

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan masa kekalutan emosi, intropeksi yang berlebihan, dan sensitivitas yang tinggi. Dalam buku Sarwono, WHO memberikan definisi tentang remaja yang bersifat lebih konseptual. Dalam definisi tersebut WHO mengemukakan 3 kriteria yaitu biologi, psikologi dan sosial ekonomi. Secara Biologi, remaja adalah suatu masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual. Secara psikologi, remaja adalah suatu masa di mana individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Secara sosial ekonomi, remaja adalah suatu masa di mana terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.<sup>1</sup>

Lazimnya masa remaja dimulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Namun, penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang remaja tidak hanya menunjukkan bahwa perubahan terjadi lebih cepat pada masa awal remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku, sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja dan akhir masa remaja. Usia saat di mana remaja memasuki sekolah menengah atas. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja

---

<sup>1</sup> Sarwono, Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h.9

bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.<sup>2</sup>

Tugas perkembangan remaja yang menjadi fokus dalam hal ini terkait dengan kecerdasan emosional, karena pada tahap ini remaja sedang mengalami perkembangan emosional. Seorang remaja selain memiliki kemampuan mengenali emosional, mereka juga perlu mampu mengatur dan mengelola emosionalnya sendiri. Kemampuan mengatur dan mengelola emosional ini dikenal dengan istilah *emotional intelligence*. Misalnya, masalah yang berhubungan dengan percintaan merupakan masalah yang pelik pada periode ini. Bila kisah cinta berjalan lancar, remaja merasa bahagia, tetapi akan merasa sedih dan kecewa ketika hubungannya bermasalah.<sup>3</sup>

Perubahan emosi biasanya lebih cepat dan lebih menonjol pada masa awal remaja. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Ada lima perubahan yang terjadi pada remaja. Pertama, meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh. Ketiga, perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial menimbulkan masalah baru bagi remaja. Keempat, perubahan minat dan pola perilaku, sehingga nilai-nilai juga ikut berubah. Kelima, sebagian besar remaja bersikap ambiven terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan kebebasan tetapi sering takut

---

<sup>2</sup> Hurlock, B. Elizabeth, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : Erlangga, 1980), h.206

<sup>3</sup> Hurlock, B. Elizabeth, *Psikologi Perkembangan*,...h.213

bertanggung jawab dan meragukan kemampuannya dalam bertanggung jawab.<sup>4</sup>

Kelima perubahan yang dialami remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Pola emosi pada remaja adalah sama dengan pola emosi pada anak-anak. Perbedaannya hanya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Remaja mengalami masa badai dan mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu.<sup>5</sup>

Menurut Goleman emosi merujuk pada suatu perasaan dan serangkaian pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak, dalam bukunya Goleman menjelaskan bahwa dalam emosi terdapat: 1) amarah, 2) ketakutan, 3) kebahagiaan, 4) cinta, 5) malu, 6) jijik, 7) kesedihan. Umumnya setiap individu memiliki dua emosi yaitu, emosi positif dan emosi negatif dalam dirinya. Emosi positif memberikan pengaruh positif pada motivasi dan memperkuat motivasi untuk berperilaku positif. Sebaliknya, emosi negatif memberikan pengaruh negatif terhadap perilaku seseorang.<sup>6</sup>

Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi tentu akan memiliki kemampuan untuk menggunakan dan memahami emosi secara tepat baik kepada diri sendiri maupun orang lain. Remaja dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan untuk

---

<sup>4</sup> Hurlock, B. Elizabeth, *Psikologi Perkembangan*,...h.207

<sup>5</sup> Hurlock, B. Elizabeth, *Psikologi Perkembangan*,...h. 212

<sup>6</sup> Daniel, Goleman, *Kecerdasan Emosional*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka, 2002), h.8

berempati, berhubungan sosial, memotivasi diri, bertanggung jawab, optimis dan mampu memecahkan masalah.<sup>7</sup> Terdapat beberapa dalil yang membahas tentang kecerdasan emosional salah-satunya dalam Q.S Ali Imran 3:134 sebagai berikut:

الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*Artinya: "(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan".*

Ayat di atas memberitahukan kepada manusia agar menahan amarahnya ketika sedang marah. Bahkan tidak hanya menahan marah saja, tetapi juga kemarahan yang muncul hendaknya diakhiri dengan cara memaafkan, berlapang dada dan toleransi karena menahan amarah saja tidak cukup karena bisa menimbulkan rasa dendam dan benci.<sup>8</sup>

Remaja akan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila mereka tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara yang dapat diterima. Jika remaja sudah mencapai kematangan emosional, remaja akan mengabaikan banyak rangsangan yang tadinya dapat menimbulkan ledakan emosi. Reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi ke emosi lain. Bila remaja ingin mencapai kematangan emosi, ia juga harus belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosinya.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Olivia Cherly Wuwung, Strategi Pembelajaran & Kecerdasan Emosional, (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2020).

<sup>8</sup> Sayyid Quthb, Tafsir Fizhilalil Qur'an, Terjemahan As'ad Yasin, Abdul Aziz, Salim Basyarahil dan Muchotob Hamzah, (Jakarta: Gema Insani Press, 2001)

<sup>9</sup> Hurlock, B. Elizabeth, *Psikologi Perkembangan*,...h.213

Berdasarkan hasil dari observasi terhadap 15 Remaja di Kampung Curugcina, Kecamatan Cinangka, Serang-Banten pada tanggal 4-5 Januari 2023. Beberapa remaja menunjukkan ciri-ciri emosi yang tidak cerdas. Hal ini dilihat dari sikap yang bertentangan dengan indikator atau ciri-ciri kecerdasan emosi yang dijelaskan oleh Goleman. Dalam bukunya Goleman menjelaskan bahwa ciri-ciri kecerdasan emosi mencakup kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan.<sup>10</sup> Namun dari hasil observasi beberapa remaja menunjukkan sikap agresif seperti berteriak ketika berbicara, mengolok-olok, mengumpat dengan kata-kata kasar, membentak sampai berkelahi.

Untuk mendapatkan data yang lebih valid peneliti melakukan wawancara kepada Ketua Remaja Masjid Kampung Curugcina, Kecamatan Cinangka, Serang-Banten pada tanggal 1 Maret 2023. Wawancara tersebut berpedoman pada ciri-ciri kecerdasan emosi yang dijelaskan oleh Olivia dalam bukunya yang berjudul "Strategi Pembelajaran dan Kecerdasan Emosional". Dalam bukunya Olivia menjelaskan remaja yang memiliki kecerdasan emosional memiliki sifat-sifat sebagai berikut:<sup>11</sup>

1. Lebih pintar menangani emosi dan lebih stabil.
2. Lebih dapat berkonsentrasi.
3. Lebih tegas dan bertanggung jawab.
4. Lebih dapat memahami orang lain.

---

<sup>10</sup> Daniel, Goleman, *Kecerdasan Emosional*, ...h.513-514

<sup>11</sup> Olivia, C. Wuwung, *Strategi Pembelajaran dan Kecerdasan Emosional*, (Surabaya: Scopindo Media Pustaka, 2020), h. 476

5. Lebih terampil menyelesaikan konflik.
6. Lebih dapat berinteraksi dengan orang lain.

Namun hasil wawancara dengan Ketua Remaja Masjid mengungkapkan bahwa terdapat beberapa remaja yang secara emosional tidak cerdas, dan bertentangan dengan ciri-ciri kecerdasan emosional. Masih terdapat remaja yang secara emosional tidak cerdas, diantaranya remaja yang tidak mampu menunjukkan tujuan hidup, remaja yang agresif dan egois, serta remaja yang kurang percaya diri. Hal ini akan sangat berdampak buruk apabila tidak ada perhatian atau penanganan terhadap remaja yang secara emosional tidak cerdas. Seperti yang kita ketahui bahwa kecerdasan emosional mempengaruhi kehidupan individu sehingga dibutuhkan penanganan dan solusi untuk meningkatkan kecerdasan emosional terutama pada remaja.

Upaya dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok. Bimbingan pada hakikatnya bertujuan untuk memberikan bantuan kepada remaja untuk mencapai penyesuaian diri, perkembangan yang maksimal dan menjadi individu lebih mandiri. Menurut Prayitno dan Amti menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang diberikan melalui dinamika kelompok untuk menerima informasi yang akan digunakan dalam menyusun dan membuat rencana serta dapat melatih komunikasi antar anggota kelompok. Terdapat empat tahapan dalam layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno yaitu tahap awal, tahap peralihan, tahap pokok dan tahap pengakhiran.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2018), h.309.

Lesmana dalam jurnal Melianasari menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan kepada individu, melalui suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota untuk belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi. Kegiatan layanan bimbingan kelompok berisi penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.<sup>13</sup> Dalam layanan bimbingan kelompok diperlukan teknik yang mampu meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja.

Teknik *expressive writing* adalah suatu upaya penyembuhan psikologis dengan cara mengungkapkan perasaan dan pengalaman emosi ke dalam tulisan. *Expressive writing* telah digunakan sebagai strategi yang berbeda dalam pendekatan psikoterapi seperti *narrative therapy*, *cognitive analytic therapy*.<sup>14</sup> Dalam teknik *expressive writing* terdapat keterampilan yang dapat menunjang proses layanan bimbingan kelompok khususnya untuk remaja yang kesulitan mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Teknik *expressive writing* termasuk bagian dari terapi ekspresif yang berfokus pada emosi. *Expressive writing*

---

<sup>13</sup> Dewi Melianasari, "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Permainan Simulasi dan untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa", *PEDAGOGIA: Jurnal Ilmu Pendidikan*. Vol. 14, No. 2, 2019, h. 311-317.

<sup>14</sup> Frattaroli, "Opening Up in the Classroom: Effects of Expressive Writing on Graduate School Entrance Exam Performance". *Jurnal American Psychological Association* Vol.11, (American : University of California.2007), h. 691.

adalah suatu aktivitas menulis yang mencerminkan refleksi dan ekspresi karena inisiatif sendiri atau sugesti dari terapis atau peneliti.<sup>15</sup>

Pennebaker menjelaskan dalam bukunya bahwa *expressive writing* dapat mempengaruhi kebiasaan tidur, efisiensi kerja dan hubungan mereka dengan orang lain secara positif. Teknik *expressive writing* menyatukan perspektif klinis dan ilmiah. Teknik *expressive writing* membantu remaja tentang proses menulis dan bergerak menuju kesehatan fisik dan emosional yang lebih baik. *Expressive writing* memberikan koreksi jalan hidup dengan membantu menutup kenangan yang menyakitkan dan memberikan perspektif yang lebih positif untuk mengatasi gejolak emosi. Beberapa peneliti menjelaskan bahwa manfaat *expressive writing* berasal dari mengidentifikasi, melabeli, dan mengintegrasikan emosi yang tinggi ke dalam konteks kehidupan yang lebih luas.<sup>16</sup>

Berdasarkan latar belakang yang dijelaskan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **"Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Remaja"**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari beberapa uraian dilatar belakang maka terdapat indentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih terdapat remaja yang belum bisa mengelola emosi dengan baik dan stabil.

---

<sup>15</sup> Amali, B.A, Rahmawati, L.E, "Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara di Depan Umum dengan Metode *Expressive Writing* ". *JIPT (Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan)* vol. 08, No. 2, 2020, h.113.

<sup>16</sup> James W. Pennebaker, John F. Evans, *Expressive Writing Words that Heal*, (Austin, Texas : *Idyll Abor, Incorporated*, 2014) , h. 9



2. Masih terdapat remaja yang lebih mementingkan diri sendiri (egois).
3. Masih terdapat remaja yang tidak mampu menunjukkan tujuannya.
4. Masih terdapat remaja yang kurang percaya diri.
5. Remaja yang belum pernah mendapatkan layanan bimbingan kelompok.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah di atas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Remaja”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah diatas maka permasalahan yang menjadi fokus penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Expressive Writing* dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi pada Remaja?”

### **E. Tujuan**

Dalam penelitian ini tujuan yang akan dicapai adalah mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini menambahkan wawasan, ilmu pengetahuan, dan informasi dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) terutama dalam mengelola emosi negatif, layanan bimbingan kelompok, dan *expressive writing* (menulis ekspresif).
- b. Memperkaya pengetahuan dan referensi bagi pelajar, mahasiswa, orangtua dan masyarakat untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu rujukan informasi dan pemikiran terhadap pelajar, orang tua, dan pihak-pihak yang bersangkutan dalam meningkatkan kecerdasan emosional.

## **G. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variabel atau konsep yang digunakan. Definisi operasional bertujuan untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variabel penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### 1. Remaja

Masa remaja merupakan masa kekalutan emosi, intropeksi yang berlebihan, dan sensitivitas yang tinggi. Secara Biologi, remaja adalah

suatu masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual. Secara psikologi, remaja adalah suatu masa di mana individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Secara sosial ekonomi, remaja adalah suatu masa di mana terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. Usia remaja dimulai pada usia 12 sampai 21 tahun.<sup>17</sup>

## 2. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional meliputi kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdo'a. Adapun ciri-ciri kecerdasan emosional menurut Goleman adalah sebagai berikut: 1) kesadaran diri, 2) pengaturan diri, 3) motivasi, 4) empati, 5) keterampilan sosial.<sup>18</sup>

## 3. Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dan Amti menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan yang diberikan melalui dinamika kelompok untuk menerima informasi yang akan digunakan dalam menyusun dan membuat rencana serta dapat melatih komunikasi antar anggota kelompok.<sup>19</sup>Tahapan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno dkk yaitu tahap pembentukan

---

<sup>17</sup> Sarwono, Sarlito Wirawan, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), h.9

<sup>18</sup> Daniel, Goleman, *Kecerdasan Emosional*, ...h.513-514

<sup>19</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2018), h.309.

yang diisi dengan menjelaskan informasi terkait layanan bimbingan kelompok berupa pengertian, tujuan, cara pelaksanaan dan asas dalam layanan bimbingan kelompok. Tahap peralihan yaitu tahap untuk kembali memantapkan kembali asas kerahasiaan, asas keterbukaan dan asas kesukarelaan. Tahap kegiatan pokok yaitu tahap yang membahas satu masalah yang muncul saat itu. Tahap pengakhiran yaitu tahap akhir yang dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok yang diisi dengan kesimpulan dan penutup.<sup>20</sup>

#### 4. Teknik *Expressive Writing*

Pennebaker menjelaskan dalam bukunya bahwa *expressive writing* dapat mempengaruhi kebiasaan tidur, efisiensi kerja dan hubungan mereka dengan orang lain secara positif. Teknik *expressive writing* menyatukan perspektif klinis dan ilmiah. Teknik *expressive writing* membantu remaja tentang proses menulis dan bergerak menuju kesehatan fisik dan emosional yang lebih baik. Adapun tahapan dalam teknik *expressive writing* yaitu rasional prosedur, *recognitive/initial writing*, *examination writing exercise*, *feedback*, *aplocation to the self* dan langkah terakhir atau tindak lanjut.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Prayitno, dkk, “*Layanan Bimbingan Kelompok dan Koseling Kelompok*”, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017), h.236

<sup>21</sup> James W. Pennebaker, John F. Evans, *Expressive Writing Words that Heal*, (Austin, Texas : Idyll Abor, Incorporated, 2014) , h.1