

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pelatihan Kecerdasan Emosi

1. Definisi Kecerdasan Emosi

Secara singkat Daniel Goleman mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain dalam hubungannya dengan orang lain.¹ Pengertian lain disampaikan oleh John Gottman, menurutnya kecerdasan emosi mencakup kemampuan untuk mengendalikan dorongan hati, menunda pemuasan, memberi motivasi diri mereka sendiri, membaca isyarat sosial orang lain, dan menangani naik turunnya kehidupan.² Melengkapi dua pendapat sebelumnya, menurut Jeanne Segal wilayah kecerdasan emosi adalah hubungan pribadi dan antarpribadi serta bertanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial dan kemampuan adaptasi sosial.³ Sedangkan menurut Robert K. Cooper dan Ayman Sawaf, kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya serta kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, serta pengaruh yang manusiawi.⁴

¹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, h. 41

² John Gottman, *Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia, 2003), h. 2

³ Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional*, (Bandung: Mizan, 1997), h. 27

⁴ Ary Ginanjar Agustian, *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)*, (Jakarta: Arga Publishing, 2001), h. 387

Kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdoa, untuk memelihara hubungan dengan sebaik-baiknya, kemampuan untuk menyelesaikan konflik, serta untuk memimpin diri dan lingkungan sekitarnya. Keterampilan ini dapat diajarkan kepada anak-anak dan orang-orang yang dikuasai dorongan hati yang kurang memiliki kendali diri, menderita kekurangan kemampuan pengendalian moral.

Dengan demikian kecerdasan emosi adalah kemampuan menjaga emosi dalam setiap keadaan dan dapat memastikan kapan emosi dikeluarkan atau diwujudkan dalam waktu yang tepat untuk menyikapi hal sekitar.

2. Ciri-Ciri Orang yang Memiliki Kecerdasan Emosi

Dalam buku kecerdasan emosional, Daniel Goleman menyatakan bahwa orang yang memiliki kecerdasan emosional memiliki beberapa kemampuan, meliputi:⁵

- a. Kemampuan mengenali emosi diri, adalah mengenali perasaan pada waktu perasaan itu terjadi, waspada serta tidak berada dalam kekuasaan perasaan.

⁵ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, h. 43-180

Freud melukiskan komponen ini dengan “perhatian tak memihak” yakni memandang kejadian apapun melalui kesadaran yang netral sebagai saksi yang berminat namun tidak bereaksi.

Sejalan dengan Freud, Daniel menyatakan bahwa dalam kondisi terbaik, pengamatan diri memungkinkan adanya semacam kesadaran yang mantap terhadap perasaan penuh nafsu atau gejolak. Pada titik terendah, kesadaran diri memastikan dirinya semata-mata sebagai sedikit langkah mundur dari pengalaman. Waspada terhadap apa yang terjadi bukannya tenggelam dan hanyut didalamnya.

Keadaan sadar diri berarti bersikap peduli, peka akan reaksi pribadi, dan tidak berlebihan dalam menanggapi sesuatu yang terjadi. Sedangkan tidak sadar diri merupakan kebalikan dari sikap peduli dengan lingkungan, acuh, tanpa perasaan, dan memperkecil pengalaman kesadaran emosional. Setiap orang memiliki pengalaman kesadaran emosional yang berbeda. Bagi sebagian orang, kesadaran emosi merupakan keadaan yang mendesak, sementara bagi yang lain hampir tidak terasa.

Menurut Mayer, gaya-gaya yang khas dalam menangani emosi seseorang, adalah sebagai berikut:

1) Sadar diri, adalah peka akan suasana hati ketika mengalami suatu peristiwa, berpendapat positif tentang kehidupan serta tidak larut

dalam kesedihan. Ketajaman pola pikir yang menjadi penyeimbang untuk mengatur emosi diri. Maka, apabila suasana hati sedang dalam keadaan tidak baik, diri menanggapi dengan biasa, tidak risau dan tidak larut kedalamnya, mampu membawa diri agar sedikit lebih nyaman.

- 2) Tenggelam dalam permasalahan, adalah merasa dikuasai oleh emosi, tidak peka akan perasaan sehingga larut dalam perasaan serta tidak mempunyai kendali atas emosi diri. Seseorang menjadi mudah marah, larut dengan keadaan yang dialami, tidak peka akan perasaan diri sehingga tidak mencari perspektif baru, dan terkesan kurang berupaya melepaskan diri dari suasana hati yang tidak baik.
- 3) Pasrah, adalah peka terhadap suasana hati dan menerimanya begitu saja serta tidak berusaha mengubahnya.

- b. Kemampuan mengelola emosi diri, adalah menangani perasaan agar dapat diungkapkan dengan tepat dan pada saat yang tepat. Dengan kata lain mampu menghadapi emosi tinggi, mengendalikan diri dari tindakan emosional yang berlebih.

Normalnya individu harus memiliki emosi yang wajar, yakni keadaan yang mampu menyeimbangkan antara perasaan dan lingkungan. Apabila emosi terlampau ditekan, maka tercipta rasa bosan dan jarak.

Namun jika emosi tidak dikendalikan maka emosi akan menimbulkan depresi, cemas berlebihan, dan amarah. Pemicu hal-hal tersebut umumnya adalah perasaan terancam bahaya. Ancaman tersebut bukan hanya dipicu secara fisik langsung, melainkan juga secara simbolik, diperlakukan tidak adil, dicaci-maki atau diremehkan. Hal-hal tersebut bagi individu merupakan pilihan, apakah tetap berada pada gelombang emosi, mengupayakan meredam diri atau menjauhkan diri dari serangan kekhawatiran dan kecemasan.

Individu dapat belajar mengelola emosi diri dengan cara mengolah gejala yang timbul akibat suatu keadaan yang tidak biasa, dan mengungkapkannya dalam waktu dan keadaan yang tepat. Hal lain yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi diri adalah dengan menggunakan kepekaan diri menangkap pikiran-pikiran negatif/buruk saat pikiran tersebut muncul kemudian menuliskan pikiran-pikiran tersebut.

Individu yang lain mengelola emosi diri dengan melakukan hal-hal yang positif seperti olah raga atau dengan pergi menyendiri untuk menenangkan guncangan batin yang tidak karuan.

- c. Kemampuan memotivasi diri, merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan dan mendorong segala daya upaya dirinya bagi pencapaian tujuan yang diharapkan.

Menurut Fred Luthans, motivasi diri adalah tetap pada tujuan yang diinginkan; mengatasi impuls emosi negatif dan menunda untuk memperoleh hasil yang diinginkan.

Tujuan yang ditetapkan seseorang yang mampu memotivasi diri akan dicapai dengan penuh optimis, karena pribadi yang memiliki motivasi berarti mengandaikan tujuan sebagai jalan yang wajib dilalui dalam berkendara. Memotivasi diri diwujudkan dalam sikap antusias, penuh gairah, optimis dan yakin akan diri sendiri, bersosialisasi dengan mantap, tidak mudah gelisah dan takut, simpatik dan hangat dalam berhubungan serta nyaman dengan diri sendiri dan orang lain.

Optimisme adalah bentuk lain dari memotivasi diri dimana hal tersebut dilakukan untuk mencapai harapan-harapan yang sudah digantungkan. Optimisme seseorang diwujudkan dalam etos kerja aktif yang sangat menghargai proses, dimana proses menentukan hasil dalam kategori maksimal atau standar. Membiasakan diri optimis terhadap segala hal yang ada berarti memiliki kepercayaan diri, tidak ragu dalam membuat keputusan serta jauh dari rasa cemas.

Peran individu dalam memotivasi diri dalam kehidupan terlihat ketika seseorang menghadapi suatu problem yang membuat dia berada dalam posisi memilih. Individu bermotivasi tinggi akan tetap tekun dan gigih dalam menghadapi tantangan, daya dorongan hati yang tidak sejalan

dengan harapan akan diperkecil kemunculannya, sebaliknya jika seseorang tidak memiliki motivasi akan mengikuti pola arus yang telah ada, kurang berkonsentrasi, dan mudah menyerah.

- d. Kemampuan mengenali emosi orang lain, adalah kemampuan menangkap tanda sosial sehingga mengetahui apa yang dilakukan, dibutuhkan/dikehendaki orang lain. Istilah lain dari kemampuan mengenali emosi orang lain adalah empati. Empati adalah kemampuan untuk mengetahui peran seseorang dalam arena kehidupan, mengetahui bagaimana perasaan orang lain, serta membaca emosi orang lain melalui gerak-gerik, ekspresi wajah maupun nada bicara.

Kemampuan untuk merasakan, menempatkan diri pada posisi orang lain membuat orang menganut prinsip-prinsip moral tertentu. Proses alamiah empati dimulai sejak bayi dan masa-masa selanjutnya pada umur satu tahun, seperti merasakan sakit pada diri apabila melihat anak lain jatuh.

- e. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain, merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi orang lain.

Menurut Goleman suatu tata krama menimbulkan norma, salah satunya adalah meminimalkan tampilan emosi dihadapan orang lain, tidak

cemberut dan mengerutkan dahi. Karena tampilan emosi memiliki konsekuensi langsung atas pengaruh yang ditimbulkannya pada orang lain. Aturan bagaimana menyembunyikan emosi, menggantinya dengan perasaan bohong yang tidak menyakitkan adalah lebih dari tata krama sosial. Mengikuti aturan dengan baik berarti mengoptimalkan pengaruhnya, melaksanakannya dengan buruk berarti menimbulkan kekacauan emosi.

Keterampilan kita dalam mengirimkan isyarat-isyarat emosional dalam berhubungan dengan orang lain mempengaruhi kualitas hubungan tersebut. Semakin terampil seseorang secara sosial maka semakin baik dalam mengendalikan sinyal yang dikirim dalam bahasa verbal maupun non verbal. Kadar hubungan emosi dapat dirasakan dalam suatu percakapan, rapi dalam koordinasi gerakan fisik saat berbicara.

Keterampilan antarpribadi yang baik dapat menjalin hubungan sosial dengan lancar, cakap memantau ungkapan emosi diri maupun orang lain, selalu berupaya menyetarakan diri terhadap bagaimana orang lain bereaksi, dan memiliki kepekaan akan perasaan dan kebutuhan diri.

3. Pelatihan kecerdasan emosi

Banyak model-model pelatihan kecerdasan emosi yang disampaikan oleh para tokoh. Di sini penulis menyampaikan secara singkat beberapa model pelatihan tersebut.

Pertama John Gottman, menurutnya dalam buku “Kiat-Kiat Membesarkan Anak Yang Memiliki Kecerdasan Emosional” ada lima langkah yang dapat digunakan untuk melatih emosi. Kelima langkah tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Menyadari emosi anak tersebut
- b. Mengenali emosi sebagai peluang untuk menjadi akrab dan untuk mengajar
- c. Mendengarkan dengan penuh empati dan menegaskan perasaan-perasaan si anak
- d. Menolong si anak untuk memberi label emosi-emosi dengan kata-kata
- e. Menentukan batas-batas sambil menolong si anak memecahkan masalahnya.⁶

Tokoh berikutnya adalah Jean Wiperman, dia menuliskan ide mengenai bagaimana merangsang kecerdasan emosional dengan sebutan kurikulum sepuluh langkah untuk kebijaksanaan emosional. Langkah-langkah tersebut sebagai berikut:

⁶ John Gottman, *Kiat-Kiat Membesarkan Anak yang Memiliki Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: Gramedia, 2003), h. 65-114

- a. Memprioritaskan kesehatan tubuh.
- b. Menelusuri perasaan dalam tubuh, bukan di otak.
- c. Membangun otot emosional setiap hari dengan mengambil waktu untuk fokus pada pengalaman emosional.
- d. Menerima semua yang dirasakan.
- e. Membuka hati bagi orang lain.
- f. Mengambil tindakan dengan melakukan berbagai hal yang membuat diri merasa berguna.
- g. Mendengarkan dengan empati.
- h. Menceritakan bagaimana perasaan kita.
- i. Menggunakan perubahan sebagai suatu kesempatan untuk tumbuh dewasa.
- j. Membawa humor kemanapun pergi.⁷

Tokoh selanjutnya adalah Ray Burke, menurutnya orang tua dapat membentuk anak-anak yang bertanggung jawab dengan memanfaatkan kecerdasan emosional. Dia menggunakan metode preventif dan korektif dalam mengajarkan keterampilan sosial. Anak diajarkan bagaimana menerima kritik, berbeda pendapat dengan orang lain, meminta bantuan, meminta izin, meminta maaf, bergaul dengan orang lain, memberi dan menerima pujian serta berbagai keterampilan sosial yang lain. Dia juga mencetuskan metode SODAS, metode ini membantu untuk berpikir lebih jelas dan membuat

⁷ Jeanne Segal, *Melejitkan Kepekaan Emosional*, (Bandung: Kaifa, 2000), h. 255-256

keputusan didasarkan pada alasan yang kuat. SODAS sendiri merupakan singkatan dari Situation, Option, Disadvantages, Advantages, dan Solution.⁸

Yang terakhir adalah Daniel goleman, dalam bukunya yang berjudul “Kecerdasan Emosional” dijelaskan panjang lebar mengenai kecerdasan emosi berikut contoh dalam kehidupan sehari-hari yang tentu saja konteksnya adalah amerika serikat. Dia juga menerangkan berbagai cara untuk melatih emosi anak di sekolah dan keluarga. Di sini penulis mengutip unsur-unsur pelatihan yang dipakai oleh Daniel goleman untuk diterapkan di SMP Unggulan Al Falah Buduran:

- a. Kesadaran diri
- b. Pengambilan keputusan pribadi
- c. Mengelola perasaan
- d. Menangani stress
- e. Empati
- f. Komunikasi
- g. Membuka diri
- h. Pemahaman
- i. Menerima diri sendiri
- j. Tanggung jawab pribadi
- k. Ketegasan

⁸ Ray Burke, *Kiat Membesarkan Anak dengan Memanfaatkan Kecerdasan Emosional*, (Batam: Interaksara, 2004), h. 183-210

- l. Dinamika kelompok
- m. Menyelesaikan konflik⁹

B. Kemampuan Bersosialisasi

1. Definisi Kemampuan Bersosialisasi

Kemampuan adalah kecakapan untuk melakukan suatu tugas khusus dalam kondisi yang telah ditentukan.¹⁰ Menurut Kamus besar bahasa Indonesia, kemampuan mempunyai makna yang sepadan dengan kesanggupan; kecakapan; kekuatan.¹¹ Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan kemampuan adalah kecakapan untuk melakukan suatu hal dalam keadaan tertentu.

Sosialisasi merupakan proses yang ditempuh individu untuk menjadi anggota kultur tertentu, menyerap perilaku dan nilai-nilai kultur itu.¹² Sedangkan menurut Paul Horton dalam Eric B Shireaev, sosialisasi didefinisikan sebagai suatu proses seseorang menghayati norma-norma kelompok dimana ia hidup sehingga timbul diri yang unik, diri unik diartikan sebagai diri yang memiliki seperangkat sikap dan nilai, kesukaan dan ketidaksukaan, tujuan dan maksud, pola reaksi, dan konsep yang mendalam serta konsisten tentang dirinya.

⁹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emotional*, h 356

¹⁰ <http://www.scribd.com/doc/57852571/3/Hakekat-Kemampuan-dalam-Pembelajaran>. diakses pada pukul 3:28, tgl. 22 Okt. 2012.

¹¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, h. 708

¹² Eric B. Shireaev, *Psikologi Lintas Cultural; Pemikiran Kritis dan Terapan Modern*, (Jakarta: penerbit kencana, 2012) h. 280

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan bersosialisasi adalah kecakapan individu untuk menyesuaikan diri dengan kelompok dan mengikuti/meresapi nilai-nilai dan aturan yang telah disepakati/ditaati bersama.

Seorang individu akan berhasil menyesuaikan diri dengan baik jika didukung oleh beberapa hal:

- a. Memiliki kesempatan yang penuh untuk bersosialisasi. Individu tidak dapat belajar hidup bermasyarakat dengan orang lain jika sebagian besar waktu mereka dipergunakan seorang diri.
- b. Selalu dalam keadaan bersama-sama. Dalam kondisi ini, individu tidak hanya belajar berkomunikasi dengan kata-kata yang dapat dimengerti orang lain, tetapi juga belajar membicarakan topik yang dapat dipahami dan menarik bagi orang lain.
- c. Motivasi yang tinggi untuk bersosialisasi. Keinginan yang kuat untuk mendapatkan sesuatu ketika bertemu orang lain adalah hal yang mendasari seseorang untuk bersosialisasi.
- d. Mengoptimalkan metode coba ralat, individu mempelajari beberapa pola perilaku yang penting bagi penyesuaian sosial yang baik.¹³

2. Proses Sosialisasi

¹³ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan anak jilid I*, (Jakarta: Erlangga, 1995) h. 251-252

Sosialisasi dimulai dari hubungan awal antara ibu dan bayi yang baru lahir. Setelah masa anak-anak, peran penting dalam perkembangan kemampuan berinteraksi tidak hanya diambil oleh keluarga inti tetapi juga kerabat dekat, sahabat, keluarga, dan kelompok sosial (teman bermain dan teman sekolah).¹⁴

Pembelajaran sosialisasi tidak hanya terjadi pada awal masa kecil, melainkan terjadi sepanjang kehidupan seseorang dan berkelanjutan. Menjadi individu yang mampu bersosialisasi memerlukan beberapa proses. Masing-masing proses terpisah dan sangat berbeda satu sama lain, tetapi saling berkaitan sehingga kegagalan dalam satu proses akan menurunkan kadar sosialisasi individu. Pada awal masa kanak-kanak hingga masa kanak-kanak berakhir peran keluarga lebih dominan dibanding teman sebaya. Ketika memasuki masa remaja, jumlah waktu yang digunakan untuk berinteraksi dengan kawan-kawan sebaya cenderung meningkat dibanding dengan keluarga. Seringkali teman sebaya dianggap segalanya dan dianggap lebih benar dari nilai-nilai yang sudah ditanamkan keluarga selama bertahun-tahun. Individu dalam pergaulannya dengan individu lain lambat laun akan lebih bisa memahami interaksi dan hubungan timbal balik dalam hubungan sosial. Semakin intens interaksi tersebut membuat anggota kelompok bekerja sama untuk merealisasikan suatu tujuan yang dirumuskan secara kelompok. Perbedaan kepribadian antar individu yang beragam menciptakan suatu

¹⁴ Fred Luthans, *Perilaku Organisasi*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2006), h. 231

pemahaman dalam diri individu, lebih mengerti bagaimana bersikap dan mampu menempatkan diri di tengah-tengah kehidupan berkelompok dengan kata lain, kedekatan interaksi antar anggota kelompok menentukan bagaimana hasil norma-norma sosial yang akan menjadi dasar bersikap anggota mengenai hal yang bersangkutan paut dengan usaha kelompok, saling pengertian dan saling memahami kebutuhan kelompok.

Cara-cara yang harus dilalui individu dalam bersosialisasi menurut Hurlock antara lain:

a. Belajar berperilaku yang dapat diterima secara sosial

Setiap kelompok sosial mempunyai standar bagi para anggotanya tentang perilaku yang dapat diterima. Untuk dapat bermasyarakat seorang individu tidak hanya harus mengetahui perilaku yang dapat diterima, tetapi mereka juga harus menyesuaikan perilaku dengan patokan yang dapat diterima.

b. Memainkan peran sosial yang dapat diterima

Setiap kelompok sosial mempunyai pola kebiasaan yang telah ditentukan dengan seksama oleh para anggotanya dan dituntut untuk dipatuhi. Sebagai contoh, ada peran yang telah disetujui bersama bagi orang tua dan anak serta bagi guru dan murid.

c. Mengembangkan sikap sosial

Untuk bermasyarakat/bergaul dengan baik, individu harus menyukai orang dan aktivitas sosial. Jika mereka dapat melakukannya, mereka akan berhasil dalam penyesuaian sosial yang baik dan diterima sebagai anggota kelompok sosial tempat mereka menggantungkan diri.¹⁵

Senada dengan Hurlock, Gibson membagi tahapan sosialisasi menjadi tiga item, yakni:¹⁶

a. Sosialisasi Persiapan (Anticipatory Socialization)

Sebelum individu masuk dalam suatu kelompok terlebih dahulu harus melewati tahap ini agar interaksi sosial yang akan dia jalani berhasil. Tahapan ini bermanfaat untuk mendapatkan informasi terkait orang-orang yang ada dalam kelompok tersebut baik dalam segi sifat, perilaku maupun kesenangan atau kegemaran, dan lain-lain.

b. Akomodasi

Individu menyesuaikan diri dengan kelompok sebaya. Pada tahapan ini individu sudah mulai masuk ke dalam kelompok baru tersebut. Agar dapat diterima dengan baik, dia harus mempunyai identitas yang sama atau hampir sama.

¹⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan anak jilid I*, (Jakarta: Erlangga, 1995) h. 250

¹⁶ Gibson Ivancevich Donelly, *Organisasi*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1994), h. 214-216

c. Manajemen Peran

Kestabilan perilaku diri dengan kebutuhan dalam kelompok sebaya. Maksud kalimat tersebut adalah bahwa agar terus diterima oleh kelompoknya maka sikap dan perilaku dalam kelompok tidak boleh ada perubahan yang drastis.

C. *Rejected Student*

1. Pengertian *Rejected Student*

Rejected Student adalah peserta didik yang jarang dipilih sebagai kawan terbaik seseorang dan secara aktif tidak disukai oleh kawan-kawannya.¹⁷ Dalam istilah Elizabeth B. Hurlock anak seperti ini disebut sebagai “*isolate*”. *Isolate* tidak mempunyai sahabat di antara teman sebaya. Hanya sedikit anak yang masuk dalam kategori ini.

Anak-anak yang tertolak atau terisolasi oleh lingkungannya cenderung kurang berinteraksi dengan teman sebayanya karena beberapa diantara mereka merupakan anak pemalu. Andil sifat pemalu dalam penolakan dan pengisolasian oleh teman sebaya hanya sekitar 10 sampai 20 persen.¹⁸ Persentase terbesar dari penolakan dan pengisolasian oleh teman sebaya diambil oleh anak agresif, impulsive dan suka mengganggu teman.

¹⁷ John W. Santrock, remaja Jilid 2, (Jakarta: Erlangga, 2007) h. 62

¹⁸ Ibid, h. 63

Goleman mempunyai sebutan lain untuk anak yang mengalami penolakan dan pengabaian teman sebaya, "cacat" sosial, istilah ini merujuk pada individu yang tidak memiliki kemampuan sosial.

Individu seperti yang diistilahkan oleh goleman seringkali merupakan pribadi yang menjengkelkan karena tidak memiliki sopan santun pergaulan. Mereka adalah orang yang tidak tahu kapan harus mengakhiri pembicaraan atau hubungan telepon dan terus menerus berbicara, tidak tanggap segala isyarat yang menyatakan bahwa seseorang sudah tidak ingin meneruskan percakapan; orang yang pembicaraannya hanya terpusat pada diri sendiri, tanpa menunjukkan minat sedikit pun pada orang lain, dan yang mengabaikan upaya-upaya untuk menarik perhatian pada pokok pembicaraan yang lain; orang yang campur tangan atau mengajukan pertanyaan-pertanyaan "bernada ingin tahu". Penyimpangan dari alur pergaulan yang lumrah tersebut menggambarkan adanya kekurangan pada pilar-pilar interaksi paling mendasar.¹⁹

Anak-anak yang ditolak hanya sedikit berinteraksi dengan kawan sebayanya. Mereka lebih mengutarakan keinginannya untuk tidak bersekolah, karena merasa kesepian walaupun berada diantara sekian banyak kawan sebayanya, dan oleh kawan sebayanya menyebut anak yang ditolak dengan pemalu. Anak yang ditolak lebih menyendiri dan seringkali memiliki masalah penyesuaian diri yang serius dari pada anak-anak yang tidak ditolak.

¹⁹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, h. 171

Anak yang ditolak secara sosial kurang memiliki keterampilan sosial yang diperlukan untuk berteman dan mempertahankan relasi positif dengan kawan sebaya, cenderung impulsif dan reaktif secara emosional, atau bahkan pemalu.

Jadi, *rejected student* adalah peserta didik yang oleh teman sebayanya ditolak dan diabaikan yang disebabkan oleh ketidakmampuannya untuk berinteraksi dengan orang lain baik karena dirinya sendiri maupun orang lain.

2. Ciri-ciri *Rejected Student*

Elizabeth Hurlock menyebut beberapa hal yang menyebabkan individu ditolak dengan istilah sindrom pengasingan. Beberapa ciri tersebut sebagai berikut:

- a. Egosentris
- b. Terpaku pada diri sendiri
- c. Serangan hebat kepada teman sebaya, seperti memukul, mendorong, menarik
- d. Melepaskan tanggung jawab dengan menggantungkan diri pada orang dewasa
- e. Mengabaikan tugas
- f. Menolak mengikuti aturan orang lain

- g. Gagal menyesuaikan diri terhadap kebiasaan, yakni di dalam keluarga, sekolah dan kelompok
- h. Mengganggu kesenangan teman
- i. Rendah diri dan terasing
- j. Dalam keadaan frustrasi menjadi agresif
- k. Merasa gagal²⁰

D. Efektivitas Pelatihan Kecerdasan Emosi terhadap Peningkatan Kemampuan Bersosialisasi pada *Rejected Student* di SMP Unggulan Al Falah Buduran Sidoarjo

Menurut Erich Fromm dalam teorinya “humanis dialektik”, hakikat manusia bersifat dualistik. Manusia sebagai binatang dan sebagai manusia, hidup dan mati, kesempurnaan dan ketidaksempurnaan serta kesendirian dan kebersamaan. Manusia adalah pribadi yang mandiri, sendiri tetapi manusia tidak bisa menerima kesendirian. Manusia menyadari diri sebagai individu yang terpisah dan pada saat yang sama kebahagiaannya tergantung kepada kebersamaan dengan orang lain. Dilema ini tidak pernah terselesaikan, namun orang harus menjembatannya.

Cara individu untuk menjembatani dilema tersebut bermacam-macam; melakukan kebebasan positif, konformitas (penyesuaian) atau kebalikannya

²⁰ Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan anak jilid I*, h.254

destruktiveness (perusakan).²¹ Kebebasan positif merupakan usaha untuk bersatu dengan orang lain tanpa mengorbankan kebebasan dan integritas pribadi. Pendekatan ini menghubungkan diri dengan orang lain melalui kerja dan cinta, melalui ekspresi perasaan dan kemampuan intelektual yang tulus dan terbuka. Pendekatan ini lebih manusiawi, yang membuat orang tidak merasa kesepian dan tertekan karena semua menjadi saudara dari yang lain.

Individu juga dapat memilih konformitas yang merupakan bentuk pelarian dari perasaan kesepian dan isolasi berupa penyerahan individualitas dan menjadi apa saja seperti yang diinginkan kekuatan dari luar. Konformitas tidak pandai mengekspresikan opini dirinya, menyerahkan diri kepada standar tingkah laku yang diharapkan dan sering tampak diam dan mekanis. Semakin menyesuaikan diri semakin mereka merasa tak berdaya dan semakin tak berdaya mereka harus semakin menyesuaikan diri.

Opsi terakhir individu menjembatani dengan *destruktiveness* (perusakan). Cara ini mencari kekuatan tidak melalui membangun hubungan dengan pihak luar, tetapi melalui usaha membalas atau merusak kekuatan orang lain.

Di dalam kelompok, individu akan menggunakan pendekatan-pendekatan tersebut sesuai dengan pengalaman masa lampau. Tiap pilihan mempunyai konsekuensi masing-masing. Jika mengambil pilihan pertama maka dia akan mendapat tanggapan positif pula dalam kelompok, tetapi jika memilih perusakan akan mengalami penolakan dari lingkungan sosial. Baik ketika individu

²¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMMPress, 2008), h. 121-123

memperoleh penghargaan sosial maupun sebaliknya berpengaruh terhadap fase perkembangan berikutnya. Kegagalan dalam melakukan hubungan sosial berdampak pada cara individu dalam melakukan hubungan sosial dengan individu kali berikutnya.

Pandangan tersebut di atas dapat ditarik dalam lingkup kecil sekolah dan kelas. Penghargaan sosial dari kelompok dapat dibagi menjadi beberapa: *star*, *ghost*, *neglectee*, *rejectee* dan *mutual*. Yang menjadi perhatian serius adalah *rejectee*, karena individu tersebut tidak pernah mendapat pilihan positif tetapi secara aktif ditolak oleh teman sekelasnya. Mayoritas peserta didik ditolak berkaitan dengan sikapnya terhadap peserta didik yang lain. Individu kategori ini perlu mendapat “perhatian” ekstra.

Anak kategori tersebut dapat diubah. Menurut teori belajar sosial yang digagas oleh Albert Bandura, individu belajar perilaku melalui pengalaman langsung atau pengamatan (mencontoh model). Individu belajar dari apa yang ia baca, dengar dan lihat di media, dan juga dari orang lain dan lingkungannya.

Bandura mengemukakan bahwa seorang individu belajar banyak tentang perilaku melalui peniruan/modelling, bahkan tanpa adanya penguat (reinforcement) sekalipun yang diterimanya. Proses belajar semacam itu disebut *observational learning*.

Dalam observational learning terdapat empat tahap belajar:²²

1. Atensi, dalam tahapan ini seseorang harus memberikan perhatian terhadap model dengan cermat agar proses pengimitasian berlangsung sempurna.
2. Retensi, adalah tahapan mengingat kembali perilaku yang ditampilkan oleh model yang diamati. Proses simbolik ini menurut Bandura dapat dilihat dari hubungan simbolik yang serempak, yaitu asosiasi di antara stimuli yang muncul secara bersamaan.
3. Reproduksi, mencoba menirukan perilaku yang dilakukan oleh model. Pada tahapan ini agar reproduksi tingkah laku akurat, individu harus memiliki kemampuan motorik yang dibutuhkan.
4. Penguatan dan motivasi, di sini harus dibedakan antara perolehan dan pelaksanaan respon-respon baru. Individu dapat mengamati sebuah model, kemudian memperoleh pengetahuan baru, namun belum sanggup mempraktikkan respon-respon tersebut.

Berdasar teori belajar sosial dari Albert Bandura tersebut, peneliti mencoba memberi treatment terhadap *rejected student* dengan melakukan pelatihan kecerdasan emosi. Pelatihan kecerdasan emosi dipilih karena domain-domain didalamnya dapat dipakai untuk membantu *rejected student* memperbaiki kemampuan bersosialisasinya yang kurang baik.

²² William Crain, *Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), h. 304-307