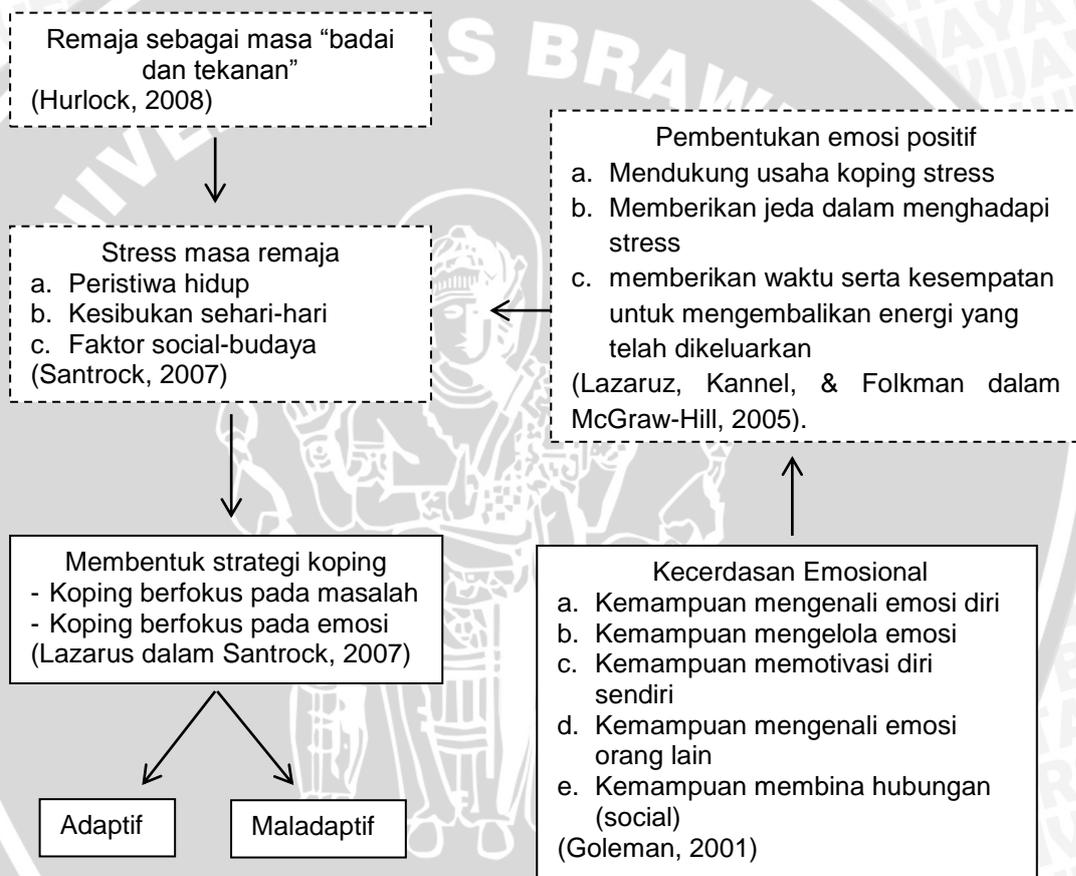


BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 KERANGKA KONSEP



Keterangan :



: tidak diteliti



: diteliti

Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian

Remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif,



dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Masa peralihan ini dikenal sebagai masa badai dan tekanan (Hurlock, 2008) yang dapat mengganggu keberhasilan dalam melalui masa transisi (Santrock, 2007). Stress pada masa remaja dapat timbul dari berbagai sumber, antara lain peristiwa hidup, kesibukan sehari-hari, dan faktor sosial-budaya (Santrock, 2007).

Remaja perlu mempelajari ketrampilan emosional untuk mengatur emosi yang dialaminya, yang dinamakan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain (Goleman, 2001). Kecerdasan emosi ini akan menghasilkan emosi yang positif. 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 koping 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, Kannel, & Folkman dalam McGraw-Hill, 2005). Dengan terbentuknya emosi yang positif ini, remaja dapat membentuk strategi koping untuk menghadapi masalah yang dihadapinya.

Strategi koping adalah reaksi dan tingkah laku seseorang terhadap tekanan 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. Strategi koping dapat diklasifikasikan menjadi *problem focused coping* (koping yang berfokus pada masalah) dan *emotional focused coping* (koping yang

berfokus pada emosi) yang keduanya dapat digunakan untuk mengatasi masalah maupun stress pada remaja (Lazarus *dalam* Santrock, 2007). Strategi koping ini dapat digolongkan menjadi adaptif dan maladaptif.

Dari hasil pengukuran tingkat kecerdasan emosional dan pengukuran strategi koping, selanjutnya dapat dilihat bagaimana korelasi antara kedua variabel.

3.2 Hipotesis

Terdapat hubungan antara tingkat kecerdasan emosional dan strategi koping pada remaja di SMAN 2 Pare.

