

**PERAN KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN
MENYELESAIKAN KONFLIK PADA REMAJA**

Halen Dwistia¹, Anisa Juliana², Fidari Nur Dini³, A. Chotibul Umam⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Agama Islam Ibnu Rusyd Kotabumi, Indonesia

halendwistia23@gmail.com¹, anisajuliana@gmail.com², fidarinurdinii@gmail.com³,
ootib02@gmail.com⁴

Abstrak

Masa remaja adalah periode penuh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sering disertai konflik internal dan eksternal. Perubahan ini dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam menyelesaikan masalah. Kemampuan pemecahan masalah pada remaja sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengenali, mengelola, dan mengarahkan emosi dalam situasi sulit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan pemecahan masalah pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu menyelesaikan masalah. Sebaliknya, remaja yang kesulitan mengelola emosinya sering menghadapi kesulitan dalam mengatasi masalah. Temuan ini menekankan pentingnya pengembangan kecerdasan emosional untuk membantu remaja mengatasi tantangan di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Peningkatan kecerdasan emosional dapat dilakukan melalui komunikasi efektif dan keterampilan emosional di sekolah.

Kata Kunci: Konflik, Kecerdasan Emosi, Remaja.

Abstract

Adolescence is a period full of physical, psychological, and social changes, often accompanied by internal and external conflicts. These changes can affect adolescents' ability to solve problems. Problem-solving skills in adolescents are strongly influenced by emotional intelligence, which includes the ability to recognize, manage, and direct emotions in difficult situations. This study aims to explore the relationship between emotional intelligence and problem-solving ability in adolescents. The results indicate that adolescents with good

emotional intelligence tend to be better at solving problems. Conversely, adolescents who struggle to manage their emotions often face difficulties in addressing issues. These findings emphasize the importance of developing emotional intelligence to help adolescents cope with challenges in the family, school, and community environments. Improving emotional intelligence can be achieved through effective communication and emotional skills development in schools.

Keywords: *Conflict, Emotional Intelligence, Adolescence.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang penuh konflik, karena masa ini adalah periode perubahan, di mana terjadi perubahan tubuh, pola perilaku, dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial, serta merupakan masa pencarian identitas untuk mengangkat diri sendiri sebagai individu. Perubahan-perubahan tersebut bagi remaja kadang-kadang merupakan situasi yang tidak menyenangkan dan sering menimbulkan masalah. Permasalahan-permasalahan tersebut menuntut suatu penyelesaian agar tidak menjadi beban dan mengganggu perkembangan selanjutnya (Hurlock, 2011).

Masa perkembangan remaja mulai mengalami beberapa perubahan yang berkaitan dengan perubahan fisik, psikologis, dan biologis. Perubahan-perubahan ini akan mempengaruhi pola pikir, kematangan pribadi, hubungan sosial, dan persepsi. Remaja tidak mungkin terlepas dari permasalahan, salah satunya masalah dengan teman sebaya di lingkungan sekolah.

Masalah pendidikan yang melibatkan akhlak, moral, etika, tata krama, dan budi pekerti muncul ke permukaan, karena banyak perilaku menyimpang. Di kalangan pelajar sering terjadi peristiwa-peristiwa menyimpang antara lain bullying, tawuran, pelanggaran tata tertib, yang membutuhkan kemampuan pemecahan masalah yang tepat.

Menurut Chaplin (2001), pemecahan masalah adalah proses yang mencakup usaha menemukan urutan yang benar dari alternatif-alternatif jawaban menuju satu sasaran atau ke arah pemecahan yang ideal. Remaja yang sedang menghadapi masalah, idealnya membutuhkan suatu perencanaan, pengelolaan yang baik, dan kecerdasan emosional sesuai dengan kemampuan yang dimiliki, diharapkan dapat memecahkan masalah dengan mudah dan cepat.

Dalam media online juga banyak diberitakan banyak kasus yang melibatkan remaja yang bertindak kasar atau menyakiti orang lain, sehingga berakhir pada perkelahian bahkan kematian. Seperti contoh, tawuran antar pelajar yang terjadi di Sukabumi pada bulan November 2013 lalu yang melibatkan para pelajar SMK swasta yang ada di Kecamatan Surade, Kabupaten Sukabumi yang melibatkan sekelompok pelajar SMA. Hal ini merupakan perilaku yang muncul karena kurangnya kecerdasan emosional yang dimiliki oleh para remaja sehingga tidak mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik.

Menurut Rakhmat (2009), banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah pada remaja. Faktor-faktor tersebut antara lain motivasi, kepercayaan diri, dan sikap yang tepat, kebiasaan, dan emosi. Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan pemecahan masalah. Emosi mewarnai cara berpikir dalam menghadapi situasi, tanpa sadar emosi sering terlihat di dalamnya yang menyebabkan seseorang berpikir secara tidak efektif. Manusia yang utuh tidak dapat mengesampingkan emosi, emosi bukanlah hambatan utama tetapi bila mencapai intensitas yang tinggi akan menjadi stres yang menimbulkan kesulitan berpikir efektif dan menghambat pemecahan masalah.

Remaja diharapkan mampu untuk mengendalikan emosi negatifnya saat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Berbagai upaya dapat dilakukan antara lain berkomunikasi dengan keluarga, guru yang ada di sekolah agar memperoleh solusi dalam menyelesaikan masalahnya.

Dari uraian di atas, peneliti merumuskan masalah: “Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan pemecahan masalah pada remaja?”. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan pemecahan masalah pada remaja”.

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah dan Penyelesaian Konflik pada Remaja

LANDASAN TEORI

Kemampuan Pemecahan Masalah

Hayles (Suharnlan, 2005) menyatakan bahwa pemecahan masalah dianggap sebagai suatu proses mencari atau menemukan jalan yang menjembatani antara keadaan yang sedang dihadapi sesuai dengan keadaan individu. Suatu masalah umumnya tidak dapat dipecahkan tanpa berpikir, dan banyak masalah memerlukan pemecahan yang baru bagi orang-orang atau kelompok. Sebaliknya, menghasilkan sesuatu (ide-ide, gagasan-gagasan) yang baru bagi seseorang menciptakan sesuatu itu mencakup pemecahan masalah.

Menurut Solso (2008), kemampuan menyelesaikan masalah adalah suatu pemikiran yang terarah secara langsung untuk menemukan suatu solusi atau jalan keluar dalam menghadapi masalah yang spesifik. Pemecahan masalah biasanya melibatkan beberapa kombinasi konsep dan keterampilan dalam situasi yang baru dan berbeda. Memecahkan masalah dan menghasilkan sesuatu yang baru adalah kegiatan yang kompleks dan berhubungan erat satu dengan yang lain.

Rakhmat (2009) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi proses pemecahan masalah, yaitu:

- a. **Motivasi.** Individu yang memiliki motivasi yang rendah, perhatiannya dapat beralih dari usaha yang dilakukan dalam memecahkan masalah, sedangkan individu yang mempunyai motivasi yang tinggi akan berusaha mencari solusi bagi setiap permasalahan.
- b. **Kepercayaan diri dan sikap yang tepat.** Sikap individu yang mau terbuka pada orang lain akan menambah informasi baru yang akan memudahkan pemecahan masalah, sedangkan sikap tertutup akan membuat individu sulit dalam pemecahan masalah.
- c. **Kebiasaan.** Ketidakberanian untuk mempertahankan pola berpikir tertentu, atau melihat masalah hanya dari satu sisi, atau kepercayaan yang berlebihan dan tanpa kritis pada pendapat otoritas, menghambat pemecahan masalah yang efektif.
- d. **Emosi.** Berhasil tidaknya memecahkan masalah salah satunya ditentukan oleh faktor emosi.

Emosi mewarnai cara berpikir dan dalam menghadapi situasi tanpa sadar emosi sering terlihat di dalamnya yang menyebabkan seseorang berpikir secara tidak efektif. Manusia yang utuh tidak dapat mengesampingkan emosi, emosi bukanlah hambatan utama tetapi bila mencapai intensitas tinggi akan menjadi stres yang menimbulkan kesulitan berpikir efektif dan

menghambat pemecahan masalah. Dalam hal emosi, akan berkaitan dengan kecerdasan emosional seseorang. Menurut Bar-On (2005), bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional perlu untuk memahami dan mengelola perasaannya berkaitan dengan orang lain, dan tahu cara untuk menyelesaikan masalah serta bertahan dalam kehidupannya. Di tingkat intrapersonal, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional akan mampu mengelola emosi, perasaan, dan kebutuhannya terhadap orang lain demi menciptakan dan memelihara hubungan kerja sama, hubungan yang konstruktif, dan saling memuaskan.

Diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Gulelr (2006) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan pemecahan masalah. Menurutnya, bahwa individu yang dapat mengenali dan mengontrol emosinya akan dapat memperlihatkan pendekatan yang lebih positif terhadap masalah dan akan lebih mudah memecahkan masalahnya.

Ditambahkan oleh Pellreik (dalam Deliniz, 2013) bahwa individu yang tidak dapat menggunakan kecerdasan emosinya secara efektif tidak akan mampu mengkomunikasikan emosinya secara efektif dan tidak akan mampu mengontrol emosinya ketika terjadi situasi krisis bermasalah.

Selanjutnya menurut Bedwell (2002), emosi akan dapat mempengaruhi beberapa hal pada pembuatan keputusan, pemecahan masalah, dan cara-cara dalam berinteraksi dengan orang lain serta dalam kreativitas dan berinovasi dalam lingkungan pendidikan.

Menurut Matthew and Zelinder (2001), bahwa bagian terpenting dari kecerdasan emosional adalah menyelesaikan pemecahan masalah dan coping terhadap stres.

Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (2000), kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati (impuls) dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdoa.

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengenali dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan (Goleman, 2001).

Menurut pendapat Salovey yang dikutip Goleman (2000), aspek-aspek kecerdasan emosional yaitu:

a. Mengenal emosi diri

Mengenal emosi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sendiri saat perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai kemampuan untuk menyadari emosi yang dialami seseorang.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkelola merupakan kunci menuju kesejahteraan emosional. Emosi berlebihan, yang melibatkan intensitas terlalu lama akan mengganggu kestabilan kita (Goleman, 2000). Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas ketegangan, kemurungan atau ketergantungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menyedihkan.

c. Memotivasi diri sendiri

Prestasi harus dilalui dengan dimilikinya motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketahanan untuk menahan diri terhadap kesenangan dan mengendalikan dorongan hati, serta memiliki rasa motivasi yang positif, yaitu antusiasme, gairah, optimisme, dan keyakinan diri.

d. Mengenal emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman (2000), kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang terselubung yang mengindikasikan apa-apa yang dibutuhkan orang lain, sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

e. Membangun hubungan yang baik dengan orang lain

Kemampuan dalam membangun hubungan merupakan suatu keterampilan yang meliputi popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi (Goleman, 2000). Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membangun hubungan.

Goleman (2001) mengemukakan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

a. Pengalaman

Kecerdasan emosional dapat meningkat seiring perjalanan hidup individu. Ketika individu belajar untuk mengelola suasana hati, mengelola emosi yang mengelilinginya, semakin cerdaslah emosi individu dan mampu membangun hubungan yang baik dengan orang lain.

b. Usia

Semakin tua usia individu maka kecerdasan emosionalnya akan lebih baik dibandingkan dengan usia yang lebih muda. Hal ini dipengaruhi oleh proses belajar yang dialami individu seiring dengan pertambahan usianya. Menurut Goleman (Papalia, 2001), pembentukan kecerdasan emosional pada saat remaja paling besar terjadi pada masa remaja tengah.

c. Jenis kelamin

Tidak ada perbedaan antara kemampuan pria dan wanita dalam meningkatkan kecerdasan emosionalnya. Tetapi rata-rata wanita memiliki keterampilan emosional yang lebih baik dibandingkan pria.

d. Jabatan

Semakin tinggi jabatan maka semakin tinggi juga kecerdasan emosional seseorang, maka semakin penting keterampilan antar pribadi dalam menunjukkan prestasi yang biasa-biasa saja.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kemampuan pemecahan masalah”. Semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula kemampuan pemecahan masalah. Begitu sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah pula kemampuan pemecahan masalah.

Tingkat Pemecahan Masalah

Seiring bertambahnya usia, remaja mengalami perubahan fisik yang memudahkan mereka melakukan berbagai hal tanpa bantuan orang lain. Remaja dengan tingkat kemandirian rendah akan menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalah, yang bisa menjadi beban dalam hidup mereka. Sebaliknya, remaja yang mandiri akan mampu mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah dengan lebih baik. Kemandirian diartikan sebagai kemampuan untuk berdiri sendiri dengan keberanian dan tanggung jawab terhadap perilakunya, seperti dijelaskan

oleh Kartini Kartono (2010). Secara spesifik, kemandirian remaja memerlukan kesiapan fisik dan emosional untuk mengatur dan menjalankan aktivitas secara mandiri (Agoes, 2009). Kurangnya kemandirian seringkali mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri, penurunan prestasi akademik, hubungan sosial yang buruk, serta berbagai masalah lainnya. Sarwono (2009) menambahkan bahwa faktor usia mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri dan perilaku di lingkungan pada remaja. Keberhasilan remaja dalam mengatasi tekanan tergantung pada cara mereka memanfaatkan pengalaman dari lingkungan, yang dapat membantu membentuk sikap pribadi yang lebih stabil dan dewasa. Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kemandirian seorang remaja, semakin baik kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan pemecahan masalah di kalangan siswa SMA Kemala Bhayangkari, Kotabumi. Dengan pendekatan kualitatif, kami mengumpulkan data dari wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk mendalami pengalaman siswa secara lebih mendalam.

Partisipan: Siswa SMA Kemala Bhayangkari, Kotabumi, dengan pemilihan purposive sampling untuk mendapatkan informasi dari siswa yang memiliki variasi dalam kecerdasan emosional dan kemampuan pemecahan masalah.

Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan observasi yang melibatkan siswa dalam diskusi terbuka tentang bagaimana mereka mengatasi masalah sehari-hari dan peran kecerdasan emosional dalam proses tersebut, serta mengamati interaksi siswa dalam situasi kelompok untuk melihat bagaimana kecerdasan emosional mereka mempengaruhi dinamika kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melakukan penelitian di SMA Kemala Bhayangkari, Kotabumi. Dengan mengambil 10 sample dari siswa kelas 11. Hasil penelitian menunjukkan korelasi rendah antara kecerdasan emosional dan kemampuan remaja dalam menyelesaikan konflik. Dari 10 responden, hanya 4 siswa yang mampu mengelola emosi negatif secara efektif dalam situasi konflik. Angka ini lebih rendah lagi untuk kemampuan pemecahan masalah, dan 6 siswa

responden yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelompok dan mampu berperan sebagai mediator dalam konflik antar teman.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengatasi masalah secara konstruktif. Dalam situasi tantangan akademik, siswa yang mampu mengontrol emosi seperti kecemasan dan frustrasi lebih berhasil dalam mencari solusi dan meminta bantuan dari guru atau teman. Sebaliknya, siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah sering merasa tertekan dan kesulitan dalam menemukan jalan keluar. Observasi dalam situasi kelompok juga menunjukkan bahwa siswa dengan kecerdasan emosional tinggi lebih sering berperan sebagai mediator saat terjadi konflik, menunjukkan kemampuan mereka untuk merasakan dan memahami perspektif orang lain. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatkan kecerdasan emosional pada remaja dapat membantu mereka mengatasi tantangan kehidupan dengan lebih baik, menjadikan mereka individu yang lebih resilient dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan remaja dalam menyelesaikan konflik dan masalah. Remaja dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih efektif dalam mengenali dan mengelola emosi mereka, serta mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain. Mereka lebih proaktif dalam mencari solusi ketika menghadapi tantangan, yang membantu mereka mengatasi situasi konflik dengan cara yang konstruktif.

Sebaliknya, remaja yang kurang memiliki kecerdasan emosional sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif, yang dapat mengakibatkan perilaku impulsif dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah secara efektif. Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan kecerdasan emosional sebagai bagian dari pendidikan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Bar-On R. 2005. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. In P. Fernandez Berrocal and Extremera (Guest Editors). (pp:17) Special issue on emotional intelligence. *Psichotema*.

- Bedwell, S. 2002. *Emotional Judgment Inventory: Research manual*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Chaplin, J.P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Deniz, S. 2013. The relationship between emotional intelligence and problem solving skills in prospective teachers. *Academic journal*. Vol. 8(24), pp. 2339-2345.
- Giyardani, H. 2010. *Perbedaan Kemampuan Pemecahan Pada Karyawan dan Wirasahawan*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Guler, A. 2006. The study of the Relationship between the Levels of Emotional Intelligence and Problem-solving Skills of the Teachers in Primary Schools. *Unpublished MA Thesis*. Yeditepe universitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul, pp 1-120.
- Mapiere, A. 1996. Psikologi Remaja. Surabaya: Usaha Nasional
- Matthew, G. & Zeidner, M. 2001. *Emotional intelligence, adaptation to stressful encounters & health outcomes*. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds), *The handbook of emotional intelligence*, Jossey-Bass.
- Rakhmat, J. 2009. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sarafino, E. P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Boston: EGC
- Solso, R.L, Maclin, O.H.M, Kimberly Maclin. 2008. *Psikologi Kognitif Edisi Kedelapan (Terjemahan Mikael Rahardanto dan Kristianto Batuadji)*. Jakarta: Erlangga.
- Suharnan, M.S. 2005. *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.