

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan masa peralihan dan perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan pada masa ini emosi remaja berada dalam masa labil, karena terjadi perubahan-perubahan seperti perubahan biologis, psikologis, dan sosial ekonomi (Sarwono, 2011). Goleman (2000) menyatakan bahwa secara umum, remaja sekarang lebih rentan mengalami masalah emosi jika dibandingkan dengan generasi terdahulunya, seperti lebih mudah marah, lebih sulit diatur, lebih mudah gugup dan cemas, lebih cenderung impulsif dan agresif, serta munculnya perilaku kenakalan remaja. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa individu gagal dalam memahami, mengelola dan mengendalikan emosinya (Gani, 2006).

Periode masa transisi yang kritis bagi perkembangan perilaku remaja ini, remaja diharapkan mampu untuk mengendalikan emosinya sehingga dapat menekan perilaku kenakalan remaja salah satunya dengan cara meningkatkan kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi dibutuhkan untuk mengatur dan mengendalikan kondisi emosi (Wang *et al.*, 2003). Kecerdasan emosi akan membuat hidup menjadi sangat berarti, memiliki prinsip, tanggung jawab, mengelola dan menyatakan emosi dengan tepat, bersifat tegas tapi tetap

seimbang, merasa nyaman dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan sosial, mampu mengelola stres tanpa rasa takut dan cenderung berteman (Puspitosari, 2008). Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dapat menanggulangi emosi mereka sendiri dengan baik dan memperhatikan kondisi emosinya, serta merespon dengan benar emosinya untuk orang lain sedangkan kecerdasan emosi yang rendah akan mengakibatkan emosi negatif yang berlebihan seperti ketakutan, permusuhan, dan perilaku delinkuen remaja (Gani, 2006).

Lizam (2009) menyatakan bahwa untuk menghindari remaja dari pengaruh perilaku yang merugikan dirinya dan orang lain, remaja sebaiknya memahami, memiliki, serta mempelajari kecerdasan emosi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Goleman (2004) bahwa kecerdasan emosi dapat dididik, diajarkan, dilatihkan, dan diajarkan. Pelatihan kecerdasan emosi salah satunya melalui pelatihan kecakapan hidup (*life skills education*). Kecakapan hidup tersebut termasuk kemampuan menyelesaikan masalah, berpikir kritis, berkomunikasi dan membentuk hubungan interpersonal, empati, dan metode untuk menghadapi emosi sehingga anak dan remaja dapat berkembang mencapai derajat kesehatan jiwa yang positif dan tangguh (WHO dalam Kaligis, dkk., 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahadian tentang masalah perilaku dan emosi remaja sekolah dasar I VII di Jakarta Barat mendapatkan hasil sebagai

29,2% anak usia 9-11 tahun memiliki masalah perilaku dan emosi, dengan gambaran profil yang menonjol adalah keluhan somatik, cemas depresi, problem sosial dan problem atensi. Sementara itu pada anak usia lebih dari 11 tahun, 22,8% memiliki masalah perilaku dan emosi, dengan gambaran profil yang menonjol adalah keluhan somatic dan perilaku agresif. Survey yang dilakukan oleh Ang terhadap pelajar SMP di Jakarta Pusat menggunakan *Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ)* menunjukkan proporsi masalah perilaku dan emosi yang cukup besar pada pelajar di SMP Trisula Jakarta Pusat, yaitu 52% (11/12) sampel memiliki skor total SDQ yang abnormal dan *borderline* (Kaligis dkk., 2009). Dari penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa terdapat perubahan emosional kearah negatif yang terjadi pada masa remaja.

Botvin *et al.* (1980, 1994, 1995) menunjukkan adanya keefektifan program *Life Skills Training* untuk menurunkan angka kekerasan pada remaja. Remaja akan tumbuh menjadi remaja berkualitas yang bisa beradaptasi dengan diri dan lingkungannya sehingga mampu mengeksplorasi alternatif, menimbang pro dan kontra juga membuat keputusan rasional dalam memecahkan setiap masalah atau isu yang muncul.

Berdasar latar belakang tersebut maka penting untuk diteliti tentang efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*Life Skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja. Diberankan dengan pelatihan kecakapan hidup (*Life Skills*)

remaja dapat memiliki kepribadian tangguh serta mampu menghadapi berbagai pengaruh negatif di lingkungannya. Remaja akan memiliki citra diri positif sehingga dapat menjalani setiap perannya dan tidak terjadi kesalahan mengambil dan melaksanakan peran yang dapat menyebabkan dampak yang buruk bagi diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan misalnya kenakalan remaja serta memiliki emosi yang positif.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*Life Skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja.

### **2. Tujuan khusus**

a. Mengetahui kecerdasan emosi remaja sebelum intervensi

b. Mengetahui kecerdasan emosi remaja sesudah intervensi

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Menjadi referensi ilmiah khususnya Kedokteran Jiwa mengenai pelatihan kecakapan hidup (*Life Skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Siswa**

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi siswa untuk dapat meningkatkan kecakapan hidup sehingga dapat meningkatkan kecerdasan emosi remaja.

#### **b. Bagi Peneliti**

Diharapkan dengan hasil penelitian ini, peneliti mendapatkan tambahan pengetahuan, dan pengalaman tentang efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*Life Skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja.

#### **c. Bagi Masyarakat**

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosi remaja dilindungi

#### d. Bagi Ilmu Pengetahuan

- 1) Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan pengetahuan dibidang Pendidikan Kedokteran khususnya Psikologi tentang efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*Life Skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja.
- 2) Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk penelitian selanjutnya dibidang Kedokteran.

#### E. Keaslian Penelitian

Kaligis *et al.* (2009) dalam penelitiannya yang berjudul "*Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup Terhadap Citra Diri Remaja*" menjelaskan bahwa terdapat peningkatan yang bermakna pada skor *self* consciousness ( $p=0,000$ ), *instability* ( $p=0,000$ ), *low self esteem* ( $p=0,002$ ) dan *negative perceived self* ( $p=0,002$ ). Pelatihan kecakapan hidup mempunyai efek positif dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja dengan meningkatkan citra diri. Penelitian berbeda pada perlakuan subjek yaitu, pada penelitian ini menilai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*Life Skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja di SMKN 1 Kasihan.

Sukardiansyah tahun 2004 dalam penelitiannya yang berjudul "*Hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan pada siswa SMU*" meneliti tentang hubungan kecerdasan emosi dengan kecemasan dan memiliki hasil yang signifikan yaitu sebesar 0,725 dengan  $p=0,006$ . Penelitian berbeda pada

perlakuan subjek yaitu, pada penelitian ini menilai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*Life Skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja di SMKN 1 Kasihan.

Seal, Nuanang (2006) dalam penelitiannya yang berjudul "*Preventing Tobacco and Drug Use among Thai High School Students Through Life Skills Training*" menjelaskan bahwa pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif untuk memunculkan perilaku positif dalam menghadapi perilaku menggunakan tembakau dan alkohol dengan hasil mean  $p=0,01$  dan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif untuk memberikan pengetahuan kepada siswa bahwa penggunaan tembakau dan alkohol memberikan dampak yang kurang baik bagi kesehatan dengan  $p=0,01$ . Penelitian ini berbeda pada variabel yang diteliti, yaitu, pada penelitian ini menilai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap tingkat kecerdasan emosi remaja di SMKN 1 Kasihan.