

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Jumlah penduduk usia produktif di dunia merupakan hal yang perlu diperhatikan dewasa ini. Berdasarkan data Geohive tahun 2013, 4,7 milyar dari 7 milyar total penduduk dunia merupakan usia produktif yakni penduduk usia 15 sampai dengan 64 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2013 memaparkan bahwa di Indonesia, pada tahun 2010 jumlah penduduk mencapai 237 juta jiwa dan sekitar 66,09% di antaranya merupakan usia produktif. Mardiyah (2013) menyebutkan 27,6% dari total jumlah penduduk tersebut merupakan remaja usia 10 hingga 24 tahun. Hasil proyeksi penduduk yang dilakukan oleh Sukamdi *et al.* (2014) menyatakan bahwa jumlah penduduk usia produktif atau yang biasa disebut dengan angkatan kerja pada tahun 2035 akan meningkat mencapai 67,3%. Angkatan kerja yang meningkat ini berpotensi menimbulkan bonus demografi di Indonesia pada tahun 2020 sampai 2030.

Bonus demografi merupakan suatu fenomena dimana struktur penduduk sangat menguntungkan dari sisi pembangunan karena jumlah penduduk usia produktif sangat besar. Generasi muda harus dipersiapkan secara maksimal dalam rangka menyambut bonus demografi ini melalui pendidikan, pelatihan, kesehatan, penyediaan lapangan kerja dan investasi.

Jika bangsa Indonesia tidak mampu menyiapkan kejadian ini, maka akan terjadi permasalahan yaitu terjadinya pengangguran yang besar dan akan menjadi beban bagi negara (Konadi dan Iba, 2011).

Ketua BKKBN, Fasli Jalal mengemukakan bahwa remaja sebagai generasi penerus bangsa perlu dipersiapkan menjadi manusia yang sehat secara jasmani, rohani, mental dan spiritual (Mardiya, 2013). Ali dan Asrori (2006) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa di mana pada fase ini, remaja mengalami perkembangan mencapai kematangan fisik, mental, sosial, serta emosional. Remaja memiliki energi yang besar dan emosi yang meluap-luap sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian. Monks (2004) berpendapat bahwa remaja seringkali dikenal dengan fase "mencari jati diri" atau fase "topan dan badai" yang berarti remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya. Fase remaja merupakan fase perkembangan yang berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi, maupun fisik.

Kualitas generasi penerus ditentukan oleh berbagai upaya yang dilakukan agar masa remaja yang penuh gejolak dapat dilewati dengan baik. Banyak remaja gagal menjadi dewasa yang sukses karena masalah sosial ekonomi, gangguan tumbuh kembang psikobiologikal, dan menyangkut masalah-masalah kenakalan yang menjurus ke kriminalitas

seperti mencuri, merampok, membunuh, memperkosa, hingga menggunakan dan mengedarkan obat terlarang (Soetjningsih, 2004). Goleman (2002) mengungkapkan bahwa hal-hal semacam itu dapat dibaca sebagai pertanda sangat dibutuhkannya pelajaran dalam menangani emosi, menyelesaikan pertengkaran secara damai, dan bergaul secara normal.

Kelemahan dalam kecerdasan emosional akan memperlebar spektrum resiko mulai dari depresi, hidup dengan penuh kekerasan, gangguan makan dan penyalahgunaan obat-obatan. Sebuah survei memperlihatkan adanya kecenderungan bahwa generasi sekarang lebih banyak mengalami kesulitan emosional yang ditandai dengan lebih kesepian dan pemurung, kurang menghargai sopan santun, lebih gugup dan mudah cemas, serta lebih impulsif dan agresif (Goleman, 2002). Kecerdasan emosional mempunyai andil yang sangat penting dalam masa remaja yang masih rentan dan labil terhadap berbagai situasi untuk membangun moral serta menghindari hal-hal negatif yang merugikan.

Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence*, menurut Cooper dan Sawaf (2002) mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan, kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, kesanggupan untuk mengendalikan dorongan hati dan emosi, merasakan, memahami serta menerapkan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosional terlihat dalam hal-hal 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, 2012).

Eksistensi kecerdasan emosional telah dijelaskan di dalam beberapa ayat Al-Qur'an, salah satunya adalah dalam Q.S. Al Hajj/22:46 yang berbunyi :

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ  
يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي  
الضُّدُورِ ٤٦

*"Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada." (Q.S.Al-Hajj/22:46)*

Ayat di atas sesuai dengan konsep kecerdasan emosional yang menekankan kecakapan untuk mengetahui secara pasti emosi diri sendiri dan orang lain. Untuk itulah, kecerdasan emosi sangat penting untuk dimiliki oleh setiap remaja.

Kecakapan hidup merupakan salah satu upaya untuk menghadapi banyaknya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi emosi remaja. Pendidikan kecakapan hidup (*life skills education*) merupakan pendidikan bagi anak usia sekolah untuk meningkatkan kompetensi psikososialnya. Kecakapan hidup tersebut termasuk kemampuan menyelesaikan masalah,

berpikir kritis, berkomunikasi serta membentuk hubungan interpersonal, empati, dan metode untuk mengatasi emosi. Kemampuan-kemampuan tersebut dapat membantu anak dan remaja untuk berkembang mencapai derajat kesehatan jiwa yang positif dan tangguh (Kaligis *et al.*, 2009).

Peneliti memilih lokasi penelitian di Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang karena berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2013, jumlah penduduk remaja usia 10-24 tahun di Kecamatan Tuntang cukup tinggi, yaitu 15.404 jiwa dan 5.382 di antaranya adalah usia 15-19 tahun yang merupakan usia sekolah menengah. Adapun dipilihnya SMA Negeri 1 Tuntang adalah karena belum pernah diadakan penelitian mengenai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor kecerdasan emosi pada siswa di sekolah ini sebelumnya. Pemberitaan yang melaporkan tingginya kasus kematian karena bunuh diri akibat depresi (Liputan 6, 2014) dan maraknya tawuran antar pelajar di Kabupaten Semarang (Keadulatan Rakyat, 2014) membuat peneliti berpikir bahwa adanya intervensi untuk para pelajar sangatlah penting terutama untuk meningkatkan kecerdasan emosinya dengan harapan agar hal-hal seperti di atas dapat berkurang atau bahkan tidak terulang kembali.

Berdasarkan uraian-uraian yang telah disampaikan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) dapat membantu dalam meningkatkan skor kecerdasan emosi pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang, Kabupaten Semarang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) efektif untuk meningkatkan skor kecerdasan emosi pada remaja di SMAN 1 Tuntang Kabupaten Semarang?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor kecerdasan emosi pada remaja.

### 2. Tujuan Khusus

Mengetahui skor kecerdasan emosi remaja di SMA Negeri 1 Tuntang, Kabupaten Semarang sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pelatihan kecakapan hidup (*life skills*).

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah khususnya dalam bidang Kedokteran Jiwa mengenai efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor kecerdasan emosi pada remaja.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman penelitian dan tambahan pengetahuan tentang efektivitas pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) terhadap skor kecerdasan emosi pada remaja.

### b. Bagi Instansi

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai upaya untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja dengan adanya pelatihan kecakapan hidup (*life skills*).

### c. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja dengan pelatihan kecakapan hidup (*life skills*) sehingga dapat diterapkan di lingkungan masyarakat.

## **E. Keaslian Penelitian**

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

<b>Peneliti</b>	<b>Judul</b>	<b>Desain Penelitian</b>	<b>Hasil</b>	<b>Perbedaan</b>
Haji <i>et al.</i> (2011)	<i>The Effectiveness of Life Skills Training On Happiness, Quality of Life, and Emotion Regulation</i>	Kuasi eksperimental dengan <i>pre-test post-test</i> dan <i>control group</i> . Pemilhan sampel menggunakan teknik <i>random sampling</i> .	<i>Life skills training</i> merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kebahagiaan, pengendalian emosi, dan kualitas hidup.	Variabel, subjek, lokasi penelitian, instrumen penelitian, dan desain penelitian yang digunakan.

Kaligis <i>et al.</i> (2009)	Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup terhadap Peningkatan Citra Diri Remaja	<i>One group pre and post-test</i> dengan <i>follow up post-test</i> dilakukan dua minggu setelah lima minggu pelatihan kecakapan hidup.	Pelatihan kecakapan hidup selama lima minggu mempunyai efek positif dalam meningkatkan kesehatan jiwa remaja dengan meningkatkan citra diri remaja.	Desain penelitian, Variabel, subjek, lokasi penelitian, dan desain penelitian yang digunakan
Sri Dewi Rahmawati Syarief (2013)	Efektivitas Pelatihan Kecakapan Hidup ( <i>Life skills</i> ) terhadap Tingkat Kecerdasan Emosi Remaja di SMP Negeri 2 Kasihan	Kuasi eksperimental <i>pre-test post-test control group design</i> dengan melibatkan dua kelompok yaitu kelompok intervensi kelompok kontrol.	Pelatihan kecakapan hidup efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi pada remaja.	Subjek, lokasi, instrumen penelitian, dan desain penelitian yang digunakan.
Nia Kurniawati (2008)	Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa Kelas II SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta	Non-eksperimental dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan sampel dipilih dengan teknik <i>purposive sampling</i> .	Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kenakalan remaja pada siswa kelas II di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.	Variabel, subjek, lokasi, dan desain penelitian.