

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Remaja

1. Pengertian Remaja

Perubahan fisik, emosional, dan sosial yang cepat merupakan ciri masa remaja, masa antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut (Santrock, 2011) remaja ialah individu berusia 12 dan 18 tahun yang mengalami perubahan biologis, kognitif, dan sosial yang signifikan. Perubahan tersebut meliputi pengembangan identitas, peningkatan peran sosial, dan keterampilan berpikir abstrak. Generasi muda juga menghadapi berbagai tantangan, antara lain tekanan sosial, akademik, dan emosional yang dapat berdampak pada pembangunan (Steinberg, 2014). Pada dasarnya, perkembangan remaja terbagi ke dalam tiga tahap:

- 1) Masa remaja awal (usia 10-13 tahun), ditandai dengan perubahan fisik yang cepat dan peningkatan rasa ingin tahu yang meningkat.
- 2) Masa remaja tengah (usia 14-17 tahun), ditandai dengan pencarian identitas, peningkatan hubungan sosial, dan perubahan emosi yang lebih intens.
- 3) Masa remaja akhir (usia 18-24 tahun), ditandai dengan transformasi menjadi dewasa secara emosional, serta kemampuan menghadapi tantangan dalam mengambil keputusan penting untuk masa depan.

Remaja juga sering menghadapi masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres terkait tuntutan lingkungan dan pertumbuhan pribadi.

2.1.2 Kecerdasan Emosi

Pengertian tentang kecerdasan emosi (Salovey & Mayer, 1990) juga menegaskan bahwa kecerdasan emosional mempunyai dampak yang signifikan terhadap hubungan sosial remaja. dalam penelitiannya, menyatakan bahwa kecerdasan emosi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bisa mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain secara maksimal atau efektif dalam kehidupan sehari – hari. Prinsip ini menyebutkan bahwasannya setiap orang yang mempunyai kecerdasan emosi besar dapat lebih adaptif untuk menghadapi berbagai keadaan sosial dan emosional.

Kecerdasan emosi menurut (Salovey & Mayer, 1990) terdapat empat dimensi kecerdasan emosi, yaitu :

1). *Self Emotion Appraisal*

Dimensi ini ialah suatu kemampuan individu untuk dapat mengetahui suasana hati diri sendiri dan seseorang dapat mengekspresikan emosinya dengan baik.

2). *Others Emotion Appraisal*

Dimensi ini adalah kapasitas individu untuk merasakan dan memahami perasaan orang-orang di sekitarnya. Seseorang yang mempunyai kemampuan merasakan emosi orang lain disekitar nya cenderung akan lebih sensitive dalam berhubungan sosial.

3). *Use of Emotion*

Dimensi ini suatu kemampuan individu dalam meluapkan emosinya agar dapat menghasilkan perilaku konstruktif maupun hasil kinerja yang dilakukan seseorang bisa terkendali.

4). *Regulation of Emotion*

Dimensi yang terakhir ialah sebuah kemampuan seseorang dalam mengelola maupun mengontrol emosi yang muncul pada diri sendiri, sehingga dapat melakukan pemulihan diri dari tekanan psikologis.

Adapun dimensi menurut ahli lain yang menyatakan kecerdasan emosi ialah kemampuan individu untuk mengenali emosi yang terjadi baik pada dirinya maupun pada orang lain (Indrawati & Susanto, 2023). Menurut (Goleman, 2020), kecerdasan emosional mendefinisikan seperangkat keterampilan yang mencakup lima dimensi:

1. Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi yang muncul dan memahami dampaknya pada diri dan lingkungannya. Kesadaran ini membantu individu untuk bertindak lebih bijaksana dalam berbagai situasi.

2. Pengaturan Diri (*Self-Regulation*)

Pengaturan diri mengacu pada kemampuan mengendalikan emosi negatif serta mengekspresikan emosi secara adaptif. Ini akan membantu individu tetap tenang bahkan dalam situasi sulit.

3. Motivasi Diri

Motivasi diri merupakan dorongan internal yang membantu seseorang tetap setia pada suatu tujuan bahkan dalam menghadapi kesulitan. (Goleman, 2020) menekankan bahwa individu yang mempunyai motivasi tinggi kerap berorientasi pada prestasi dan bersemangat untuk mencapai tujuannya.

4. Empati

Empati adalah kemampuan untuk berempati dan memahami emosi orang lain. Orang yang memiliki empati lebih mampu terhubung dengan orang lain dan menjadi lebih peka terhadap kebutuhan emosional mereka.

5. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial mengacu pada kemampuan berkomunikasi, bekerja sama, dan mengembangkan hubungan interpersonal yang positif. Keterampilan ini penting untuk membangun hubungan sosial yang baik dalam lingkungan.

Menurut (Goleman, 2020), lima dimensi kecerdasan emosional adalah kemampuan mengelola kehidupan emosional seseorang secara cerdas dan

mencapai keseimbangan dan Menggunakan kemampuan seperti kesadaran diri, pengendalian diri, inisiatif, empati, dan keterampilan sosial untuk mencapai keseimbangan emosional. Kapasitas seseorang untuk mempertahankan ekspresi emosional.

Adapun pada studi ini, dimensi yang diterapkan ialah dua dimensi kecerdasan emosional (Salovey P & Mayer J., 1997) dua dimensi tersebut adalah *Self emotion appraisal*, *others emotion appraisal*. Hal ini dikarenakan dari dimensi tersebut dapat mencakup seluruh ranah emosi yang lebih komprehensif dan sesuai dengan alur penelitian.

2.1.3 Stres

Menurut teori (Cohen et al., 1983), stres diartikan sebagai persepsi individu terhadap suatu situasi atau tuntutan hidup yang dianggap di luar kemampuannya untuk mengatasinya. Cohen menekankan bahwa stres adalah pengalaman subjektif, dihubungkan oleh cara individu menafsirkan dan mengevaluasi kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan. Berdasarkan hal tersebut, Cohen mengembangkan *Perceived Stress Scale* (PSS), yang mengukur seberapa stres, sulit dikendalikan, atau bahkan berlebihan dalam memandang kehidupannya.

Dalam konsepnya, Cohen mengidentifikasi beberapa aspek penting yang menghubungkan stres :

1. Persepsi Tekanan: Menunjukkan sejauh mana masyarakat merasa bahwa hidupnya penuh dengan tuntutan yang sangat besar.
2. Ketidak pastian: Menggambarkan perasaan tidak mempunyai kendali atas suatu situasi atau ketidakpastian terhadap hasil, yang dapat memperburuk kecemasan.
3. Kemampuan Mengatasi: Persepsi terhadap kemampuan seseorang dalam mengatasi atau mengatasi situasi stres. Ketika kinerja ini dinilai rendah, individu akan merasa lebih stres.

4. Pengendalian Situasi: Sejauh mana seseorang merasa mampu mengendalikan atau mengelola situasi tertentu. Kehilangan kendali atas suatu situasi cenderung meningkatkan tingkat stres.

Atas paparan tersebut, bisa diambil simpulan bahwasannya menurut Cohen, stres ialah perolehan interaksi antara persepsi individu terhadap tuntutan eksternal dan penilaiannya terhadap kemampuan individu untuk mengatasinya. Pemahaman ini menekankan bahwa respon stres dihubungkan oleh evaluasi subjektif individu, sehingga pada akhirnya menghubungkan kesehatan fisik dan mentalnya (Lumban Gaol, 2016).

2.1.4 Tingkat Stress

Menurut (Cohen et al., 1983), pengelolaan atau manajemen stres adalah serangkaian proses yang melibatkan penilaian individu dan strategi untuk mengurangi atau beradaptasi dengan tekanan yang dihadapi individu. Menurut Cohen, manajemen stres dapat dibagi menjadi dua strategi utama: *coping* yang berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi. *Coping* yang berfokus pada masalah mengacu pada upaya seseorang untuk secara langsung mengatasi sumber stres, seperti mencari solusi terhadap suatu masalah atau menghindari situasi stres. Sebaliknya, *coping* yang berfokus pada emosi adalah upaya untuk mengelola respons emosional terhadap stres melalui metode seperti meditasi, olahraga, atau berbicara dengan orang lain untuk mendapatkan dukungan.

Penelitian terbaru mendukung gagasan bahwa strategi penanggulangan yang berfokus pada masalah dan emosi dapat membantu individu mengelola stres secara efektif. Penelitian Maulana dan Setyawan (2023) menemukan bahwa problem-focused coping lebih efektif pada situasi stres yang dapat dikendalikan, seperti menyelesaikan tugas sekolah atau ujian, sedangkan emosi-focused coping lebih efektif pada situasi yang tidak terkendali. Misalnya saat menghadapi masalah keluarga atau kehilangan orang yang dicintai. Cohen juga menekankan bahwa penggunaan strategi manajemen stres yang efektif bergantung pada keadaan situasi dan kepribadian individu.

Sebuah studi oleh Kartika dkk. (2023) menyebutkan bahwasannya remaja dengan kecerdasan emosional tinggi mengandalkan strategi penanggulangan yang positif serta berfokus pada emosi, seperti berbicara dengan teman dan terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan, dibandingkan dengan remaja dengan kecerdasan emosional yang lebih rendah. Selain itu, dukungan sosial ialah faktor esensial pada manajemen stres, seperti yang disarankan oleh Sari et al. menjelaskan (2024) bahwa dukungan sosial yang memadai dapat membantu mengurangi tekanan mental dan menemukan solusi yang lebih baik untuk mengatasi stres. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan keluarga serta teman kerap mengatasi tekanan akademik lebih baik dibanding siswa yang kurang mendapat dukungan sosial.

Secara keseluruhan, Tingkat Stress memerlukan kombinasi strategi yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Menerapkan strategi yang berfokus pada masalah dan emosi dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan mengurangi risiko gangguan stres yang lebih parah (Prasetyo & Nugroho, 2023).

2.2 Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Tingkat Stress

Penelitian (Salovey & Mayer, 1990) juga menegaskan bahwasannya kecerdasan emosional memiliki dampak signifikan atas hubungan sosial remaja. Remaja dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu berinteraksi lebih efektif dengan teman sebaya dan guru. Ini begitu esensial, karena interaksi dengan teman sebaya dapat menjadi dukungan sosial yang diperlukan ketika remaja sedang merasa stres.

Penelitian terbaru di Indonesia mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memoderasi respons terhadap stres dan bahwa orang dengan kecerdasan emosional tinggi lebih tangguh pada situasi sulit. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Oktarisa et al., 2023) menyebutkan bahwasannya siswa dengan kecerdasan emosional tinggi

bisa mengatasi stres akademik dengan lebih efektif melalui strategi coping adaptif. Strategi tersebut mencakup upaya yang ditujukan untuk mengelola emosi dan dukungan sosial yang diperoleh melalui keterampilan sosial.

Oleh karena itu, kecerdasan emosional tidak hanya membantu individu mengenali dan memahami emosi mereka, namun juga menyediakan alat untuk mengelola reaksi terhadap stres secara efektif. Hal ini menjadi dasar untuk menjaga keseimbangan emosional, yang penting untuk kesejahteraan psikologis jangka panjang (Indrawati & Susanto, 2023).

2.3 Hipotesis

Hipotesis pada studi ini ialah adanya hubungan positif dari kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada remaja di SMP Wiyata Bhakti Cimahi.

Hipotesis Nol (H_0) : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecerdasan emosional dan kemampuan Tingkat Stress pada remaja di SMP Wiyata Bhakti Cimahi.

Hipotesis Alternatif (H_1) : Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecerdasan emosional dan kemampuan Tingkat Stress pada remaja di SMP Wiyata Bhakti Cimahi.