

# HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA REMAJA

Oleh:

Ika Fauziah Nur dan Agustina Ekasari

## **ABSTRAK**

*Bangsa yang berupaya menciptakan generasi muda/remaja yang berkualitas dan penuh potensi, sebaiknya tidak hanya menekankan pentingnya kecerdasan intelektual (IQ) saja, tetapi kecerdasan emosional (EQ) pun perlu dikembangkan. Namun, yang perlu diperhatikan adalah bahwa untuk mengembangkan kecerdasan emosional pada remaja bukan suatu perkara yang mudah. Di masa ini, remaja mengalami banyak perubahan yang dapat menimbulkan pergolakan emosi, hal ini dikarenakan remaja harus belajar beradaptasi dan menerima semua perubahan yang terjadi pada dirinya. Remaja yang menilai dirinya secara negatif dapat dikatakan memiliki konsep dirinya rendah. Sementara remaja yang memiliki konsep diri positif akan mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, serta mampu mengelola dan memotivasi dirinya, sehingga dapat diartikan remaja tersebut memiliki kecerdasan emosional yang baik.*

*Subjek penelitian berjumlah 70 orang. Alat ukur yang digunakan adalah pertama, Tennessee Self Concept Scale (TSCS) terjemahan Nurhidayah (1996) yang disusun dan dikembangkan oleh Fitts (1965). Kedua, skala kecerdasan emosional yang mengungkap lima komponen kecerdasan emosional Goleman (1998). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara konsep diri dengan kecerdasan emosional pada remaja. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi (positif) konsep diri remaja, maka akan semakin tinggi kecerdasan emosionalnya.*

**Kata Kunci: Konsep Diri, Kecerdasan Emosional, Remaja**

## Pendahuluan

Remaja merupakan periode transisi atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder, sedangkan psikologis ditandai dengan sikap, perasaan, keinginan, dan emosi yang labil atau tidak menentu. Di masa peralihan ini, banyak kendala yang akan dihadapi remaja akibat berbagai perubahan seperti perubahan fisik, sosial, emosional, dan lain-lain, yang semua itu dapat menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan. Akibatnya, masa ini disebut juga sebagai masa yang penuh dengan badai dan tekanan, karena remaja harus belajar beradaptasi dan menerima semua perubahan yang seringkali menyebabkan pergolakan emosi dalam dirinya.

Secara sosial, remaja berada dalam masa pencarian identitas diri, serta melemahnya ikatan afektif dengan orangtua. Remaja juga mulai memperluas hubungan dengan teman sebaya yang pada umumnya menjadi anggota kelompok sebaya (*peer group*). Dalam kelompok, remaja menjadi sangat bergantung dan terikat, hal ini terlihat dengan terjadinya konformitas kelompok yang membuat remaja berusaha untuk

dapat menyesuaikan diri dan menyatu dengan kelompoknya. Lebih lanjut, pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari aktivitas yang dilakukannya bersama teman-teman sebaya dalam kehidupan sehari-hari (Mutadin, <http://www.e-psikologi.com/remaja/250402.htm>).

Apabila aktivitas yang dijalani remaja bersama teman-teman sebayanya tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja seringkali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang negatif. Hal ini dapat terjadi karena lingkungan seringkali tidak sesuai dengan keinginan atau harapan batin, sehingga seseorang akan merasa kecewa akibat ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan (Ginanjar, 2005: 283-284). Untuk mengatasi gejolak emosi ini, remaja perlu belajar berbagai keterampilan emosional yang mencakup mengenali emosi, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan mampu membina hubungan dengan orang lain (Goleman, dalam Mutadin, <http://www.e-psikologi.com/remaja/250402.htm>). Dengan mampu mempelajari keterampilan emosional ini, maka diharapkan remaja akan memiliki kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, serta mengatur keadaan jiwa

(Goleman, dalam Mutadin, <http://www.e-psikologi.com/remaja/250402.htm>). Namun, yang harus diperhatikan dalam hal ini adalah bahwa untuk mengembangkan kecerdasan emosional pada remaja bukan suatu perkara yang mudah, karena di masa ini kondisi emosi remaja masih sangat labil. Apalagi menurut hasil survey yang dilakukan Goleman, menunjukkan bahwa ada kecenderungan di seluruh dunia, yaitu generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional daripada generasi sebelumnya. Mereka lebih kesepian dan pemurung, lebih beringas dan kurang menghargai sopan santun, lebih gugup dan mudah cemas, lebih impulsif dan agresif (Yusuf, 2005:113).

Gejolak emosi yang terjadi akibat perubahan-perubahan yang dialami remaja ini, apabila tidak dapat dikendalikan, maka akan menjadi batu penghalang dalam pembentukan kecerdasan emosional mereka, hal ini dapat terjadi karena remaja tidak mampu menerima segala perubahan yang terjadi dalam dirinya, sehingga mereka menilai dirinya secara negatif dan tidak mampu menghargai dan menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, dengan kata lain remaja tersebut memiliki konsep diri yang rendah (negatif).

Konsep diri (*self concept*) adalah gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang merupakan

gabungan dari keyakinan yang dimiliki tentang diri mereka sendiri, seperti karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi (Hurlock, 1990:58). Konsep diri merupakan pondasi utama keberhasilan proses pembelajaran, termasuk bagaimana seseorang belajar meningkatkan kecerdasan emosionalnya (Gunawan, 2003:17).

Remaja yang mempunyai konsep diri positif akan terlihat lebih optimis, penuh percaya diri dan selalu bersikap positif terhadap segala sesuatu, juga terhadap kegagalan yang dialaminya. Mereka juga mampu menghargai dirinya dan melihat hal-hal positif yang dapat dilakukan demi keberhasilan di masa yang akan datang. Sementara itu, remaja dengan konsep diri negatif akan bersikap meyakini dan memandang bahwa dirinya lemah, tidak dapat berbuat apa-apa, tidak kompeten, tidak disukai dan kehilangan daya tarik terhadap hidup, pesimistik terhadap kehidupan dan kesempatan yang dihadapinya. Ia tidak melihat tantangan sebagai kesempatan, namun lebih sebagai halangan, mereka akan mudah menyerah sebelum berperang dan jika gagal akan ada dua pihak yang disalahkan, entah itu menyalahkan diri sendiri secara negatif atau menyalahkan orang lain (Rini, <http://www.e-psikologi.com/dewasa/160502.htm>).

Akibatnya, remaja yang tidak mampu menghargai dirinya sendiri

akan selalu memandang dirinya secara negatif. Akhirnya mereka pun akan sulit memiliki kecerdasan emosional yang memadai, sehingga muncullah rasa tidak percaya diri.

Saad (<http://yayat-cipasang.blogspot.com/2004/09/tawuran-pelajar-yang-sangat.html>) mengatakan bahwa perkelahian pelajar sebenarnya bersumber pada kegagalan mengelola konsep diri. Remaja yang tidak merasa dihargai, tidak dipahami, dan tidak diterima seperti apa adanya akan cenderung untuk lari dari situasi riil. Dalam kondisi ini remaja yang secara psikologis mudah goyah dalam pendirian akan mudah terangsang untuk berperilaku menyimpang. Penyimpangan yang sedang marak terjadi di kalangan remaja adalah perkelahian atau tawuran pelajar. Dari kasus tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja yang begitu mudah terstimulus untuk berperilaku menyimpang adalah remaja yang memiliki konsep diri negatif. Dengan konsep diri negatif ini, remaja tidak dapat menjadi dirinya sendiri dan mereka akan mudah goyah dalam pendiriannya. Sehingga dapat diartikan remaja tersebut memiliki kecerdasan emosional rendah, karena mereka tidak mampu memotivasi diri, mengelola emosi, serta tidak mampu berempati, dan membina hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, kita akan

melihat apakah benar bahwa konsep diri dapat mempengaruhi pembentukan kecerdasan emosional pada diri remaja.

## **Permasalahan**

Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan kecerdasan emosional pada remaja?

## **Tinjauan Pustaka**

### ***Konsep Diri***

Konsep diri adalah gambaran yang dimiliki orang tentang dirinya, yang merupakan gabungan dari keyakinan yang dimiliki orang tentang diri mereka sendiri, seperti karakteristik fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi (Hurlock, 1990:58). Konsep diri menurut Agustiani (2006:138) merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus dan terdiferensiasi. Dasar konsep diri individu ditanamkan pada saat-saat dini kehidupan anak dan menjadi dasar tingkah lakunya dikemudian hari.

Menurut pendapat lain, konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu

yang bersangkutan (Chaplin, 2001: 450). Selain itu konsep diri diartikan juga sebagai cara individu dalam melihat pribadinya secara utuh, menyangkut fisik, emosi, intelektual, sosial, dan spiritual (Sunaryo, 2004: 32).

### ***Komponen Konsep Diri***

#### ***1. Diri Ideal (Self Ideal)***

Menentukan sebagian besar arah hidup seseorang. Diri ideal menentukan arah perkembangan diri dan pertumbuhan karakter serta kepribadian. Diri ideal merupakan gabungan dari semua kualitas dan ciri kepribadian orang yang sangat dikagumi. Diri ideal merupakan gambaran dari sosok seseorang yang sangat dikagumi.

#### ***2. Citra Diri (Self Image)***

Adalah cara individu melihat diri sendiri dan berpikir mengenai diri individu sekarang/saat ini. Citra diri sering disebut sebagai cermin diri. Individu akan senantiasa melihat ke dalam cermin ini untuk mengetahui bagaimana cara individu tersebut harus bertindak atau berlaku pada suatu keadaan tertentu.

#### ***3. Harga Diri (Self Esteem)***

Adalah komponen yang bersifat emosional dan merupakan komponen yang paling penting dalam menentukan sikap dan kepribadian seseorang. Harga diri merupakan kunci untuk mencapai keberhasilan hidup. Harga diri didefinisikan sebagai kecenderungan untuk me-

mandang diri sendiri sebagai pribadi yang mampu dan memiliki daya upaya dalam menghadapi tantangan-tantangan hidup yang mendasar dan layak untuk hidup bahagia. Harga diri akan menentukan semangat, antusias, dan motivasi diri.

### ***Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri***

Menurut Rini (<http://www.e-psikologi.com/dewasa/160502.htm>) berbagai faktor yang dapat mempengaruhi proses pembentukan konsep diri seseorang seperti:

#### ***1. Pola Asuh Orangtua***

Pola asuh orang tua menjadi faktor signifikan dalam mempengaruhi konsep diri yang terbentuk. Sikap positif orang tua yang terbaca oleh anak, akan menumbuhkan konsep dan pemikiran yang positif serta sikap menghargai diri sendiri. Sikap negatif orang tua akan mengundang pertanyaan pada anak, dan menimbulkan asumsi bahwa dirinya tidak cukup berharga untuk dikasihi, untuk disayangi, dan dihargai, dan semua itu akibat kekurangan yang ada padanya sehingga orang tua tidak sayang.

#### ***2. Kegagalan***

Kegagalan yang terus menerus dialami seringkali menimbulkan pertanyaan kepada diri sendiri dan berakhir dengan kesimpulan bahwa semua penyebabnya terletak pada kelemahan diri. Kegagalan membuat orang merasa dirinya tidak berguna.

### 3. Depresi

Orang yang sedang mengalami depresi akan mempunyai pemikiran yang cenderung negatif dalam memandang dan merespon segala sesuatunya, termasuk menilai diri sendiri. Segala situasi atau stimulus yang netral akan dipersepsi secara negatif. Orang yang depresi sulit melihat apakah dirinya mampu *survive* menjalani kehidupan selanjutnya. Orang yang depresi akan menjadi super sensitif dan cenderung mudah tersinggung.

### 4. Kritik Internal

Terkadang mengkritik diri sendiri memang dibutuhkan untuk menyadarkan seseorang akan perbuatan yang telah dilakukan. Kritik terhadap diri sendiri sering berfungsi menjadi regulator atau rambu-rambu dalam bertindak dan berperilaku agar keberadaan individu dapat diterima oleh masyarakat dan dapat beradaptasi dengan baik.

### ***Kecerdasan Emosional***

Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi. Emosi adalah bahan bakar yang tidak tergantikan bagi otak agar mampu melakukan penalaran yang tinggi. Emosi menyulut kreativitas, kolaborasi, inisiatif, dan transformasi, sedangkan penalaran logis berfungsi

untuk mengantisipasi dorongan-dorongan keliru, untuk kemudian menyelaraskannya dengan proses kehidupan dengan sentuhan manusiawi (Cooper dan Sawaf, dalam Ginanjar, 2005:280).

Selanjutnya beberapa teori para tokoh mengenai kecerdasan emosional dalam Mutadin (<http://www.e-psikologi.com/remaja/250402.htm>) yaitu sebagai berikut: Goleman (1997), mengatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Lebih lanjut Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Howes dan Herald (1999) mengatakan pada intinya, kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut dikatakannya bahwa emosi

manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi, dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain. Dalam bahasa sehari-hari kecerdasan emosional biasanya kita sebut sebagai *street smart* (pintar), atau kemampuan khusus yang biasa disebut akal sehat (Steven dan Howard, 2002:31).

#### ***Komponen Kecerdasan Emosional***

Lebih lanjut Goleman (dalam Mutadin, <http://www.e-psikologi.com/remaja/250402.htm>) mengungkapkan lima komponen kecerdasan emosional, yaitu:

1. Mengenali emosi diri. Kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional.
2. Mengelola Emosi. Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat, hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri.
3. Memotivasi Diri. Dengan kemampuan memotivasi diri yang dimilikinya maka seseorang akan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya.
4. Mengenali Emosi Orang Lain. Empati atau mengenal emosi orang lain dibangun berdasarkan pada

kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain.

5. Membina Hubungan dengan Orang Lain. Seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain.

#### ***Remaja***

Remaja adalah masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, dimana pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rokhaniah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual (Kartono, 1995:148). Sedangkan menurut Chaplin (2001:12) remaja adalah periode antara pubertas dan kedewasaan. Usia yang diperkirakan 12 sampai 21 tahun untuk anak gadis, yang lebih cepat menjadi matang daripada anak laki-laki, dan antara 13 hingga 22 tahun bagi anak laki-laki. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 1980:206).

#### ***Tugas-Tugas Perkembangan Remaja***

Menurut Havighurst (dalam Mini, 2006:12-14) tugas-tugas perkembangan remaja secara ringkas dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Mampu membina hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dari kedua jenis kelamin.
2. Mencapai peran maskulin dan feminin.
3. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakan tubuh secara efektif.
4. Mencapai ketidaktergantungan emosi dengan orangtua dan orang dewasa lainnya.
5. Persiapan menikah dan kehidupan berkeluarga.
6. Persiapan karir ekonomi.
7. Mempunyai satu set nilai dan sistem etika sebagai pedoman tingkah laku serta mengembangkan ideologi.
8. Mencapai tingkah laku sosial yang bertanggung jawab.

### ***Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja***

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mencoba menyusun *puzzle* diri sendiri. Kepingan-kepingan *puzzle* itu antara lain penampilan, kecerdasan, kepribadian, dan keterampilan-keterampilan lainnya sehingga terbentuk apa yang dinamakan konsep diri. Semakin baik konsep diri yang dimiliki remaja, berarti remaja akan memiliki harga diri. Dengan harga diri ini, remaja akan mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, dan menyukai diri sendiri dengan segala kekurangan dan

kelebihannya. Sehingga dengan dapat menerima keadaan dirinya, remaja tersebut akan memiliki kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri (Gunawan, 2003:23). Lebih lanjut, dengan memiliki harga diri atau mampu memberikan penghargaan pada dirinya, berarti remaja tersebut memiliki kemampuan intra pribadi yang merupakan area kecerdasan emosional (Steven dan Howard, 2002:40).

Remaja yang memiliki konsep diri positif, akan sanggup mengaku kepada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan, dari perasaan marah sampai cinta, dari sedih sampai bahagia, dari perasaan kekecewaan yang mendalam sampai kepuasan yang mendalam pula, dengan kata lain, remaja tersebut mampu mengenali emosinya dengan baik, sehingga dapat dikatakan remaja tersebut memiliki kecerdasan emosional yang baik (Hamachek, dalam Rakhmat, 2001:106).

Remaja dikatakan memiliki kecerdasan emosional yang baik (tinggi) bila terlihat dalam hal-hal seperti bagaimana remaja mampu untuk memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyetarakan diri dengan lingkungan, dapat mengendalikan perasaan dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi

dengan orang lain dapat terjalin dengan lancar dan efektif (Mutadin, <http://www.e-psikologi.com/remaja/250402.htm>). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan konsep diri yang baik (positif), maka remaja akan memiliki kecerdasan emosional yang baik pula.

## **Metode Penelitian**

### ***Subyek Penelitian***

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Tambun Selatan kelas 12. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* (sampel acak sederhana) yaitu cara pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata (tingkatan) dalam anggota populasi tersebut. Hal ini dilakukan apabila anggota populasi dianggap homogen (Djarwanto, 1984:43). Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Mendata seluruh jumlah populasi, dimana data menunjukkan bahwa jumlah seluruh siswa kelas 12 terdiri dari 405 siswa.
2. Dengan jumlah siswa yang lebih dari 100 orang, maka peneliti mengambil jumlah sampel sebanyak 20 persen dari jumlah populasi.
3. Sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini

sebanyak 80 siswa. Namun, dari proses penelitian ternyata hanya 17.5% atau sebanyak 70 siswa saja yang dapat diteliti, sementara 2.5% tidak dapat diteliti atau tidak memenuhi syarat untuk diskoring dan dianalisis.

### ***Instrumen Penelitian***

Instrumen/alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pedoman angket yang disusun berdasarkan skala *Likert*. Pertama, angket mengenai konsep diri yang merupakan variabel bebas (X). Adapun angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Tennessee Self Concept Scale* (TSCS) terjemahan Nurhidayah (1996) yang disusun dan dikembangkan oleh Fitts (1965). Skala ini terdiri dari 90 butir pernyataan. Kedua, yaitu skala kecerdasan emosional yang merupakan variabel terikat (Y), dimana angket ini mengungkap lima komponen kecerdasan emosional Goleman (1998). Angket ini berisi 50 butir pernyataan.

### ***Pengolahan Data***

Teknik pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik parametrik, yaitu pengujian parameter populasi yang merupakan data yang diperoleh dari sampel dengan menetapkan syarat-syarat tertentu (Siegel, 1997:38). Dimana syarat yang utama adalah data yang

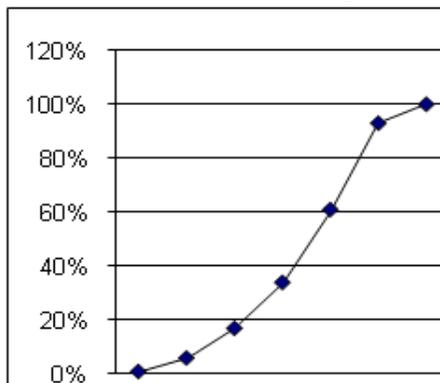
dianalisis harus berdistribusi normal, selanjutnya dalam penggunaannya, regresi harus terpenuhi asumsi linieritas (Sugiyono, 2002:114). Selain itu, digunakan teknik korelasi *product moment* untuk melihat hubungan antara konsep diri dengan kecerdasan emosional. Seluruh uji statistik ini dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 12.00 for windows.

### Hasil Penelitian

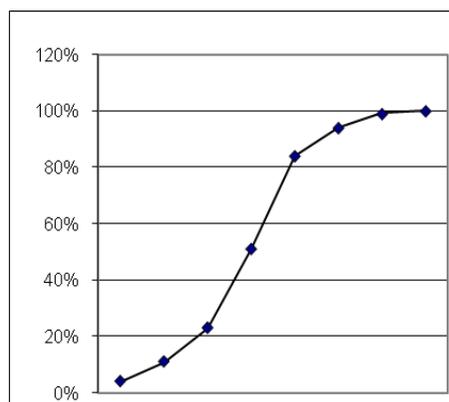
#### *Uji Normalitas*

Hasil f (%) distribusi frekuensi konsep diri dan kecerdasan emosional, menunjukkan titik-titik yang saling berhubungan dan membentuk garis lurus. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok data tersebut membentuk distribusi normal. Hal ini terlihat pada Grafik 1. dan Grafik 2.

**Grafik 1.** Normalitas Konsep Diri



**Grafik 2.** Normalitas Kecerdasan Emosional



#### *Uji Linieritas*

Hasil menunjukkan  $F_{hitung}$  (105.436) >  $F_{tabel}$  (4.00) dan Probabilitas (0.000) <  $\alpha$  (0.05), maka dapat disimpulkan bahwa model linear  $\hat{Y}=a+bX$  sudah tepat dan dapat dipergunakan, berarti data menunjukkan garis lurus (linier). Hasil tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Uji Linieritas ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1315.098	1	1315.098	105.436	.000 <sup>a</sup>
	Residual	3467.488	278	12.473		
	Total	4782.586	279			

a Predictors : (Constant), Konsep Diri

b Dependent Variable: Kecerdasan Emosional

### Uji Korelasi

Hasil penghitungan **korelasi product moment** antara variabel konsep diri dengan variabel kecerdasan emosional tergambar dalam Tabel 2.

Dari Tabel 2. dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup erat antara konsep diri dengan kecerdasan emosional. Koefisien korelasi bertanda positif artinya hubungan konsep diri dengan kecerdasan emosional searah, sehingga semakin tinggi (positif) konsep diri seseorang maka akan semakin tinggi kecerdasan emosionalnya, sebaliknya semakin rendah (negatif) konsep diri seseorang maka akan semakin rendah kecerdasan emosionalnya.

Sementara hasil pengujian

**signifikansi** koefisien korelasi, dengan menggunakan uji-t atau uji hipotesis, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4.696 dengan  $t_{tabel} (0.05;68) = 1.671$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} (4.696) > t_{tabel} (1.671)$ , maka  $H_o$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecerdasan emosional. Selanjutnya dari hasil penghitungan **koefisien determinan** diperoleh angka sebesar 27.5%, artinya variabel konsep diri (X) memberikan sumbangan sebesar 27.5% untuk variabel kecerdasan emosional (Y).

### Diskusi dan Saran

Konsep diri merupakan hal yang penting dalam kehidupan remaja

**Tabel 2.** Korelasi *Product Moment*

		Konsep Diri	Kecerdasan Emosional
Konsep Diri	Pearson Correlation	1	.524**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	70	70
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	.524**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	70	70

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

karena konsep diri akan menentukan bagaimana seseorang berperilaku. Konsep diri juga merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri seseorang merupakan kerangka acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Konsep diri merupakan proses yang terus berlanjut di sepanjang kehidupan manusia. Pada masa anak akhir, konsep diri yang terbentuk sudah agak stabil, tetapi ketika seorang anak memasuki masa remaja, terjadi perubahan drastis pada konsep dirinya. Hal ini dikarenakan remaja menghadapi banyak kendala akibat berbagai perubahan, seperti perubahan fisik, sosial, emosi, dan lain-lain yang semua itu dapat menimbulkan rasa cemas dan ketidaknyamanan, serta remaja harus belajar beradaptasi dan menerima semua perubahan tersebut yang seringkali menimbulkan pergolakan emosi dalam dirinya. Oleh sebab itu, konsep diri yang terbentuk pada remaja cenderung tidak konsisten.

Masa remaja adalah masa dimana seseorang mencoba menyusun *puzzle* diri sendiri. Kepingankepingan *puzzle* itu antara lain penampilan, kecerdasan, kepribadian, dan keterampilan-keterampilan lainnya sehingga terbentuk apa yang dinamakan konsep diri. Dari kemampuan remaja menyelesaikan masalah inilah lahir konsep diri orang dewasa yang cenderung menetap (Agustiani, 2004:18). Terbentuknya

konsep diri ini akan membentuk citra diri (*self image*) dan harga diri (*self esteem*) remaja. Menurut Gunawan (2003:19-23) citra diri adalah cara individu melihat diri sendiri dan berpikir mengenai diri individu sekarang/saat ini, sedangkan harga diri (*self esteem*) adalah kecenderungan untuk memandang diri sendiri sebagai pribadi yang mampu dan memiliki daya upaya dalam menghadapi tantangan-tantangan hidup yang mendasar dan layak untuk hidup bahagia. Harga diri akan menentukan semangat, antusias, dan motivasi diri.

Menurut Hamachek (dalam Rakhmat, 2001:106) remaja yang memiliki konsep diri positif akan sanggup mengaku kepada orang lain bahwa ia mampu merasakan berbagai dorongan dan keinginan, dari perasaan marah sampai cinta, dari sedih sampai bahagia, dari perasaan kekecewaan yang mendalam sampai kepuasan yang mendalam pula. Jadi dengan memiliki konsep diri positif, maka remaja akan mampu mengenali emosinya dengan baik dan mampu memotivasi dirinya, sehingga dapat diartikan bahwa konsep diri seseorang akan mempengaruhi kecerdasan emosionalnya.

Penelitian ini mendukung pendapat Mutadin (<http://www.e-psikologi.com/remaja/250402.htm>) yang menyatakan bahwa remaja dikatakan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi bila terlihat

dalam hal-hal seperti bagaimana remaja mampu untuk memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyetarakan diri dengan lingkungan, dapat mengendalikan perasaan dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat terjalin dengan lancar dan efektif.

Faktor lain yang memberikan pengaruh besar terhadap kecerdasan emosional remaja adalah faktor lingkungan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Mutadin (<http://www.e-psikologi.com/remaja/250402.htm>) bahwa pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan teman-teman sebaya beserta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari.

Lingkungan keluarga yang bahagia merupakan suatu hal yang sangat penting bagi perkembangan kecerdasan emosional anak. Kebahagiaan ini diperoleh apabila keluarga dapat memerankan fungsinya secara baik. Fungsi dasar keluarga adalah memberikan rasa memiliki, rasa aman, kasih sayang, dan mengembangkan hubungan yang baik di antara anggota keluarganya. Sebaliknya keluarga yang tidak harmonis atau penuh konflik, dapat mengembangkan masalah-masalah

kesehatan mental bagi anak (Yusuf, 2005:38). Selain itu, gaya perlakuan orangtua atau *parenting styles* pada anak/remaja akan berdampak pada perkembangan kecerdasan emosional remaja, yaitu: (1) remaja yang orang tuanya bersikap *authoritarian*, cenderung bersikap bermusuhan, mudah tersinggung, pemurung, penakut, mudah stress, dan memberontak. (2) remaja yang orang tuanya *permisif* cenderung bersikap agresif, memberontak, tidak percaya diri, dan kurang mampu mengendalikan diri. (3) remaja yang orang tuanya *authoritative* cenderung bersikap bersahabat, percaya diri, dan mampu mengendalikan diri (Yusuf, 2005:52).

Lingkungan sekolah memiliki pengaruh terhadap proses perkembangan dan masa depan siswa serta memberikan pengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa (remaja), hal ini dikarenakan sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral-spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial (Yusuf, 2005:54). Sekolah merupakan faktor penentu bagi perkembangan kecerdasan emosional siswa (remaja) karena siswa banyak menghabiskan waktunya di sekolah daripada di tempat lain di luar rumah, sekolah merupakan tempat siswa belajar

bersosialisasi dan berinteraksi, serta sekolah bertugas memahami dan membantu siswa yang mengalami masalah dengan kadar yang cukup parah dan siswa yang menderita gangguan emosional (Prayitno, 1999: 224).

Lingkungan teman sebaya memberikan pengaruh lebih besar bila dibandingkan dengan pengaruh lainnya. Seiring dengan perkembangan kematangan diri, remaja akan mencari identitas dirinya melalui bergabung dengan kelompok sebaya baik sesama jenis/lain jenis. Segala polah, gaya, dan tingkah laku teman sebaya sangat cepat merasuk ke dalam jiwa anak, sehingga dapat dikatakan bahwa pergaulan mereka memiliki sifat air, artinya air akan menyesuaikan diri sesuai dengan bentuk dimana ia berada (Setiawan & Nurhidayah, 2005:84). Menurut Strang (dalam Mappiare, 1982:59) “konformitas remaja menunjukkan keinginan mereka untuk diterima masuk sebagai anggota dan rasa takut mereka dari ketaksamaan dan terkucil (*of being difference*)”. Pada akhirnya semua ini membuat remaja tidak dapat membedakan mana yang terbaik untuk dirinya, karena mereka hanya mengikuti apa saja yang dilakukan kelompok (Mini, 2006:17). Jadi dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh konsep diri saja, tetapi dipengaruhi juga oleh faktor lingkungan,

khususnya lingkungan teman sebaya mereka. Hal ini dikarenakan remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah bersama dengan teman-teman sebaya sebagai anggota kelompok, maka dapatlah dimengerti bahwa pengaruh lingkungan teman sebaya lebih besar daripada pengaruh lingkungan lainnya (Hurlock, 1980: 213).

Terakhir, saran untuk remaja adalah mulailah berfikir untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan belajarliah untuk menghargai diri dengan menerima segala kelebihan dan kekurangan, sehingga akan terbentuk konsep diri yang positif. Kedua hal tersebut penting untuk dikembangkan, karena merupakan kunci kesuksesan dan kebahagiaan hidup.

#### **Daftar Pustaka**

- Agustiani, Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Jakarta: Refika Aditama.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 1996. *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- \_\_\_\_\_. 2003. *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_, 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. Dalam Kartini Kartono (penerjemah). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Davis, Mark. 2004. *Uji dan Asah EQ Anda Mengetahui Tingkat Kecerdasan Emosional Anda*. Jakarta: Harmoni.
- Ginanjar, Ary. 2005. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ (Emosional Spiritual Quotient) The ESQ Way 165 1 Ihsan, 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga.
- Goleman, Daniel. 1998. *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gunawan, Adi W. 2003. *Genius Learning Strategy Petunjuk Praktis Untuk Menerapkan Accelerated Learning*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hadi, Sutrisno. 1996. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harmoko, Agung R. Tanpa Tahun. *Kecerdasan Emosional*. <http://www.binuscareer.com/article.aspx?id=hLO3fqu87k631%2FWL86qSgg%3D%3D>.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi ke Lima*. Jakarta: Erlangga.
- \_\_\_\_\_, 1990. *Perkembangan Anak Edisi ke Enam*. Jakarta: Erlangga
- Kartono, Kartini. 1995. *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: Mandar Maju.
- Mappiare, Andi. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mini, Rose. 2006. *Jadi Pede Kamu Bisa Kok*. Depok: Penebar Swadaya.
- Mutadin, Zainun. 25 April 2002. *Mengenal Kecerdasan Emosional Remaja*. <http://www.e-psikologi.com/remaja/250402.htm>.
- Nurhidayah, Siti. 1995. *Hubungan Antara Konsep Diri dengan Tingkat Asertivitas pada*

- Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi S1 (tidak diterbitkan).* Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pratisto, Arif. 2004. *Cara Mudah Mengatasi Masalah Statistik dan Rancangan Percobaan dengan SPSS 12.* Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Prayitno. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling.* Jakarta: Rineka Cipta.
- PS, Djarwanto. 1984. *Pokok-Pokok Metode Riset dan Bimbingan Teknis Penulisan Skripsi.* Yogyakarta: Liberty.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2001. *Psikologi Komunikasi.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Riduwan. 2003. *Dasar-Dasar Statistika.* Bandung: Alfabeta.
- Rini, Jacinta F. 16 Mei 2002. *Konsep Diri.* <http://www.e-psikologi.com/dewasa/160502.htm>.
- Saad, Hasballah M. 6 September 2004. *Tawuran Pelajar yang Sangat Memprihatinkan.* <http://yayat-cipasang.blogspot.com/2004/09/tawuran-pelajar-yang-sangat.html>
- Setiawan, Rony. 2002. *Modul Statistik I.* Modul Perkuliahan Statistik pada Program Studi Psikologi (tidak diterbitkan). Bekasi: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam '45' (UNISMA).
- Setiawan, Rony, dan Siti Nurhidayah. 2005. *Psikologi Pendidikan.* Bekasi: Unisma Assesment Centre (UAC).
- Siegel, Sidney. 1997. *Statistik Nonparametrik Untuk Ilmu-Ilmu Sosial.* Jakarta: PT. Gramedia.
- Sobur, Alex. 2003. *Psikologi Umum.* Bandung: CV Pustaka Setia.
- Stein, Steven J. dan Howard E. Book. 2002. *Ledakan EQ 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses.* Bandung: Kaifa.
- Sudijono, Anas. 1996. *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudjana, Nana. 1992. *Metode Statistik.* Bandung: Tarsito.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar.* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. 2001. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.

Sunaryo. 2004. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Suryabrata, Sumadi. 2000. *Pengem-*

*banagan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.

Yusuf, Syamsu. 2005. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.