

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecerdasan Emosi

1. Definisi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi yaitu suatu kemampuan yang ada dalam diri individu guna memotivasi diri dan melakukan pertahanan diri ketika menghadapi masalah, mengendalikan perasaan, menyusun suasana hati, menjaga diri agar tidak mudah stres, berempati dan berdoa (Goleman, 2018). Salovey & Mayer, (1990) mendeskripsikan bahwasannya kecerdasan emosi adalah kecerdasan yang digunakan dengan tujuan untuk menguasai emosi sendiri dan mengerti emosi orang lain serta mengolah informasi yang diperoleh sehingga dapat memikirkan terlebih dahulu sebelum bertindak. Individu dengan kecerdasan emosi tinggi akan cenderung lebih optimis dalam berpikir, fleksibel, realistis, dan mampu menyelesaikan masalah ataupun tekanan yang dihadapi, sehingga mampu memudahkan individu dalam memperoleh kesejahteraan dalam hidup (Bar-On, 2012).

Berdasarkan paparan di atas, maka definisi dari kecerdasan emosi yaitu kecakapan pada individu untuk mengendalikan emosi, menyusun suasana hati dan perasaan, serta mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sehingga seorang individu akan berpikir terlebih dahulu ketika akan melakukan suatu tindakan.

2. Faktor-Faktor Kecerdasan Emosi

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi menurut Goleman, (2018) yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang muncul pada diri seseorang sehingga dapat berpengaruh terhadap pola pikir atau emosi seseorang. Faktor internal juga dapat berupa jasmani dan psikologis. Adapun faktor internal secara jasmani yaitu berupa keadaan fisik yang sehat sehingga kecerdasan emosi juga akan baik. Sementara faktor internal secara psikologis yaitu meliputi perasaan, kemampuan dalam berpikir, dan motivasi dalam diri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berada di luar diri individu dan mempengaruhinya untuk mengalihkan suatu tindakan. Faktor eksternal ini biasa muncul melalui faktor keluarga yang memiliki hubungan dekat dengan seseorang. Selain itu juga terdapat faktor lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan yang ditunjukkan dalam kegiatan bermain peran dengan emosi dan disertai dengan keadaan orang lain.

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi di atas, ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosi dapat dipengaruhi dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berada pada diri seseorang sedangkan

faktor eksternal merupakan faktor yang diperoleh dari lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan pendidikan.

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Goleman, (2018) mengungkapkan lima aspek kecerdasan emosi pada remaja yaitu :

a. Mengenali Emosi Diri

Memiliki kesadaran terhadap perasaan diri sendiri merupakan dasar dari kecerdasan emosi. Hal ini sangat penting sebagai pemahaman diri agar dapat memperhatikan perasaan seiring berjalannya waktu. Individu dengan kemampuan mengetahui diri sendiri memiliki kepekaan terhadap keputusan yang akan diambil. Sehingga mampu memudahkan diri sendiri dalam menghadapi tantangan atau hal baru dalam kehidupan.

b. Mengelola Emosi

Mengelola emosi adalah suatu kecakapan agar dapat mengatur perasaan sehingga mampu diutarakan dengan benar berdasarkan kesadaran diri. Kemampuan ini dapat berupa kemampuan menghibur diri, menghilangkan perasaan cemas, mengurangi rasa tersinggung, dan mampu bangkit dari sebuah tekanan. Individu yang tidak memiliki kemampuan dalam mengelola emosinya akan terus menerus dalam keadaan merenung. Selain itu individu yang mampu mengelola emosi akan terus bangkit melawan keterpurukan yang dialami.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Mengelola emosi merupakan keadaan yang penting dan berhubungan dengan perhatian, memotivasi diri sendiri, dan menguasai diri sendiri. Individu dengan kemampuan memberikan dorongan terhadap diri sendiri dapat lebih bermanfaat dalam melakukan sesuatu.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Individu dengan kecakapan mengidentifikasi emosi orang lain disebut empati. Empati adalah sebuah keahlian yang berkaitan dengan kecerdasan emosi dan peduli terhadap emosi orang lain. Adanya perasaan empati seseorang akan lebih peka terhadap lingkungan sekitarnya. Sehingga seseorang dapat menerima pendapat orang lain dan dapat menyimak orang lain.

e. Membina Hubungan

Ketika membina hubungan kecerdasan emosi sangat diperlukan. Individu dengan kemampuan membina hubungan dapat lebih mudah bersosial dengan lingkungannya. Hal ini dikarenakan seseorang telah memiliki kemampuan berkomunikasi, ramah, baik hati, hormat, dan mampu berdiskusi dengan lingkungan sekitar.

Berdasarkan aspek-aspek yang dideskripsikan di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi yang baik pada seseorang ketika ia mampu mengidentifikasi emosinya sendiri, dapat memotivasi diri sendiri, dapat mengidentifikasi emosi orang lain, dan dapat membangun hubungan dengan orang lain.

B. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan yang dapat diperoleh dari teman, keluarga, dan lingkungan sosialnya serta mampu memberikan manfaat dalam pengurangan *stress* atau peningkatan kesejahteraan (House, dkk., 1988). Menurut Johnson & Johnson, (1991) dukungan sosial merupakan suatu dorongan atau bantuan ketika individu berada dalam kesulitan berinteraksi dengan lingkungannya. Adapun pendapat Santrock, (2006) bahwa dukungan sosial adalah informasi dari orang lain atau lingkungan sekitar sebagai bentuk kasih sayang dan saling menghargai yang meliputi hubungan komunikasi. Dukungan sosial juga disimpulkan sebagai sebuah kesenangan, perhatian, penghargaan, serta bantuan yang diberikan oleh lingkungan sekitar (Sarafino & Smith, 2011).

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan definisi di atas, maka definisi dukungan sosial yaitu bantuan positif yang diperoleh melalui lingkungan sekitar seperti orang tua, keluarga, guru, dan teman sebaya dengan tujuan mampu membantu individu ketika dalam keadaan *stress*. Melalui dukungan sosial maka individu tidak akan merasa kesulitan dalam menghadapi suatu masalah.

2. Faktor-Faktor Dukungan Sosial

Menurut Hobfoll, (1986) mengungkapkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk memberikan dukungan sosial, antara lain :

a. Empati

Terlibat dalam perasaan atau situasi kesulitan yang dialami oleh lingkungan sekitarnya dengan maksud mengurangi emosi dan memberikan motivasi agar mengurangi rasa kesulitan dan menumbuhkan rasa keamanan bagi lingkungan sekitar.

b. Norma-norma dan nilai sosial

Manusia adalah makhluk yang menerima norma-norma dan sosial, maka dengan adanya aturan dan nilai sosial yang dapat membantu seseorang dalam berperilaku yang baik dan bertanggung jawab atas hak yang telah diperoleh dalam bersosial. Pada kehidupan individu harus menerapkan sikap tolong menolong untuk mengembangkan hubungan dengan lingkungan sosial.

c. Pertukaran sosial

Pertukaran sosial yaitu perilaku terhadap sosial yang bertimbalan dan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memadai.

Berdasarkan faktor-faktor yang dideskripsikan di atas maka dapat ditarik kesimpulan yaitu dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar memiliki dampak positif bagi diri sendiri. Selain itu dukungan sosial juga membantu dalam mengontrol diri ketika dalam masalah menghadapi lingkungan.

3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Adapun dukungan sosial memiliki empat aspek menurut Sarafino & Smith, (2011) antara lain :

a. Dukungan emosional (*Emotional Support*)

Dengan adanya dukungan sosial sehingga menimbulkan kedekatan, jaminan, dan keinginan untuk mempercayainya sehingga individu memiliki kepercayaan terhadap lingkungan sekitar yang dapat memberikan rasa aman dan peduli.

b. Dukungan Penghargaan (*Esteem Support*)

Dukungan penghargaan yang diberikan meliputi timbal balik dengan tujuan menimbulkan rasa bermakna dalam diri seseorang.

c. Dukungan Instrumental (*Instrumental Support*)

Dukungan instrumental diberikan sebagai media untuk memberikan bantuan kepada orang lain. Dukungan ini bersifat bantuan barang atau tindakan.

d. Dukungan Informasi (*Information Support*)

Dukungan informasi yaitu dukungan yang diberikan berupa informasi dengan tujuan menolong individu dalam menyelesaikan persoalan pribadi. Bantuan yang diberikan terdiri dari nasehat, arahan, dan informasi penting lainnya.

Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial diantaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Melalui aspek-aspek tersebut individu memperoleh bantuan positif dari lingkungan sekitar

diantaranya orang tua, keluarga, guru, dan teman sebaya agar membantu individu dalam mengatasi masalah dan emosional dalam diri.

C. Kerangka Berpikir

Masa remaja disebut sebagai masa pergantian dari anak-anak menuju masa dewasa (Batubara, 2010). Pada masa ini remaja akan menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dari faktor internal maupun faktor eksternal yang mengakibatkan remaja bergantung dengan lingkungannya. Sehingga remaja memiliki keterkaitan dengan lingkungan sekitar. Menurut Mu'tadin, (2002) remaja akan mengalami berbagai perubahan-perubahan yang sangat signifikan pada fisik dan emosi sehingga remaja akan kesulitan dalam mengontrol emosinya. Emosi pada remaja dengan lingkungan sekitar individu seperti keluarga, guru, teman sebaya, dan masyarakat sekitar. Oleh sebab itu, remaja membutuhkan bantuan melalui lingkungan sekitar berupa dukungan sosial agar remaja mampu memiliki kecerdasan emosi yang tinggi.

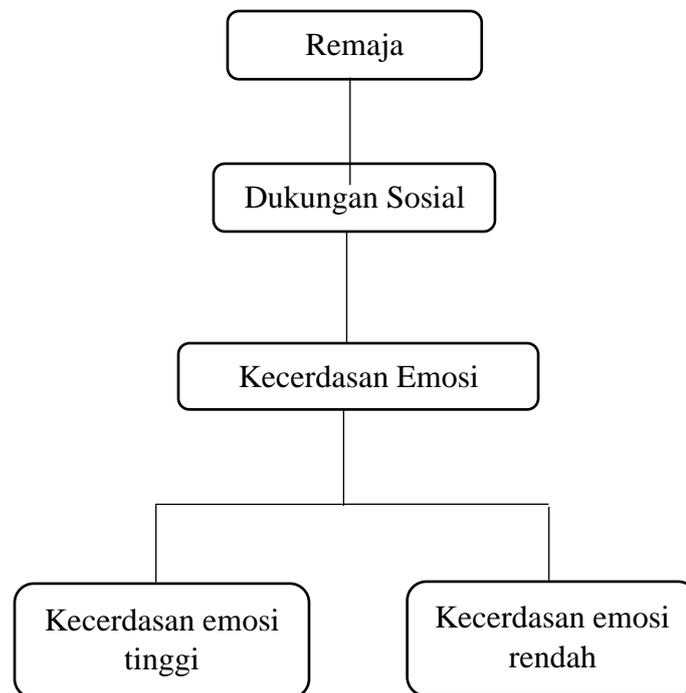
Dukungan sosial merupakan bantuan yang diperoleh dari orang tua, keluarga, guru, dan teman sebaya. Dengan adanya dukungan sosial maka remaja mampu memiliki rasa kepercayaan terhadap orang lain, memiliki rasa bermakna dalam diri, memperoleh bantuan berupa barang dan jasa, dan memperoleh bantuan berupa informasi atau nasehat ketika menghadapi masalah (Sarafino & Smith, 2011). Sehingga dapat membantu remaja ketika menghadapi suatu masalah yang disebabkan oleh emosi dalam dirinya.

Pada remaja emosi yang dimiliki cenderung belum stabil sehingga dibutuhkannya bimbingan atau arahan dalam perkembangannya agar remaja

berada pada tingkat kecerdasan emosi yang tinggi. Remaja dengan kecerdasan emosi tinggi maka ia dapat mengontrol dan mengendalikan emosinya dengan baik. Kecerdasan emosi adalah suatu keahlian pada diri individu untuk mengendalikan emosi, menyusun suasana hati dan perasaan, serta mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi. Remaja yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka ia memiliki kemampuan mengenali emosinya, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 2018).

Ketika remaja mampu menyimpan emosinya pada saat di tempat umum maka remaja dapat lebih mudah diterima oleh lingkungan sekitar. Begitupun sebaliknya, remaja yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah maka ia tidak mampu mengontrol emosi, mengatur perasaan, dan memahami emosi orang lain. Akibatnya remaja akan mudah terjerumus dalam perilaku-perilaku menyimpang yang disebabkan oleh perubahan-perubahan yang dialami pada masa remaja.

Kecerdasan emosi yang tinggi pada remaja muncul ketika remaja memperoleh dukungan sosial yang tinggi pula. Begitupun sebaliknya, kecerdasan emosi yang rendah muncul ketika remaja memperoleh dukungan sosial yang rendah pula. Hasil yang ingin diperoleh pada penelitian ini yaitu adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kecerdasan emosi pada remaja di Samarinda.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan asumsi-asumsi sebagai dugaan sehingga diperlukan penelitian untuk membuktikannya (Arikunto, 2006). Hipotesis yang akan dikemukakan peneliti antara lain :

Ha : Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kecerdasan emosi pada remaja di Samarinda.

H₀ : Tidak adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kecerdasan emosi pada remaja di Samarinda.