

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Transisi dari kanak-kanak menuju dewasa bersifat kompleks dan multidimensional, termasuk perubahan dalam beberapa aspek kehidupan (Wigfield, Byrnes, & Eccles, 2006 *dalam* Santrock 2007), yang tidak hanya menyangkut aspek fisik melainkan juga aspek psikis dan psikososial (Papalia, 2000; Turner & Helms, 1995 *dalam* Heydemans, 2009). Masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun (Papalia dan Olds, 2001 *dalam* Puspita, 2011). Transisi perkembangan pada masa remaja berarti sebagian perkembangan masa kanak-kanak masih dialami namun sebagian kematangan pada masa dewasa sudah tercapai (Hurlock, 2008).

Dapat disimpulkan bahwa remaja adalah periode transisi perkembangan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perkembangan baik secara fisik maupun psikososial.

2.1.2 Tugas Tumbuh Kembang Remaja

Tugas perkembangan adalah pola umum kemampuan berperilaku wajar, yang menandai suatu tahap perkembangan (Sinolungan, 2001). Tugas perkembangan didefinisikan sebagai tugas yang muncul pada saat atau sekitar satu periode tertentu dari kehidupan individu dan jika berhasil akan menimbulkan fase bahagia dan membawa keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya. Akan tetapi jika gagal akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya (Hurlock, 1999; Havighurst, 1953 dalam Duvall, 1971).

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meningkatkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa (Ali dan Asrori, 2010). Semua tugas dan perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa (Santrock, 2007).

Tugas berkembang remaja yang penting adalah kemampuan menerima keadaan dirinya, memahami peran jenis kelamin, mengembangkan kemandirian, mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial, menginternalisasikan nilai-nilai moral, dan merencanakan masa depan (Ali & Asrori, 2010). Sedangkan R.J Havighurst mengumpulkan tugas perkembangan pada masa remaja antara lain memperluas hubungan antar pribadi dan berkomunikasi secara lebih dewasa dengan teman sebaya, memperoleh peran sosial, menerima kondisi fisik dan menggunakannya secara efektif, memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mencapai kepastian mengenai kebebasan dan kemampuan berdiri sendiri,

memilih dan menyiapkan karier ekonomi, mempersiapkan diri dalam pembentukan keluarga, dan membentuk system nilai-nilai moral kehidupan sebagai pedoman tingkah laku (Gunarsa & Gunarsa, 2007).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Tumbuh Kembang Remaja

Dalam tugas pemenuhan tumbuh kembang remaja, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi. Faktor yang dapat membantu penguasaan tugas perkembangan diantaranya adalah tingkat perkembangan yang normal atau yang diakselerasikan, kesempatan dan bimbingan untuk mempelajari tugas perkembangan, motivasi, kesehatan yang baik dan tidak ada cacat tubuh, tingkat kecerdasan yang tinggi serta kreativitas. Sementara itu, ketidakberadaan faktor pendukung penguasaan tugas perkembangan akan menghalangi remaja untuk menguasai tugas perkembangan (Hurlock, 2008).

Selain itu, menurut Gunarsa & Gunarsa (2007) terdapat 2 kelompok utama yang mempengaruhi perkembangan individu, yaitu faktor dari dalam individu sendiri dan faktor yang berasal dari luar individu.

- a. Faktor yang berasal dari dalam individu sendiri adalah semua faktor yang terdapat atau berasal dari individu tersebut. Yang termasuk dalam faktor ini adalah komponen hereditas (keturunan) dan faktor kematangan.

Yang dimaksud dengan komponen hereditas adalah semua sifat, bakat, kemampuan yang ditentukan oleh susunan gen didalam kromosom.

Sedangkan faktor kematangan merupakan faktor yang setiap individu dapat berbeda satu sama lain dalam pencapaiannya. Misalnya ketangkasan motorik, kesanggupan belajar bicara, kemampuan berpikir

kritis, akan berbeda pencapaian kematangannya berbedan antara individu satu dengan individu lainnya.

- b. Faktor dari luar individu yang turut mempengaruhi proses perkembangan sering disebut sebagai faktor eksternal, diantaranya adalah lingkungan, makanan, dan belajar.

Pada masa remaja faktor lingkungan memegang peranan yang cukup besar. Pengaruh ini dimungkinkan oleh sifat remaja yang mudah terpengaruh dan cenderung labil. Lingkungan ini diantara adalah lingkungan keluarga, lingkungan social, lingkungan geografis, dan lingkungan sekolah.

Faktor makanan secara tidak langsung mempengaruhi kepribadian. Makanan yang dikonsumsi mempengaruhi perkembangan fisik dan penampilan. Pada masa remaja kebutuhan makanan meningkat sesuai pertumbuhan fisiknya. Pandangan dan penilaian orang lain terhadap fisik remaja akan membentuk pemikiran gambaran mengenai dirinya.

Belajar juga merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan seorang remaja. Belajar sebagai faktor yang berasal dari lingkungan, sengaja dipersiapkan untuk membentuk perkembangannya. Belajar yang sistematis bergantung dari berbagai hal, seperti pengalaman dan kesempatan. Semakin luas kesempatan dan pengalaman maka semakin banyak yang dipelajarinya dan memperbaiki hasil perkembangan.

Masa remaja merupakan masa belajar yang luas meliputi bidang inteligensi, sosial, maupun hal-hal lain berhubungan dengan kepribadian-nya.

2.1.4 Aspek Perkembangan Remaja

Perkembangan adalah pola perubahan yang dimulai sejak masa pembuahan dan terus berlangsung selama masa-hidup (Santrock, 2007). Dalam masa peralihan menuju dewasa, remaja akan mengalami perubahan yang bersifat kompleks dan multidimensional. Terdapat tiga aspek perkembangan yang dikemukakan oleh Papalia dan Olds (2001), yaitu perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian-sosial.

a. Perkembangan fisik

Perubahan fisik pada remaja ditandai dengan penambahan tinggi tubuh, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perkembangan fisik juga mencakup perkembangan otak, kapasitas sensoris, dan ketrampilan motorik (Papalia dan Olds, 2001). Struktur pada otak yang semakin sempurna meningkatkan kemampuan kognitif pada remaja.

b. Perkembangan kognitif

Perkembangan kekuatan berpikir remaja membuka cakrawala kognitif dan sosial yang baru. Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar, menalar, berpikir, dan bahasa (Piaget dalam Papalia dan Olds, 2001). Pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak telah sempurna dan lingkungan sosial semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Berpikir abstrak, merupakan cara berpikir yang bertalian dengan hal-hal yang tidak dilihat dan kejadian-kejadian yang tidak langsung dihayati (Gunarsa & Gunarsa, 2007).

Kemampuan dalam berpikir abstrak menyebabkan remaja menunjukkan perhatian besar pada kejadian dan peristiwa yang tidak konkrit, dan akhirnya menimbulkan perasaan tidak puas dan putus asa. Pemikiran yang menyertai sifat

dasar abstrak adalah pemikiran yang banyak mengandung idealisme dan kemungkinan. Remaja mulai terlibat di dalam berbagai spekulasi mengenai karakteristik ideal-kualitas yang mereka inginkan terdapat pada dirinya maupun orang lain. Hal itu membuat remaja membandingkan dirinya dengan orang lain menurut ideal tersebut. Selain itu pemikiran mereka sering bersifat fantasi mengenai kemungkinan dimasa mendatang (Santrock, 2007).

Perkembangan kognitif pada masa remaja juga dapat dilihat dari kemampuan berpikir logis. Mereka membuat rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusi, hal ini dinamakan Piaget sebagai penalaran hipotesis deduktif yang selanjutnya disebut dengan pemikiran operasi formal. Pemikiran operasi formal terdiri dari dua subperiode yaitu pemikiran operasi formal awal dan pemikiran operasi formal akhir (Broughton, 1983). Dalam pandangan ini asimilasi merupakan karakteristik pemikiran operasi formal awal, sedangkan akomodasi merupakan karakteristik pemikiran operasi akhir (Lapsley, 1990 *dalam* Santrock, 2007).

c. Perkembangan kepribadian dan sosial

Tahap perkembangan kepribadian dan sosial meliputi perubahan dalam hubungan individu dengan individu lain, dalam emosi, dalam kepribadian, dan dalam peran dari konteks sosial perkembangan. Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain (Papalia dan Olds, 2009).

Remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati (Hall *dalam* Santrock, 2007). Remaja muncul sebagai periode meningkatnya resiko ketidakmampuan dalam perubahan menyesuaikan

diri secara fisik, psikologis, dan social karena remaja mengalami emosi yang lebih sering daripada individu yang lebih muda maupun lebih tua (Larson & Lampman-Petratis, 1989 *dalam* Salguero, Raquel, & Pablo, 2011). Peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja dikenal sebagai masa badai dan tekanan. Emosi pada remaja merupakan akibat kurang mampu dan kurang ketrampilan untuk mengatasi suasana emosional dalam lingkungannya (Sinolungan, 2001). Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri dan bertanggung jawab (Santrock, 2003).

Remaja memiliki karakter ketidakstabilan emosi, sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku dan harapan sosial yang baru. Hal ini akibat terjadinya perubahan secara bersamaan, termasuk kematangan fisik, kemandirian, peningkatan interaksi dengan kelompok sosial dan teman sebaya, dan perkembangan otak (Blakemore, 2008; Casey, Getz, & Galvan, 2008; Casey, Jones, & Hare, 2008 *dalam* Casey *et al.*, 2010).

Secara positif perkembangan emosi mendukung pembentukan kepribadian seseorang yang arif membina hubungan-hubungan social ditengah kebersamaan (Sinolungan, 2001). Dalam perkembangan emosional, terdapat beberapa hal yang menunjukkan remaja telah mencapai kematangan emosi, yaitu apabila remaja tersebut tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain tetapi menunggu saat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima, selain itu ia memberikan reaksi emosional yang stabil,

tidak berubah-ubah dari satu emosi ke emosi yang lain atau dari suasana hati satu ke suasana hati yang lain (Hurlock, 2008).

Perubahan emosional ini menjadikan remaja perlu mempelajari ketrampilan emosional yang dinamakan kecerdasan emosional.

2.2 Konsep Kecerdasan Emosional

2.2.1 Definisi Kecerdasan Emosional

Goleman (2002) mengatakan bahwa kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, namun saling melengkapi. Lebih lanjut Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Nurna & Rissyo (2006) menjelaskan kecerdasan emosional adalah kecerdasan untuk menuntut diri sendiri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain dan untuk menanggapinya dengan tepat, perlu diterapkan secara efektif energi positif dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.

Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali diri sendiri, mengelola emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (sosial) dengan orang lain.

2.2.2 Komponen Kecerdasan Emosional

Goleman mengadaptasi lima hal yang tercakup dalam kecerdasan emosional dari model Salovey dan Mayer, yaitu sebagai berikut :

1. Mengenali emosi sendiri

Mengenali emosi diri merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan pada saat perasaan itu terjadi. Dengan ini individu akan menyadari emosi yang sedang dialami, mengetahui penyebabnya, memahami kuantitas, intensitas, dan durasi emosi. Kesadaran mengenai durasi emosi yang berlangsung membuat individu dapat berpikir dan mengambil keputusan selaras dalam mengungkapkan emosinya.

Perilaku yang menunjukkan kemampuan mengenali emosi diri sendiri antara lain mengenal dan merasakan emosi diri sendiri, memahami penyebab perasaan emosi, dan mengenal pengaruh perasaan terhadap tindakan (Yusuf, 2004).

2. Mengelola emosi

Merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat mengungkapkan dengan tepat dan selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam dirinya. Menangani perasaan agar terungkapkan dengan wajar merupakan kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri.

Individu yang memiliki kemampuan ini memiliki karakter bersikap toleran terhadap frustrasi dan mampu mengelola amarah lebih baik; mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi; dapat mengendalikan perilaku agresif yang merugikan diri sendiri dan orang lain; memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri, sekolah, dan keluarga; kemampuan untuk mengatasi stress; dan mampu mengurangi perasaan cemas maupun kesepian dalam pergaulan (Yusuf, 2004).

3. Memotivasi diri sendiri

Mengatur emosi untuk mencapai suatu tujuan sangat dibutuhkan untuk memberikan perhatian, untuk memotivasi diri, penguasaan diri, dan untuk kreativitas. Motivasi merupakan salah satu dasar kecerdasan emosional yang akan meningkatkan keberhasilan dalam segala bidang. Keterampilan memotivasi diri memungkinkan terwujudnya kinerja yang tinggi dalam segala bidang.

Perilaku memotivasi diri sendiri dapat ditunjukkan dengan memiliki rasa tanggung jawab, mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan, dan mampu mengendalikan diri serta tidak bersifat impulsif (Yusuf, 2004).

4. Mengenali emosi orang lain (empati)

Empati merupakan kemampuan lain yang membangun kesadaran emosi, dimana dapat merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang. Empati dibangun berdasarkan pada kesadaran diri.

Kemampuan dalam mengenali emosi orang lain dapat ditunjukkan dalam beberapa sikap, antara lain mampu menerima sudut pandang orang lain,

memiliki sikap empati atau kepekaan terhadap perasaan orang lain, dan mampu mendengarkan orang lain (Yusuf, 2004).

5. Membina hubungan (social)

Seni hubungan sebagian besar merupakan ketrampilan dalam mengelola emosi orang lain. Seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan.

Dalam hal ini, individu menunjukkan sikap memiliki pemahaman dan kemampuan untuk menganalisa hubungan dengan orang lain, dapat menyelesaikan konflik dengan orang lain, mampu berkomunikasi dengan orang lain, memiliki sikap bersahabat atau mudah bergaul dengan teman sebaya, memiliki sikap tenggang rasa dan perhatian terhadap orang lain, memperhatikan kepentingan sosial (senang menolong orang lain) dan dapat hidup selaras dengan kelompok, bersikap senang berbagai rasa dan bekerja sama, dan bersikap demokratis dalam bergaul dengan orang lain (Yusuf, 2004).

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional dari satu individu dengan individu lainnya tentu akan berbeda, hal ini dimungkinkan karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut antara lain lingkungan tempat tinggal, orangtua dan keluarga, sekolah, teman sebaya dan aktifitas sehari-hari (Hurlock, 2008).

1. Lingkungan tempat tinggal

Emosi remaja dapat dikontrol melalui lingkungan tempat tinggalnya, dan membantunya mencapai kematangan emosional.

2. Orangtua dan keluarga

Dalam mencapai kematangan emosional, rasa aman yang diperoleh dari kedekatan emosional antara remaja dan orangtua maupun keluarga sangat dibutuhkan.

3. Sekolah

Perkembangan remaja tidak lepas dari peranan sekolah. Kematangan emosional remaja dapat dicapai dari perlakuan positif yang diberikan oleh guru dan pihak sekolah.

4. Teman sebaya dan aktifitas sehari-hari

Memiliki banyak teman dapat melatih remaja mengenal lebih banyak karakter orang lain dan memahami lingkungan yang bervariasi akan membantu remaja mencapai kematangan emosi dan meningkatkan kecerdasan emosional.

Selain empat faktor tersebut Martin (2006) menambahkan faktor budaya yang turut mempengaruhi kecerdasan emosional. Budaya memiliki peranan penting dalam membentuk kecerdasan emosional dan gaya kepemimpinan. Budaya dapat mempengaruhi sifat individu dan kualitasnya (Bateman & Farel, 2006).

2.2.4 Pengukuran Kecerdasan Emosional

Orang-orang dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi mampu mengasimilasikan tingkat stres yang tinggi dan mampu berada di sekitar orang-orang pencemas tanpa menyerap dan meneruskan kecemasan tersebut (Craig, 2004).

Kecerdasan emosional dapat diukur melalui kemampuan-kemampuan menurut Daniel Goleman (2005), yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), dan membina hubungan (sosial).

Dari pengukuran ini, akan diketahui tingkat kecerdasan emosional seseorang, menggunakan *Method of Summated Ratings* dari Likert. Memiliki empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS), terdiri dari 20 item. Hasilnya akan disimpulkan dalam tiga kategori tingkatan yaitu :

- a. Tingkat kecerdasan emosional tinggi
Apabila jumlah skor jawaban yang didapat 76% - 100%.
- b. Tingkat kecerdasan emosional sedang
Apabila jumlah skor jawaban yang didapat 51% - 75%.
- c. Tingkat kecerdasan emosional rendah
Apabila jumlah skor jawaban yang didapat 25% - 50%

Kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi permasalahan yang muncul pada diri sendiri (Shapiro, 2008 dalam Renny, 2013), termasuk pembentukan emosi yang positif. Dalam menghadapi setiap permasalahan, individu membutuhkan emosi yang positif agar mampu membuat keputusan-keputusan bijaksana maupun untuk berpikir jernih. Emosi yang positif ini dapat dimiliki apabila individu mampu menyelaraskan antara nalar dan emosi dengan baik. Emosi yang positif memainkan tiga peran penting dalam proses stress yaitu dapat mendukung usaha coping stress, memberikan suatu jeda dalam menghadapi stress, dan dapat memberikan waktu serta kesempatan

untuk mengembalikan kembali energi yang telah dikeluarkan, termasuk memulihkan hubungan dengan orang lain (Lazarus, Kanner, & Folkman dalam McGraw-Hill, 2005).

2.3 Konsep Strategi Koping

Strategi koping merupakan reaksi seseorang terhadap hal yang bersifat mengancam, salah satunya adalah stress.

2.3.1 Definisi Stress pada Remaja

Masa remaja dikenal sebagai masa badai dan tekanan, dimana terjadi pergolakan stress yang dapat mengganggu keberhasilan dalam melalui masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Stress merupakan respon individu terhadap stressor, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam dan menuntut kemampuan koping.

Pada masa remaja stress dapat timbul dari berbagai sumber, antara lain peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari, faktor social-budaya (Santrock, 2007). Stress juga dapat timbul dari sekolah, perasaan tidak baik mengenai diri sendiri, perubahan dalam tubuh termasuk berat badan dan bentuk tubuh, masalah dengan teman maupun pacar dan anggota keluarga, serta kematian orang yang disayangi (Karen, 2010). Faktor-faktor yang terlibat dalam stress remaja antara lain adalah faktor fisik (respon tubuh terhadap stress), faktor lingkungan, faktor kepribadian, faktor kognitif, faktor social-budaya, dan strategi penanganan stress (strategi koping) (Santrock, 2003).

2.3.2 Definisi Strategi Koping

Respon terhadap stress dapat berbeda antara individu dengan individu yang lain. Beberapa orang mungkin menyerah pada masalah kecil yang sedang dialami, namun mungkin orang lain akan tetap termotivasi untuk berjuang lebih keras menghadapi masalahnya. Sementara sekelompok orang lainnya mungkin berhasil menyesuaikan diri ketika berhadapan dengan situasi yang menekan. Situasi yang menekan dapat diubah menjadi kurang menekan apabila mengetahui bagaimana cara mengatasinya (Blonna, 2005; Corbin & kawan-kawan, 2006; Greenberg, 2006 *dalam* Santrock, 2007) yang selanjutnya disebut koping.

Strategi koping adalah reaksi dan tingkah laku seseorang terhadap tekanan atau stress yang sedang dialami. Koping berhubungan dengan kemampuan untuk menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stress yang dapat mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologik dengan menggunakan sumber-sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut.

Koping melibatkan upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan berusaha untuk mengatasi atau mengurangi stress (Santrock, 2007). Keberhasilan koping berkaitan dengan sejumlah karakteristik, termasuk penghayatan mengenai kendali pribadi, emosi positif, dan sumber daya personal (Folkman & Moskowitz, 2004).

2.3.3 Tipe Strategi Koping

Richard Lazarus (1993, 2000) dalam Santrock (2007) meng-klasifikasikan strategi koping menjadi *problem-focused coping* (koping berfokus pada masalah) dan *emotion-focused coping* (koping berfokus pada emosi).

a. *Problem-focused coping*

Merupakan suatu strategi yang diarahkan pada masalah yang dialami seseorang serta upaya untuk memecahkan masalah tersebut. Hal ini bertujuan untuk mengurangi tuntutan, peristiwa, orang, keadaan yang mendatangkan stress atau memperbesar sumber daya untuk menghadapinya. Metode yang dipergunakan adalah metode tindakan langsung.

Bentuk perilaku berdasarkan *problem-focused coping* diantaranya *cautiousness* (kewaspadaan), individu berpikir dan mempertimbangkan cara yang digunakan untuk mengatasi masalah, mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan, serta meminta saran maupun pendapat orang lain. Bentuk lainnya adalah tindakan instrumental (*instrumental action*), merupakan tindakan penyelesaian masalah dengan menyusun langkah-langkah yang dilakukan secara langsung. Bentuk *problem-focused coping* yang ketiga adalah negosiasi (*negosiation*), individu melakukan negosiasi dengan orang lain dengan mengubah pikiran orang lain untuk memperoleh hal positif dari situasi yang problematic (Folkman & Lazarus, 1980).

Problem-focused coping memungkinkan individu untuk membuat rencana atau tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan

sebelumnya. Individu akan berpikir logis dan positif dalam menghadapi masalah (Folkman and Lazarus, 1980).

b. *Emotion-focused coping*

Merupakan respon terhadap stress melalui emosional, khususnya menggunakan mekanisme pertahanan. Pengaturan ini melalui perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif. Bila individu tidak mampu mengubah kondisi yang penuh dengan stress, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

Bentuk *emotion-focused coping* adalah pelarian diri (*escapism*), penyalahan diri (*self-blame*), minimalisasi (*minimalization*), dan pencarian makna (*seeking meaning*). Pelarian diri merupakan salah satu bentuk *emotion-focused coping*, dengan ini individu berusaha untuk melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapinya. Sedangkan penyalahan diri pada individu terhadap masalah yang dihadapinya dapat berbentuk menyalahkan dan menghukum dirinya sendiri. Minimalisasi masalah yang terjadi, dapat ditunjukkan dengan cara menolak masalah tersebut, seolah-olah tidak ada masalah, cuek terhadap lingkungan, dan bersikap pasrah.

Disamping itu, individu juga dapat mencari makna terhadap masalah dan melihat aspek-aspek penting dalam kehidupannya (Lazarus & Folkman, 1980). Dengan strategi *emotion-focused coping* memungkinkan individu untuk senantiasa mengambil hikmah dari setiap kejadian, mengharapkan simpati atau perhatian dari orang lain, mencoba melupakan sesuatu yang telah terjadi, namun hanya bersifat sementara (Lazarus and Folkman, 1980).

Banyak individu yang berhasil menggunakan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stress (Pincus & Friedman, 2004). Namun, apabila digunakan dalam jangka waktu panjang, *problem-focused coping* dapat bekerja lebih baik daripada *emotion-focused coping* (Heppner & Lee, 2001 dalam Santrock, 2007).

Menurut Stuart & Sundeen, 1995, strategi koping dapat dikategorikan menjadi adaptif dan maladaptif, yaitu :

a. Koping adaptif

Dikatakan koping adaptif apabila individu dapat mengatur berbagai tugas mempertahankan konsep diri, mempertahankan hubungan dengan orang lain, mempertahankan emosi, dan pengaturan stress (Carpenito, 2001). Individu yang memiliki koping adaptif menunjukkan sikap antara lain dapat menceritakan secara verbal perasaannya, dapat meng-identifikasi sumber koping, dapat mengembangkan mekanisme koping yang efektif, mengidentifikasi alternatif strategi pemecahan masalah, dapat memilih strategi yang tepat, dapat menerima dukungan dari orang lain.

b. Koping maladaptif

Individu memiliki koping maladaptif apabila mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap kejadian-kejadian yang sangat menekan (Carpenito, 2001). Karakteristik koping maladaptif antara lain adalah menyatakan tidak mampu dalam menghadapi permasalahannya; perasaan lemah, takut, irritable, tegang, gangguan fisiologis terhadap stress dalam kehidupan; dan perilakunya cenderung merusak (Taylor, 1997 dan Stuart and Sundeen, 1995).

Penggunaan strategi koping tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya dalam menghadapi stress.

2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Strategi Koping

Koping bukanlah sebuah proses yang berdiri sendiri, koping dipengaruhi oleh berbagai tuntutan dan sumber daya yang terdapat pada lingkungan (Santrock, 2007). Terdapat beberapa sumber daya individu yang dapat mempengaruhi strategi koping (Stuart dan Laraia, 2005), yaitu kesehatan fisik, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan social, dan dukungan sosial-materi.

Kesehatan fisik merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Sedangkan itu keyakinan menjadi sumber daya psikologis penting misalnya keyakinan pada nasib akan mengarahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan yang akan menurunkan kemampuan strategi koping.

Disamping itu keterampilan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi koping, salah satunya keterampilan memecahkan masalah dan ketrampilan sosial. Ketrampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk menghasilkan alternatif tindakan, kemudian memper-timbangkan alternatif dengan hasil yang ingin dicapai, dan melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat. Sedangkan ketrampilan sosial adalah kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku dimasyarakat.

Dukungan sosial dan materi juga termasuk dalam faktor strategi koping. Dukungan social meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya. Sedangkan materi adalah sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat di beli.

2.3.5 Pengukuran Strategi Koping

Kualitas strategi koping dapat diukur melalui tipe strategi koping yaitu *problem-focesesd coping* dan *emotional-focused coping*. Pengukuran ini menggunakan kuesioner dari konsep Lazarus & Folkman, memiliki empat pilihan jawaban yaitu Sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), Setuju (S), dan sangat setuju (SS). Hasilnya akan disimpulkan menjadi kategori adaptif dan maladaptif, yaitu :

a. Adaptif

Dikategorikan adaptif apabila skor jawaban 63,5% - 100%.

b. Maladaptif

Dikategorikan maladaptive apabila skor jawaban 25% - 62,5%.

2.4 Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional dengan Strategi Koping

Remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati (Hall dalam Santrock, 2007). Selain itu masa remaja juga dikenal sebagai masa badai dan tekanan, dimana terjadi pergolakan stress yang dapat mengganggu keberhasilan dalam melalui masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Stress masa remaja merupakan akibat pergolakan emosi

dalam diri yang meledak-ledak dan berpotensi menjadi stress. Stress merupakan respon individu terhadap stressor, yaitu situasi dan peristiwa yang bersifat mengancam. Stress pada masa remaja dapat timbul dari berbagai sumber, antara lain peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari, faktor social-budaya (Santrock, 2007).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali diri sendiri, mengelola emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (sosial) dengan orang lain. Remaja perlu belajar ketrampilan emosional ini untuk mengatur emosi yang dialaminya. Kecerdasan emosional akan mempengaruhi perilaku tiap individu dalam mengatasi permasalahan yang muncul pada diri sendiri (Shapiro, 2008 *dalam* Renny, 2013), termasuk pembentukan emosi yang positif.

Dalam menghadapi setiap permasalahan, individu membutuhkan emosi yang positif agar mampu membuat keputusan-keputusan bijaksana maupun untuk berpikir jernih. Emosi yang positif ini dapat dimiliki apabila individu mampu menyelaraskan antara nalar dan emosi dengan baik. Emosi yang positif memainkan tiga peran penting dalam proses stress yaitu dapat mendukung usaha coping stress, memberikan suatu jeda dalam menghadapi stress, dan dapat memberikan waktu serta kesempatan untuk mengembalikan kembali energi yang telah dikeluarkan, termasuk memulihkan hubungan dengan orang lain (Lazarus, Kanner, & Folkman *dalam* McGraw-Hill, 2005).

Strategi coping stress adalah reaksi dan tingkah laku seseorang terhadap tekanan atau stress yang sedang dialami. Coping berhubungan dengan kemampuan untuk menyusun suatu rencana yang digunakan untuk mengurangi dan mengatasi stress yang dapat mengancam dirinya baik secara fisik maupun

psikologik dengan menggunakan sumber - sumber daya yang dimiliki oleh individu tersebut. Strategi koping dapat diklasifikasikan menjadi *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yang keduanya dapat digunakan untuk mengatasi stress pada remaja.

Oleh karena pentingnya kecerdasan emosional dalam mengontrol dan mengelola emosi dalam menghadapi stress, maka akan diteliti lebih lanjut mengenai hubungan tingkat kecerdasan emosional dengan strategi koping.

