,765 yang lebih besar dari pada r tabel (0,444) dan nilai reliabilitas memiliki r hitung alpha kuesioner aktualisasi diri sebesar 0,964 lebih besar daripada r tabel (0,444). Instrumen ini terdiri dari pernyataan *favourable* dengan pernyataan positif bernilai = 1, pernyataan negatif bernilai = 0, dan pernyataan *unfavourable* pernyataan positif bernilai = 0, pernyataan negatif bernilai = 1 (Sunanto, 2014).

Tabel 4.4 *blue print* kuesioner pencapaian aktualisasi diri setelah uji validitas dan reliabilitas.

Variabel	Indikator	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Pencapaian Aktualisasi Diri	1. pandangan masa depan	1	2, 3	3
	2. nilai aktualisasi diri	4, 5	6	3
	3. eksistensial	7	8, 9	3
	4. merasakan kebutuhan	10, 11	12	3
	5. spontanitas	13, 14	15, 16	4
	6. harga diri	17, 18	19	3
	7. menerima diri sendiri	20	21, 22	3
	8. penerimaan terhadap orang lain	23	24, 25	3
	9. sinergi	26, 27	28	3
	10. menerima tekanan	29, 30	31, 32	4
	11. Kapasitas	33, 34	35	3
Total		18	17	35

Pengkategorian skor yang digunakan adalah dengan jenjang ordinal yakni pencapaian aktualisasi diri rendah dengan rentang skor 0-13, pencapaian aktualisasi diri sebagian dengan rentang skor 14-26, dan pencapaian aktualisasi diri penuh dengan rentang skor 27-35.

4.6.4 Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas digunakan untuk mengukur secara benar apa yang hendak diukur dan dapat menunjukkan sejauh mana alat ukur tersebut dapat dipercaya (Notoatmodjo, 2010). Instrumen yang valid dan reliabel akan menghasilkan hasil penelitian menjadi valid dan reliabel sehingga diperlukan uji validitas dan reliabilitas (Setiadi, 2007). Menurut Notoatmodjo (2010) uji validitas dan reliabilitas membutuhkan jumlah responden minimal 20 orang untuk mendapatkan distribusi nilai hasil pengukuran yang mendekati normal. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan di SMA Negeri Plus Sukowono karena sama-sama merupakan sekolah negeri satu-satunya di tingkat kecamatan dan hampir memiliki karakteristik yang hampir sama dengan tempat penelitian.

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menyatakan alat ukur penelitian dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Setiadi, 2007). Uji validitas untuk kuesioner penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment* (r) yaitu membandingkan antara skor nilai setiap item pertanyaan dengan skor total kuesioner. Nilai korelasi tiap-tiap pertanyaan signifikan dapat dilihat perbandingan r hitung dengan r tabel. Masing-masing nilai signifikan dari item pernyataan dibandingkan nilai r tabel pada tingkat kemaknaan 5%. Hasil uji

dikatakan valid jika r hitung $>$ r tabel dan tidak valid jika r hitung $<$ r tabel (Hastono, 2007). Peneliti selanjutnya merevisi *item* yang dinyatakan tidak valid. Hasil uji validitas pada kuesioner kecerdasan emosional menghasilkan 25 dari 30 pernyataan dinyatakan valid. Uji validitas menggunakan r tabel dengan nilai 0,444. Dua puluh lima pernyataan valid memiliki nilai r hitung dengan rentang 0,511-0,929.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah memastikan adanya suatu kesamaan hasil apabila pengukuran dilaksanakan oleh orang yang berbeda ataupun waktu yang berbeda (Setiadi, 2007). Notoatmodjo (2010) menjelaskan reliabilitas memperlihatkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya. Uji reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan *alpha cronbach*. Nilai *alpha cronbach* mendekati satu menyatakan nilai reliabilitas instrumen semakin tinggi. Bila *alpha cronbach* lebih kecil dari 0,6 (minimal memiliki kriteria tinggi) maka dinyatakan tidak reliabel dan sebaliknya *alpha cronbach* lebih besar 0,6 dinyatakan reliabel (Arikunto, 2006). Hasil uji reliabilitas kuesioner kecerdasan emosional dipatkan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,984, artinya kuesioner ini dikatakan reliabel.

4.7 Pengolahan Data

Pengolahan data adalah salah satu proses yang dilakukan untuk mendapatkan data berdasarkan suatu kelompok data mentah dengan menggunakan rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang dibutuhkan (Setiadi, 2007). Kegiatan pengolahan data tersebut meliputi sebagai berikut:

4.7.1 *Editing*

Proses *Editing* adalah melakukan pemeriksaan daftar pertanyaan atau pernyataan yang telah selesai diisi oleh responden. Pemeriksaan daftar pertanyaan meliputi: (a) kelengkapan jawaban, (b) kejelasan tulisan dan (c) relevansi jawaban. Kuesioner yang tidak sesuai atau masih kosong bisa dilengkapi dengan meminta responden untuk melengkapinya atau mencari responden yang sesuai dengan kriteria inklusi (Setiadi, 2007). Pada proses *editing*, data kemudian dijumlahkan dan dilihat apakah jumlahnya dan jawabannya sudah lengkap atau belum (Budiarto, 2003). Peneliti memeriksa kuisisioner yang telah diisi oleh responden untuk pengukuran kecerdasan emosional dan pencapaian aktualisasi diri. Peneliti juga menanyakan kepada responden jika ada data yang tidak sesuai atau kurang.

4.7.2 *Coding*

Coding merupakan kegiatan mengubah data dari bentuk kalimat atau huruf menjadi bentuk angka atau bilangan yang akan membantu suatu penelitian ketika proses memasukkan data (Notoatmodjo, 2010). Tujuan dari *coding* pada variabel dan karakteristik responden adalah mengubah bentuk data menjadi bentuk angka sehingga memudahkan saat melakukan analisis (Istijanto, 2005). Pemberian kode dalam penelitian ini yaitu pada karakteristik responden meliputi jenis kelamin (laki-laki = 1, perempuan = 2) dan keikutsertaan di organisasi/ekstrakurikuler (ya = 1, tidak = 2). Pemberian kode juga dilakukan pada dua variabel pengukuran yakni kecerdasan emosional (tinggi = 1, sedang = 2, rendah = 3) dan pencapaian aktualisasi diri (penuh = 1, sebagian = 2, rendah = 3).

4.7.3 *Processing/Entry*

Memasukkan data dari responden yang telah dikumpulkan ke dalam program komputer (Notoatmodjo, 2010). Proses memasukkan data ke dalam program yang ada di komputer (Setiadi,2007). Peneliti memasukkan data dari responden yang telah dikumpulkan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) yang ada di komputer untuk selanjutnya dilakukan pengolahan data. Data yang dimasukkan adalah karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, keikutsertaan di organisasi/ekstrakurikuler, serta variabel bebas dan terikat yakni kecerdasan emosional, dan pencapaian aktualisasi diri yang didapatkan setelah menyebar kuesioner kepada responden.

4.7.4 *Cleaning*

Cleaning merupakan kegiatan pembersihan data yang dilakukan untuk melihat apakah data yang sudah dimasukkan telah sesuai atau belum (Setiadi, 2007). *Cleaning* dilakukan setelah semua data yang ada dimasukkan ke dalam program kemudian data dikoreksi kembali. Data-data yang sudah tidak terpakai akan dihapus dan tidak digunakan.

4.8 Analisis Data

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis untuk kemudian dijadikan bahan pertimbangan dalam pengambilan kesimpulan dan keputusan (Setiadi, 2007). Analisis data bertujuan untuk menyusun dan mengelompokkan data secara bermakna sehingga mudah untuk dibaca dan dipahami. Analisis data tersebut meliputi:

4.8.1 Analisis univariat

Menurut Lapau (2012) Analisis univariat adalah cara analisis untuk variabel tunggal. Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010). Bentuk analisis univariat tergantung jenis datanya. Data numerik digunakan nilai *mean*, *standart deviasi*, dan *minimum-maximum* sedangkan data kategorik digunakan frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk menganalisis karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, keikutsertaan di organisasi/ekstrakurikuler. Serta variabel bebas kecerdasan emosional dan variabel terikat pencapaian aktualisasi diri.

4.8.2 Analisis bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan melalui analisis proporsi atau presentase dengan membandingkan distribusi silang antara dua variabel yang bersangkutan lalu menganalisis melalui uji statistik (Notoatmodjo, 2010). Analisis bivariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kecerdasan emosional dengan dengan pencapaian aktualisasi diri di SMA Negeri 1 Kalisat. Pada penelitian ini, variabel bebas dan variabel terikat adalah kategorik dan kategorik, sehingga menggunakan analisis non parametrik yakni *Chi Square* (Setiadi, 2007). Tingkat kepercayaan (α) yang digunakan dalam penelitian ini adalah 95% atau 0,05. Keputusan uji pada uji *chi-square* adalah H_a diterima jika $p\text{-value} < \alpha$ tetapi, H_a ditolak jika $p\text{-value} > \alpha$ (Budiarto, 2003).

4.8 Etika Penelitian

Penelitian yang berhubungan dengan manusia sebagai subjek tidak boleh bertentangan dengan kode etik. Penelitian harus memiliki tujuan yang etis, dalam arti hak responden harus dilindungi. Etika penelitian tersebut meliputi:

4.8.1 *Informed consent*

Informed consent artinya subjek peneliti telah diberikan informasi yang penuh dan lengkap mengenai tujuan penelitian, prosedur, pengumpulan data, potensial bahaya dan keuntungan serta metode alternatif pengobatan. Mampu secara penuh memahami peneliti dan implikasi partisipasi (Potter & Perry, 2005). Tujuan dari *informed consent* untuk meminta persetujuan pada masing-masing subjek penelitian untuk berpartisipasi atau tidak pada penelitian yang diajukan peneliti (Brockopp & Tolsma, 2000). Sebelum membagikan kuesioner, peneliti telah menjelaskan informasi manfaat dan tujuan dari penelitian. Peneliti meminta persetujuan dari responden untuk bersedia mengisi kuesioner kecerdasan emosional dan pencapaian aktualisasi diri.

4.8.2 Kerahasiaan

Kerahasiaan informasi yang telah didapatkan dari responden dijamin kerahasiaannya. Hanya beberapa kelompok data tertentu saja yang bisa disajikan pada hasil riset yang tidak melanggar privasi dari responden (Setiadi, 2007). Kerahasiaan informasi yang didapatkan merupakan kewajiban peneliti, dan juga melindungi data yang telah dikumpulkan saat penelitian (Brockopp & Tolsma, 2000). Pada penelitian ini peneliti tidak menggunakan nama asli dan

menggantinya dengan inisial. Peneliti tidak menyebutkan nama pada hasil dan pembahasan. Peneliti tidak menceritakan dan menyebarkan jawaban dari responden lain.

4.8.3 Keadilan

Prinsip keadilan ini menjamin bahwa semua subjek penelitian memperoleh perlakuan dan keuntungan yang sama, tanpa membeda-bedakan. Prinsip tersebut dilakukan secara jujur, hati-hati, professional, dan berperikemanusiaan, sesuai dengan prosedur penelitian. Setiap responden memiliki hak yang sama dalam penelitian ini.

4.8.4 Asas kemanfaatan

Penelitian hendaknya memperoleh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat pada umumnya dan subjek penelitian pada khususnya. Pelaksanaan penelitian harus dapat mencegah atau mengurangi masalah yang kemungkinan dapat terjadi dan merugikan bagi responden (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini dapat bermanfaat bagi remaja untuk menambah referensi mengenai kecerdasan emosional dan pencapaian aktualisasi diri pada remaja.