BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut Papalia, Old & Feldman (2008) remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa sehingga terjadi perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Masa remaja dimulai dari usia 11 tahun sampai dengan 12 tahun masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan yang berpengaruh pada perkembangan selanjutnya. Menurut Santrock (2014) remaja adalah masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional dimulai sekitar usia 10 tahun sampai 13 tahun dan berakhir pada masa remaja akhir usia 20 tahun yang identik dengan masa berkarir, memilih pasangan dan waktu untuk menggali kemampuan pribadi.

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial (Dariyo, 2002).

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Memahami arti remaja penting karena remaja adalah masa depan setiap masyarakat. Di negara-negara barat, istilah remaja dikenal dengan "*adolescence*" yang berasal dari kata dalam bahasa latin "*adolescere*"

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

(kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Desmita, 2007).

Monks, Knoers, & Haditono (2002) membagi fase remaja atas empat bagian, yaitu: (1) masa pra remaja atau pra pubertas: usia antara 10-12 tahun, (2) masa remaja awal atau masa pubertas: usia antara 12-15 tahun, (3) masa remaja pertengahan: usia antara 15-18 tahun dan (3) masa remaja akhir: usia antara 18-21 tahun. Kemudian masa remaja awal hingga akhir inilah yang disebut Monks sebagai masa *adolesen*.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditegaskan bahwa masa remaja adalah masa peralihan, dari anak-anak menuju dewasa akan tetapi belum termasuk dewasa. Dalam masa peralihan terdapat banyak problem terkait dengan perubahan status dan penyesuaian diri sehingga remaja membutuhkan cara atau solusi untuk memecahkan masalah tersebut, dan pada penelitian ini remaja awal yang diteliti berusia 12 – 15 tahun.

b. Karakteristik Remaja

Masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan masa-masa sebelumnya dan sesudahnya. Menurut Hurlock (1980) ciri-ciri remaja antara lain sebagai berikut.

1) Masa remaja sebagai periode penting

Dikatakan periode penting, dikarenakan pada masa individu mengalami perkembangan baik secara fisik maupun secara psikis. Perkembangan berarti serangkaian perubahan progresif yang terjadi sebagai akibat dari proses kematangan dan pengalaman. Van dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Daele mengatakan perkembangan berarti perubahan secara kualitatif. Ini berarti bahwa perkembangan bukan hanya sekedar penambahan beberapa sentimeter pada tinggi badan seseorang melainkan suatu integrasi dari banyak struktur dan fungsi yang komplek seperti fisik, psikis dan sosial.

2) Masa remaja sebagai masa perubahan

Selain perubahan fisik, remaja juga mengalami perubahan dalam psikisnya yang meliputi perubahan emosi, pola perilaku serta wawasan berfikir. Secara psikologis kedewasaan bukan hanya akumulasi dari pencapaian suatu umur tertentu, melainkan merupakan suatu keadaan dimana sudah terdapatnya ciri-ciri psikologik tertentu pada diri seseorang. (Monks, dkk 2002)

3) Masa remaja sebagai periode bermasalah

Pada masa ini remaja banyak mengalami masalah rumit yang kebanyakan bersifat psikologis. Hal ini disebabkan oleh emosionalitas remaja yang kurang bisa dikuasai, sehingga kurang mampu mengadakan konsensus dengan pendapat orang lain yang bertentangan dengan pendapatnya dan mengakibatkan pertentangan sosial. Selain itu, juga disebabkan berkurangnya bantuan dari orangtua atau orang dewasa lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. (Hurlock, 1980).

Pada masa kanak-kanak, dia selalu dibantu oleh orangtua dan gurunya, dan pada saat ini dia menganggap dirinya lebih mampu dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menganggap orangtuanya dan gurunya terlalu tua untuk dapat mengerti dan memahami perasaan, emosi, sikap, kemampuan berfikir dan status mereka. Masalah-masalah yang dihadapi remaja menurut Sarwono (2006) antara lain:

a) Masalah berhubungan dengan keadaan jasmani
b) Masalah yang berhubungan dengan kebebasannya
c) Masalah-masalah yang berhubungan dengan nilai-nilai
d) Masalah yang berhubungan dengan peranan pria dan wanita
e) Masalah yang berhubungan dengan anggota dari lawan jenis
f) Masalah yang berhubungan dengan hubungan dalam bermasyarakat
g) Masalah yang berhubungan dengan jabatan
h) Masalah yang berhubungan dengan kemampuan

4) Masa remaja sebagai periode yang penuh gejolak

Banyak sekali perilaku remaja yang sangat berani, impulsif tanpa melihat resikonya, hal ini disebabkan rasa ingin tahu dan ingin mencoba dari remaja tersebut sangat besar. (Hurlock, 1980)

5) Masa remaja sebagai periode yang tidak realistis

Para remaja pada saat ini kadang kala pola berfikir mereka tidak realistis, mereka cenderung banyak memandang kehidupan secara berlebih tanpa memikirkan realitas yang sebenarnya. (Monks, 2002)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Untuk mencari jati diri mereka sebenarnya kadang-kadang remaja berperilaku yang negatif dan mengganggu kepentingan umum. Ini mereka lakukan untuk menarik perhatian orang dewasa atau masyarakat lingkungan sekitar. (Hurlock, 1980)

Dengan demikian dapat diambil ditegaskan bahwasanya ciri-ciri remaja antara lain terjadi perubahan fisik, psikis maupun sosialnya. Selain itu remaja juga dianggap sebagai periode penuh gejolak dan rawan dengan berbagai masalah. Hal ini dikarenakan pada masa ini para remaja berusaha untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat.

c. Tugas-tugas perkembangan remaja

Sebagai seorang remaja yang dalam pertumbuhan dan perkembangan untuk menjadi dewasa, remaja memiliki tugas-tugas yang harus dilakukannya demi mencapai kemampuan bersikap dan berprilaku secara dewasa. Menurut Hurlock (1980) tugas perkembangan pada masa remaja adalah sebagai berikut:

1) Berusaha mampu menerima keadaan fisiknya.
2) Berusaha mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
3) Berusaha mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4) Berusaha mencapai kemandirian emosional.
5) Berusaha mencapai kemandirian ekonomi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6) Berusaha mengembangkan konsep dan keterampilan-keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melukukan peran sebagai anggota masyarakat.
7) Berusaha memahami dan mengintemalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.
8) Berusaha mengembangkan perilaku tanggungjawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
9) Berusaha mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
10) Berusaha memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini sangat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yakni fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif tingkat ini akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan ini, remaja memerlukan kemampuan kreatif. Kemampuan kreatif ini banyak diwamai oleh perkembangan kognitif remaja.

2. Pengertian Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri

a. Pengertian penyesuaian diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian, tercipta keselarasan antara individu dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

realitas. Penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya. (Ghufron & Risnawita, 2014)

Macam penyesuaian diri yang dilakukan oleh setiap orang mungkin berbeda. Sebagian orang menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial tempat ia bisa hidup dengan sukses, sebagian lainnya tidak sanggup melakukannya, boleh jadi mereka mempunyai kebiasaan yang tidak serasi untuk berperilaku sedemikian rupa, sehingga menghambat penyesuaian diri sosial baginya dan kurang menolongnya. (Sobur, 2003)

Menurut Schneiders (1964, dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) penyesuaian diri mempunyai empat unsur. Pertama, *adaptation* yaitu penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Kedua, *conformity* artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. Ketiga, *mastery* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik mampu merencanakan dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menanggapi masalah yang ada. Keempat, *individual variation* artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

Seseorang yang dikatakan mempunyai penyesuaian dirinya berhasil apabila dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan, depresi, atau gangguan psikosomatis

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang dapat menghambat tugas seseorang). Sebaliknya, gangguan penyesuaian diri dikatakan tidak berhasil jika seseorang tidak dapat mengatasi masalah yang dihadapinya, situasi emosional tidak terkendali, dan keadaan tidak memuaskan.

1.) Bentuk-bentuk penyesuaian diri

Bentuk penyesuaian diri menurut Gunarsa (1981) terbagi menjadi dua kelompok, (a)*adaptive* (b)*adjustive*.

(a.) *adaptive*

Bentuk penyesuaian diri ini sering disebut juga dengan adaptasi artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Contoh: saat tubuh sedang kedinginan maka hendaknya harus memakai jaket atau baju yang tebal untuk menghangatkan badan.

(b.) *adjustive*

Bentuk penyesuaian diri yang *adjustive* berkaitan dengan kehidupan psikis. Misalnya: saat seseorang mempunyai tetangga atau keluarga yang sedang meninggal maka seseorang itu bisa menampakkan wajah yang sedih karena ikut berduka cita, sebisa mungkin wajah itu diatur yang menggambarkan kesedihan sebagai tanda ikut menyesuaikan suasana sedih dalam keluarga tersebut.

Terkainya penyesuaian yang *adjustive* dengan kehidupan psikis maka dengan sendirinya penyesuaian ini berhubungan dengan tingkah laku. Oleh karena itu penyesuaian ini adalah penyesuaian tingkah laku

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terhadap lingkungan yang dalam lingkungan tersebut mempunyai aturan dan norma-norma. Jadi penyesuaian *adjustive* disebut juga penyesuaian terhadap norma-norma.

b. Pengertian pemecahan masalah

Pemecahan masalah adalah suatu pemikiran yang terarah secara langsung untuk menemukan suatu solusi untuk suatu masalah yang spesifik (Solso, 2007). Untuk mengatasi situasi masalah yang dihadapi dapat dipecahkan dengan menggunakan pengetahuan atau insight yang kreatif (Suryani, 2007).

Menurut Sternberg (2006) pemecahan masalah merupakan suatu upaya untuk mengatasi rintangan yang menghambat suatu solusi. Pemecahan masalah penyesuaian diri yaitu usaha terus-menerus yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah/rintangan dan menghadapi tuntutan dari diri maupun dari lingkungan sehingga mampu menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan lingkungan serta menjadi individu yang realitas.

Zimmerman dan Campillo (2003, dalam Dunggio, 2014) menjelaskan pemecahan masalah dalam konteks formal maupun informal. Ketika memecahkan masalah dalam konteks formal, seseorang harus mempunyai kemampuan mengantisipasi hasil potensi kognitif dari berbagai tindakan dan perilaku untuk menjelaskan konteks masalah agar lebih kondusif, seperti mencari informasi yang hilang. Sedangkan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pemecahan masalah dalam konteks informal membutuhkan upaya perilaku rekursif, *self-monitoring* yang akurat, dan *adaptif self*-reaksi.

Dapat ditegaskan bahwa pemecahan masalah penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk mengatasi masalah/rintangan dalam menghadapi tuntutan dari diri maupun dari lingkungan sehingga mampu untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri maupun lingkungan.

c. Jenis-jenis masalah

Jenis masalah dibedakan menjadi dua yaitu masalah yang terstruktur dengan baik dan masalah yang tidak terstruktur dengan baik. Menurut Suryani (2007) masalah yang terstruktur dengan baik disebut juga (*well-defined problems*) yaitu masalah yang mempunyai jalan keluar atau solusi untuk memecahkan masalah tersebut, jadi masalah tersebut dapat diselesaikan dengan jelas. Seperti contoh matematika, fisika, geografi.

Yang kedua masalah yang tidak terstruktur dengan baik (*ill structured problem*) yaitu masalah yang tidak mempunyai definisi problem dengan jelas sehingga cara untuk memecahkannya pun menjadi sulit dan tidak terarah. Tiga hal yang berkaitan dengan *ill structured problem*; harus melihat masalah dari sisi yang baru, kemudian cara yang digunakan adalah cara yang berbeda dengan yang sebelumnya dipergunakan untuk menyelesaikan masalah, dan yang terakhir harus menstruktur representasi masalah yang harus diselesaikan.

Dalam penelitian ini, pemecahan masalah penyesuaian diri termasuk dalam kategori *ill structured problems* dikarenakan pemecahan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

masalah penyesuaian diri tidak dapat didefinisikan dengan jelas, tidak terstruktur, tidak mempunyai rumusan untuk memecahkan seperti matematika, dan solusi untuk memecahkannya pun tergantung dari bagaimana individu beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

d. Aspek-aspek pemecahan masalah

Newell & Simon (1972 dalam Parkin, 2010) menyebutkan aspek-aspek pemecahan masalah terdiri dari: *starting state, goal state,* dan *set of operators*.

1) *Starting state*

   Adalah titik awal pertama individu mendapatkan masalah, jadi masalah yang terjadi itu mempunyai penyebab yang jelas sehingga timbul masalah.

2) *Goal state*

   Adalah keadaan yang diinginkan, harapan-harapan yang diinginkan supaya masalah itu bisa terselesaikan. Keadaan yang diinginkan ini juga memengaruhi tingkat kemudahan atau kesulitan orang dalam memecahkan masalah. (Suharnan, 2005)

3) *Set of operators*

   Adalah langkah-langkah atau tahapan yang dilakukan individu dalam memecahkan masalah.

Sedangkan menurut Stein dan Book (2002) kemampuan pemecahan masalah bersifat multifase dan mensyaratkan kemampuan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjalani proses di dalam pemecahan masalah tersebut. Aspek-aspek pemecahan masalah yaitu:

1) Mampu memahami masalah

   Individu memahami bahwa masalah merupakan sesuatu hal yang wajar dan sudah menjadi bagian dari kehidupan setiap manusia. Dengan demikian individu harus dapat menghadapi masalah, sehingga tidak menyesali secara berlebihan atau menganggapnya sebagai beban yang hanya dirinya sendiri yang mengalaminya. Individu yang berhasil memecahkan masalah memandang masalah sebagai tantangan yang harus diatasi atau sebagai pengalaman berharga yang akan membantunya menjadi semakin kuat dan berkembang. Dengan pendekatan yang positif tersebut masalah akan lebih dapat dipecahkan secara efektif.

2) Mampu merumuskan masalah sejelas mungkin

   Individu mengidentifikasi adanya masalah, kemudian merumuskan atau menyatakan dengan jelas pokok permasalahan tersebut. Dengan demikian individu tersebut telah mengetahui pokok permasalahannya dan bisa memikirkan jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan tersebut, sehingga masalah dapat diselesaikan dengan baik.

3) Mampu menemukan sebanyak mungkin alternatif pemecahan

   Menemukan berbagai gagasan atau ide yang sangat mungkin dilakukan dalam memecahkan suatu masalah. Dalam hal ini individu harus dapat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menemukan dan menyiapkan tindakan-tindakan ataupun rencana apa saja yang akan dilakukan untuk memecahkan suatu permasalahan.

4) Mampu mengambil keputusan untuk menerapkan salah satu alternatif pemecahan

Individu memilih gagasan yang paling baik untuk dilaksanakan dalam memecahkan suatu masalah. Individu harus dapat menentukan salah satu gagasan terbaik dari berbagai gagasan lainnya untuk dilaksanakan, dengan mempertimbangkan baik dan buruknya suatu gagasan yang akan dilaksanakan.

5) Mampu menilai hasil penerapan alternatif pemecahan yang digunakan

Individu melakukan penilaian terhadap tindakan yang telah diambil dalam menyelesaikan suatu permasalahan, hal ini untuk mengetahui apakah tindakan yang diambil telah berhasil ataupun gagal memecahkan suatu masalah.

6) Mampu mengulangi proses pemecahan apabila masalahnya belum terpecahkan

Saat suatu tindakan belum berhasil menyelesaikan suatu permasalahan, maka individu harus dapat mengulangi tindakannya hingga permasalahan tersebut terpecahkan. Misalnya seorang siswa melakukan kesalahan dalam menyelesaikan tugasnya, maka yang harus dilakukan adalah memperbaiki tugas tersebut hingga tugasnya selesai dengan baik dan bukan sebaliknya menghindari pekerjaan tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

1.) Lingkaran pemecahan masalah

Lingkaran pemecahan masalah menurut Stenberg (2006) mencakup pengidentifikasian masalah, pengalokasian sumber daya, pemonitoran dan evaluasi.

a) Pengidentifikasian masalah

Hal pertama yang dilakukan sebelum memecahkan masalah yaitu mengidentifikasi masalah tersebut, terkadang seseorang lupa akan sebenarnya apa sih masalah yang sedang dihadapi? Sehingga solusi untuk memecahkannya pun sulit untuk ditemukan. Seperti contoh: untuk menulis sebuah makalah maka perlu diperhatikan dulu persoalan yang akan dijelaskan melalui makalah tersebut.

b) Pendefinisian masalah dan prepesentasinya

Setelah persoalan/ masalah diketahui dan diidentifikasi maka selanjutnya perlu untuk didefinisikan. Tujuannya adalah untuk menentukan bagaimana penyelesaiannya. (Suryani, 2007)

c) Perumusan strategi

Langkah berikutnya adalah merencanakan strategi untuk menyelesaikannya. Strategi mungkin melibatkan analisis yaitu memilah-milahkan seluruh masalah yang kompleks menjadi unsur-unsur yang bisa diatur, (Stenberg, 2006) dan lebih lanjut dapat melibatkan proses komplementer berupa sintesis, yaitu mengambil beberapa elemen bersama-sama dan merangkainya menjadi sesuatu yang bermanfaat (Suryani, 2007)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d) Pengorganisasian informasi

Pada tahap ini melibatkan pengumpulan acuan-acuan bahkan pengumpulan ide-ide yang cemerlang. Terkadang seseorang dikatakan gagal dalam menyelesaikan masalahnya bukan karena dia tidak mampu menyelesaikannya akan tetapi tidak menyadari informasi yang dimiliki. Setelah mengorganisasikan-ulang informasi secara strategis maka akan menemukan sebuah prepesentasian terbaik yang akan dapat mengimplementasikan strategi.

e) Pengalokasian sumber daya

Kebanyakan seseorang menghadapi suatu masalah dengan sumber daya yang terbatas. sumber daya ini mencakup waktu, uang, peralatan dan ruang. sebagian masalah menghabiskan banyak waktu dan sebagian masalah yang lain menghabiskan sumber daya. oleh karena itu perlu diketahui kapan sumber daya tersebut dialokasian.

f) Pemonitoran

Pengalokasian waktu yang tepat mencakup juga pemonitoran proses-proses pemecahan masalah. Pemecahan masalah yang efektif tidak merancang jalan untuk menemukan solusi dan kemudian menunggu sampai dimana tujuan itu diraih (Schoenfeld, 1981, dalam Stenberg, 2006), akan tetapi pemecahan masalah yang efektif yaitu sering memeriksa langkah-langkahnya untuk memastikan semakin dekat dengan tujuan yang diinginkan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

g) Pengevaluasian

Jika dari semua tahap sudah terlaksana maka perlu dilakukan pengevaluasian solusi dalam menyelesaikan masalah. Pengevaluasian bisa dilakukan secara langsung setelah tahap-tahap itu terpenuhi dan bisa juga menyusul dilain waktu.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Emosi dan akal adalah dua bagian dari satu keselururhan dan oleh karena itu sebabnya istilah yang baru-baru ini diciptakan untuk menggambarkan kecerdasan hati adalah kecerdasan emosi (Segal, 2000). Kecerdasan emosi mengingatkan pada ukuran standar kecerdasan otak atau *Intelligent Question* ketika kognitif tidak akan berfungsi secara optimal. *Intelligent Question* dan *Emotional Question* adalah sumber-sumber daya sinergi, tanpa yang satu yang lain menjadi tidak sempurna dan tidak efektif.

Kecerdasan emosi atau emotional intelligence adalah kemampuan seseorang mengelola emosi dalam kaitannya dengan orang lain atau rangsangan dari luar. Kecerdasan emosi mencakup pengendalian diri terutama berkaitan dengan relasi, berempati kepada orang lain, mengelola rasa gembira dan sedih, semangat dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. (Sumardi, 2007)

Goleman (2009, dalam Artha & Supriyadi, 2013) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

untuk bertindak. Pandangan mengenai emosi tersebut mengarahkan pada bagaimana emosi dapat memberikan pengaruh bagi remaja dalam bertindak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan, membangun hubungan produktif, dan meraih keberhasilan, menurut Patton (1998, dalam Ifham & Helmi, 2002)

Dari beberapa definisi para ahli, dapat didefinisikan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengenali dan memahami perasaannya sendiri, perasaan dirnya terhadap orang lain, menjalin hubungan baik dan mempunyai motivasi kepada diri sendiri untuk menjadi lebih baik.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (1996) aspek-aspek kecerdasan emosional terbagi menjadi lima, yaitu; mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), membina hubungan.

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi adalah kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dari waktu ke waktu dan mampu mengendalikan sewaktu-waktu emosi itu sedang terjadi.

b. Mengelola emosi diri

Mengelola emosi diri adalah kemampuan untuk mengelola emosinya sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tepat. Jika suatu saat seorang individu sedang marah maka ia akan mengetahui hal apa yang harus dilakukan, tidak mudah naik darah, bisa meredam emosi, bisa menghibur diri sendiri dan tidak meluapkan emosinya kepada orang lain.

c. Memotivasi diri sendiri

Motivasi dalam hal ini adalah memotivasi diri sendiri untuk memberi semangat terhadap diri sendiri untuk bergerak kea rah yang lebih baik guna mencapai tujuan yang diinginkan serta tidak mudak putus asa dalam menghadapi setiap masalah.

d. Mengenali emosi orang lain (Empati)

Empati tidak hanya mengenali perasaan diri sendiri akan tetapi juga mengenali perasaan orang lain. Peka terhadap apa yang sedang dirasakan orang lain.

e. Membina hubungan

Membina hubungan merupakan kemampuan seseorang untuk membentuk suatu hubungan dengan orang lain, menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan menciptakan serta mempertahankan hubungan dengan orang lain, bisa menyelesaikan segala persoalan dengan baik, dan bisa memberi saran, meredam emosi orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, ditegaskan bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional mempunyai beberapa aspek yang harus terpenuhi seperti mengenali emosi diri, mengelola emosi diri,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), dan membangun hubungan baik dengan orang lain.

3. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosi Yang Tinggi

Ciri-ciri kecerdasan emosi yang tinggi (Dapsari, 2001 dalam Ifham, 2002) yaitu:

a. optimal dan positif pada saat menangani situasi-situasi dalam hidupnya, seperti saat menangani peristiwa dalam hidupnya dan menangani tekanan masalah-masalah pribadi yang dihadapi
b. terampil dalam membina emosinya, di mana orang tersebut terampil di dalam mengenali kesadaran emosi diri dan ekspresi emosi, juga kesadaran emosi terhadap orang lain
c. optimal pada kecakapan kecerdasan emosi, hal ini meliputi kecakapan intensionalitas, kreativitas, ketangguhan, hubungan antar pribadi dan ketidakpuasan konstruktif
d. optimal pada nilai-nilai belas kasihan atau empati, intuisi, radius kepercayaan, daya pribadi, dan integritas
e. optimal pada kesehatan secara umum, kualitas hidup, *relationship quotient* dan kinerja optimal.

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosional

Faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan emosi menurut Goleman (1996) terbagi menjadi dua, faktor internal faktor eksternal.

a. Faktor internal, dipengaruhi oleh keadaan otak emosional seseorang, otak emosional dipengaruhi oleh keadaan amigdala,

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

neokorteks, sistem limbik, lobus profrontal dan hal-hal lain yang berada pada otak emosional.

b. Faktor eksternal yaitu pengaruh luar yang bersifat individu dapat secara perorangan, secara kelompok, antara individu mempengaruhi kelompok atau sebaliknya, juga dapat bersifat tidak langsung yaitu melalui perantara misalnya media masa baik cetak maupun elektronik serta informasi yang canggih lewat jasa satelit.

C. Self-Efficacy

1. Pengertian *Self-Efficacy*

Salah satu faktor yang memengaruhi kemandirian pada seseorang adalah *self-efficacy*, Bandura adalah seorang tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self-efficacy*). *Self-efficacy* (Bandura, 2009) mengarah kepada keyakinan dan kemampuan seseorang untuk mengatur, melakukan tindakan yang diperlukan dalam mengelola situasi. Sehingga dapat mempengaruhi bagaimana orang berpikir, merasakan perasaannya, memotivasi dirinya sendiri, serta mempengaruhi tindakannya.

Self Efficacy merupakan keyakinan atau kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang dihadapi sehingga dapat mengatasi rintangan dan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu ditandai dengan adanya kepercayaan diri dalam mengatasi situasi yang tidak menentu, keyakinan mencapai target, keyakinan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

akan kemampuan kognitif, menumbuhkan motivasi dan dapat mengatasi tantangan yang ada (Jannah, 2013).

Sementara itu, Baron dan Byrne (1991, dalam Ghufron & Risnawita 2014) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.

Menurut Bandura (1986) efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Efikasi diri menekankan pada keyakinan individu, kemudian berkombinasi dengan lingkungan, perilaku sebelumnya dan persoalan lain untuk menghasilkan perilaku baru, serta dapat mempengaruhi beberapa aspek kognisi seseorang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki individu dalam mengatasi setiap situasi yang ada. Keyakinan individu terhadap keyakinan yang akan diambilnya untuk menentukan keputusan.

2. Aspek-Aspek *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997, dalam Ghufron & Risnawita 2014), terdapat tiga dimensi dari *self efficacy* yang terdiri dari:

a. tingkatan *(level),* perbedaan *self efficacy* dari masing-masing individu dalam menghadapi suatu tugas dikarenakan perbedaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tuntutan yang dihadapi, jika halangan dalam mencapai tuntutan tersebut sedikit maka aktivitas mudah dilakukan,

b. keadaan umum *(generality)*, individu akan menilai diri merasa yakin melalui bermacam-macam aktivitas atau hanya dalam daerah fungsi tertentu,

c. kekuatan *(strength)*, pengalaman memiliki pengaruh terhadap *self efficacy* yang diyakini seseorang, pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinannya pula sedangkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan akan teguh dalam berusaha.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-Efficacy*

Faktor-faktor yang memengaruhi *self-efficacy* menurut Bandura (1997) ada empat, yaitu pengalaman, modeling, keyakinan sosial, dan faktor fisiologis.

1. Pengalaman

   Pengalaman yaitu kejadian yang pernah dialami individu dalam hal keberhasilan, seperti contoh: individu pernah mengalami pada masa lalunya bertemu dengan seorang guru yang sangat pandai dan sangat berhasil dalam karir. Kepandaian guru itu bisa memengaruhi bagaimana individu berkeyakinan dalam menggapai cita-cita seperti gurunya.

2. Modeling

   Sesuatu yang bisa mengubah kepercayaan seseorang sehingga dapat meningkatkan keyakinannya. Yaitu seperti mencontoh

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari kejadian-kejadian yang dialaminya. Misalnya: individu melihat seorang artis di televisi yang sedang ber-*akting* menyakinkan lawan bicaranya supaya bisa mempercayai kata-katanya, hal itu lah yang dicontoh individu dan kepercayaan serta keyakinannya berubah.

3. Keyakinan sosial

   Berhubungan dengan dorongan/keinginan, yaitu suatu keyakinan yang diperoleh seseorang yang mengubah kepercayaan diri pada masa lalunya. Misalnya: pada masa lalu individu tidak percaya diri dengan penampilannya, dan sekarang dia masih tidak percaya diri, akan tetapi individu tersebut yakin bahwa sekarang ini membutuhkan perubahan sehingga dapat bersosialisasi dengan baik.

4. faktor fisiologis

   Meliputi situasi yang menunjukkan seseorang dalam keadaan tertekan seperti pada saat sedang stress orang akan menunjukkan kelelahan, sakit, ketakutan. Dalam keadaan sakit keyakinan individu bisa berubah, karena pikiran tidak berkonsentrasi penuh pada yang dihadapi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

D. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan *Self-Efficacy* dengan Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja

1. Hubungan kecerdasan emosional dengan pemecahan masalah penyesuaian diri remaja

Manusia dalam kehidupan kesehariannya memiliki berbagai perasaan, baik itu menyenangkan dan tidak menyenangkan. Salah satu penting usaha manusia untuk menguasai perasaan yang tidak menyenangkan atau tekanan akibat dorongan kebutuhan yaitu dengan penyesuaian diri, hal ini dilakukan untuk memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha menyelaraskan hubungan individu dengan realitas.

Penyesuaian diri yaitu kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dalam lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas. (Ghufron & Risnawati, 2014)

Dalam proses penyesuaian diri, remaja tidak terlepas dari berbagai macam masalah sehingga memerlukan suatu solusi atau pemecahan masalah agar penyesuaian diri dapat tercapai dengan baik. Remaja kerap kali menghadapi permasalahan seiring perubahan yang terjadi pada fisik, kognitif, dan sosio-emosionalnya. Dalam menghadapi masalah-masalah tersebut remaja berupaya mencari pemecahan masalah atau jalan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keluarnya sehingga mampu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang terjadi.

Hal ini sejalan dengan penelitian Artha & Supriyadi (2013) yang menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan pemecahan masalah penyesuaian diri remaja.

Sternberg (2007) membahas hubungan antara intelegensi manusia dengan penalaran dan pemecahan masalah. Pemecahan masalah dan penalaran (reasoning) merupakan komponen yang penting dalam kehidupan manusia. Teori ini disebut dengan teori triarkhis (*triarchic theory*) yang menyebutkan bahwa adaptasi terhadap lingkungan merupakan perilaku intelegen kontekstual. Perilaku ini membantu seseorang menemukan hal apa yang paling sesuai dengan lingkungan dengan cara mengubah salah satu maupun keduanya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja membutuhkan kecerdasan emosional yang dimiliki sehingga bagaimanapun situasi dan kondisi yang sedang dialami oleh individu meski dalam keadaan emosi misalnya, maka individu masih bisa menyesuaikan diri dengan baik.

2. Hubungan *self-efficacy* dengan pemecahan masalah penyesuaian diri remaja

Masalah remaja merupakan masalah yang dihadapi para remaja se-hubungan dengan kebutuhan dalam rangka penyesuaian diri terhadap lingkungan tempat remaja hidup dan berkembang (Wilis, 2010 dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dunggio 2014). Dalam memahami masalah remaja sangat penting untuk mengetahui kebutuhan remaja. Kebutuhan ini sangat menentukan terhadap motif yang terdapat pada perilaku remaja dalam rangka penyesuaian diri.

Berdasarkan tugas perkembangan masa remaja menurut Hurlock (1980) salah satunya adalah berusaha mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok, dalam hal ini remaja harus bisa menyesuaikan diri. *Self-efficacy* mengarah kepada keyakinan dan kemampuan seseorang untuk mengatur dan melakukan tindakan dalam segala situasi sehingga memengaruhi tingkah lakunya.

*Self-efficac*y sangat berpengaruh dalam tingkah laku seseorang. Setiap tingkah laku, bisa tingkah laku dalam bekerja, akademis, rekreasi, atua sosial dipengaruhi oleh *self-efficacy*. Keyakinan terhadap *self-efficacy* mempengaruhi tindakan yang dipilih, usaha yang diberikan untuk aktivitas tertentu, kegigihan mengatasi hambatan & kegagalan, dan kemampuan beradaptasi setelah mengalami kegagalan.

Jadi dalam tingkah laku pemecahan masalah penyesuaian diri remaja membutuhkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat mengatasi rintangan dan dapat mencapai target yaitu menyesuaikan diri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

E. Landasan Teoritis

Penyesuaian diri menurut Ghufron & Risnawita (2014) adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan. Kemudian, tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.

Macam penyesuaian diri yang dilakukan oleh setiap individu mungkin berbeda. Sebagian individu menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial tempat dapat hidup dengan sukses, sebagian lainnya tidak tidak sanggup melakukannya, boleh jadi individu mempunyai kebiasaan yang tidak serasi untuk berperilaku sedemikian rupa, sehingga menghambat penyesuaian diri sosial baginya dan kurang menolongnya. (Sobur, 2003)

Penyesuaian diri yang terhambat akan membutuhkan pemecahan masalah sehingga dapat menemukan solusi agar penyesuaian diri dapat dikatakan berhasil. Untuk mengatasi situasi masalah yang dihadapi dapat dipecahkan dengan menggunakan pengetahuan atau insight yang kreatif (Suryani, 2007). Pemecahan masalah adalah suatu pemikiran yang terarah secara langsung untuk menemukan suatu solusi untuk suatu masalah yang spesifik. (Solso, 2007)

Pemecahan masalah adalah suatu pemikiran yang terarah secara langsung untuk menemukan suatu solusi untuk suatu masalah yang spesifik Solso (2007). Richardson (2002) mengatakan bahwa kemampuan remaja untuk mengatasi, mengembangkan emosional dan berperilaku yang sesuai secara sosial dan bertanggung jawab memungkinkan remaja untuk lebih mudah menerima

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

perubahan tantangan sosial. Oleh karena itu Richardson menyarankan pada remaja dalam mengatasi masalah yang terkait dengan perubahan sosial penyesuaian diri untuk menggunakan kecerdasan emosional yang dimiliki.

Didukung oleh penelitian Dunggio (2014) bahwa kecerdasan emosi dapat memengaruhi pemecahan masalah. Emosi dapat memengaruhi remaja dalam bertindak untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Goleman (2009, dalam Artha & Supriyadi, 2013) mengatakan bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Sedangkan tindakan manusia dipengaruhi oleh keyakinan dan kemampuan dalam mengambil keputusan, *self-efficacy* (Bandura, 2009) mengarah kepada keyakinan dan kemampuan seseorang untuk mengatur, melakukan tindakan yang diperlukan dalam mengelola situasi.

*Self-efficac*y sangat berpengaruh dalam tingkah laku seseorang. Setiap tingkah laku, bisa tingkah laku dalam bekerja, akademis, rekreasi, atua sosial dipengaruhi oleh *self-efficacy*. Keyakinan terhadap *self-efficacy* mempengaruhi tindakan yang dipilih, usaha yang diberikan untuk aktivitas tertentu, kegigihan mengatasi hambatan & kegagalan, dan kemampuan beradaptasi setelah mengalami kegagalan.

Pendekatan yang menjelaskan tingkah laku manusia dalam bentuk interaksi timbal-balik yang terus menerus antara determinan kognitif, behavioral dan lingkungan dijelaskan oleh Bandura (1986) dengan istilah *reciprocal determinism*. Orang menentukan/mempengaruhi tingkah lakunya dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengontrol lingkungan, tetapi orang itu juga dikontrol oleh kekuatan lingkungan itu.

Reciprocal determinism (Bandura, 1986) adalah konsep yang penting dalam teori belajar sosial Bandura yang menjadi pijakan dalam memahami tingkah laku. Teori belajar sosial memakai saling-determinis sebagai prinsip dasar untuk menganalisis fenomena psiko-sosial di berbagai tingkat kompleksitas, dari perkembangan intrapersonal sampai tingkah laku interpersonal serta fungsi interaktif dari organisasi dan sistem sosial.

Dalam menganalisis perilaku seseorang, terdapat tiga komponen yang harus dipahami yaitu individu itu sendiri (*person*), lingkungan (*environment*), serta perilaku inidividu tersebut (*behavior*). Ketiga hal tersebut dikenal dengan istilah *Triadic Reciprocal Causation*. Individu akan memunculkan satu bentuk perilaku yang sama meskipun lingkungannya serupa, namun individu akan bertindak setelah ada proses kognisi atau penilaian terhadap lingkungan sebagai stimulus yang akan ditindak lanjuti. (Bandura, 1986)

Jadi, dapat ditegaskan bahwa individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional dan *self-efficacy* yang tinggi maka akan dapat melakukan dalam hal penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Sebaliknya orang yang memiliki tingkat kecerdasan emosional dan *self-efficacy* yang rendah maka ia juga akan mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

F. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah dan landasan teori sebagaimana disebutkan diatas, maka perumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan pemecahan masalah penyesuaian diri remaja.
2. Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan pemecahan masalah penyesuaian diri remaja.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id