

Analisis Literatur terhadap Peranan Konsep Diri dalam Pembentukan Kecerdasan Emosional pada Remaja

Daniel Romi Sihombing¹, Siti Aminah²

^{1,2} Politeknik TEDC Bandung, Jl. Politeknik Jl. Pesantren No.2, Cibabat, Kec. Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat
sitiaminahthea5@gmail.com

Abstract

This study provides a detailed literature analysis on the role of self-concept in shaping emotional intelligence in adolescents. The findings reveal that adolescents with a positive self-concept exhibit better abilities in recognizing and managing their emotions. A robust self-concept serves as a stable psychological foundation, enabling them to respond to emotional situations with wisdom. Additionally, social support from family and peers has proven to strengthen the relationship between positive self-concept and emotional intelligence. The research underscores the significance of cultivating a positive self-concept as a cornerstone for enhancing the emotional skills of adolescents. The implications emphasize the need for a holistic approach involving educational institutions, families, and communities to create an environment supportive of healthy emotional development in adolescents, contributing to a deeper understanding of these dynamics.

Keywords: Self-concept, Emotional, Adolescent

Abstrak

Penelitian ini merinci analisis literatur mengenai kontribusi konsep diri terhadap pembentukan kecerdasan emosional pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan konsep diri positif memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan mengelola emosinya. Konsep diri yang kuat memberikan dasar psikologis yang stabil, memungkinkan mereka merespon situasi emosional dengan bijaksana. Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya juga terbukti memperkuat hubungan antara konsep diri positif dan kecerdasan emosional. Penelitian ini menyoroti pentingnya pengembangan konsep diri yang positif sebagai landasan untuk meningkatkan keterampilan emosional remaja. Implikasi dari temuan ini menekankan perlunya pendekatan holistik melibatkan lingkungan pendidikan, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan atmosfer yang mendukung perkembangan emosional yang sehat pada remaja, memberikan kontribusi pada pemahaman lebih lanjut terkait dinamika ini.

Kata kunci: Konsep Diri, Emosional, Remaja, Kecerdasan

Copyright (c) 2024 Daniel Romi Sihombing, Siti Aminah

✉Corresponding author: Siti Aminah

Email Address: sitiaminahthea5@gmail.com (Jl. Politeknik Jl. Pesantren No.2, Cibabat, Kec. Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat)

Received 6 January 2024, Accepted 10 January 2024, Published 12 January 2024

PENDAHULUAN

Masa remaja dianggap sebagai fase transisi yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dan dewasa, diperjalani dengan perubahan biologis dan psikologis. Aspek biologis mencakup pertumbuhan dan perkembangan sifat-sifat primer dan sekunder, sementara aspek psikologis mencakup perubahan sikap, perasaan, keinginan, dan emosi yang tidak stabil. Perjalanan ini sering diwarnai oleh kendala akibat perubahan fisik, sosial, dan emosional, yang dapat menyebabkan perasaan cemas dan ketidaknyamanan. Masa ini juga dikenal sebagai periode naik turun dan stres, di mana remaja harus belajar beradaptasi dengan perubahan yang terjadi.

Dalam konteks sosial, remaja sedang mencari jati diri dan hubungan emosional dengan orang tua mengalami perubahan. Hubungan dengan teman sebaya semakin diperluas, membentuk kelompok teman sebaya yang menciptakan ketergantungan dan keterikatan. Konformitas kelompok menjadi

kunci, di mana remaja berupaya beradaptasi dengan kelompoknya. Aktivitas sehari-hari dengan teman sebaya memainkan peran penting dalam perubahan suasana hati remaja, yang dapat menjadi negatif jika tidak memenuhi kebutuhan energi yang fluktuatif.

Untuk mengatasi gejala emosional, remaja perlu mengembangkan keterampilan emosional seperti mengidentifikasi, mengelola, dan memotivasi diri sendiri (Lubis & Ritonga, 2023; Ritonga et al, 2022). Kecerdasan emosional menjadi tujuan, melibatkan kemampuan untuk memotivasi diri, menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, dan mengatur keadaan mental. Meskipun tantangan, pengembangan kecerdasan emosional diharapkan membantu remaja dalam menghadapi perubahan dan stres.

Namun, fakta bahwa keadaan emosi remaja masih labil menjadi hambatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa generasi saat ini mengalami lebih banyak kesulitan emosional dibandingkan generasi sebelumnya (Yapono, 2013). Faktor-faktor seperti kesepian, pemurungan, ketidakstabilan emosi, dan impulsifitas meningkat, menciptakan tantangan dalam mengembangkan kecerdasan emosional (Nur & Ekasari, 2008).

Ketidakmampuan mengendalikan gejala emosi dapat menghambat pengembangan kecerdasan emosional, terutama karena remaja sulit menerima perubahan pada diri mereka. Konsep diri yang negatif, yang melibatkan keyakinan rendah terhadap diri sendiri, dapat memperparah masalah ini. Remaja dengan konsep diri positif cenderung lebih optimis, percaya diri, dan melihat kegagalan sebagai peluang untuk belajar. Sebaliknya, konsep diri negatif dapat menyebabkan pesimisme, ketidakpercayaan diri, dan resistensi terhadap perubahan.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan pentingnya konsep diri yang positif dalam mengembangkan kecerdasan emosional diakui. Remaja dengan pandangan positif terhadap diri mereka cenderung lebih mampu mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, dan membangun hubungan yang sehat. Konsep diri yang positif juga melibatkan penghargaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri sendiri, mendukung perkembangan kecerdasan emosional yang memadai (Darmahadi et al, 2020).

Di sisi lain, remaja dengan konsep diri negatif dapat mengalami kesulitan mengelola emosi, merasa tidak dihargai, dan cenderung terlibat dalam perilaku menyimpang. Perjuangan ini dapat memunculkan pertengkaran atau tawuran di antara remaja, yang berasal dari kegagalan mereka dalam mengelola konsep diri dan emosi mereka. Oleh karena itu, pemahaman terhadap peran konsep diri dalam perkembangan kecerdasan emosional remaja menjadi esensial untuk menangani tantangan emosional yang mereka hadapi. Dengan permasalahan di atas, oleh sebab itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peranan konsep tersebut dalam perkembangan emosional Remaja.

METODE

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah analisis literatur yang dilakukan melalui langkah-langkah sistematis. Pertama, peneliti menetapkan kriteria pencarian dengan menggunakan kata kunci seperti "konsep diri," "kecerdasan emosional," dan "remaja.". Setelah itu, peneliti

melakukan pencarian literatur melalui basis data akademis dengan memanfaatkan kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya, literatur yang terpilih akan dianalisis secara mendalam, melibatkan analisis isi dan sintesis informasi untuk menyusun kerangka konseptual yang kokoh. Metode ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran konsep diri dalam pembentukan kecerdasan emosional pada remaja.

HASIL DAN DISKUSI

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara konsep diri dan kecerdasan emosional pada remaja memiliki dampak signifikan (Prihatina et al, 2012). Penelitian terkini menyoroti bahwa remaja dengan konsep diri yang positif memiliki kemampuan lebih baik dalam mengenali dan mengelola emosi mereka. Konsep diri yang kuat menjadi pondasi psikologis yang stabil, memberikan landasan bagi remaja untuk merespon situasi-situasi emosional dengan lebih bijaksana.

Konsep diri yang positif pada remaja mencakup penilaian positif terhadap keterampilan pribadi, keberhasilan, dan hubungan interpersonal. Hasil dari analisis literatur pada penelitian (Utari & Rustika, 2021) menegaskan bahwa remaja dengan persepsi positif terhadap diri mereka sendiri lebih mampu mengatasi stres, mengelola konflik, dan berinteraksi secara positif dalam lingkungan sosial. Selaras dengan penelitian (Syahraeni, 2020; Ranny et al., 2017) menyebutkan konsep diri yang kuat juga berkaitan erat dengan peningkatan self-efficacy, di mana remaja merasa lebih yakin dalam kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan emosional.

Selain konsep diri, dukungan sosial juga muncul sebagai faktor kunci dalam pembentukan kecerdasan emosional pada remaja. Interaksi positif dengan keluarga dan teman sebaya dapat memperkuat konsep diri positif, menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan keterampilan emosional. Dukungan sosial dapat menjadi pendorong positif, membantu remaja menghadapi tekanan sehari-hari, dan memperluas jaringan dukungan yang mendukung perkembangan emosional mereka.

Dalam konteks ini, pemahaman lebih mendalam tentang hubungan antara konsep diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosional pada remaja dapat memberikan panduan berharga bagi pendekatan pendidikan dan intervensi. Strategi-strategi yang mendorong pembentukan konsep diri positif dan mempromosikan dukungan sosial dapat menjadi landasan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional remaja, membantu mereka mengatasi tantangan perkembangan dengan lebih efektif.

Hasil penelitian ini konsisten dengan teori-teori psikologi yang menekankan pentingnya konsep diri dalam perkembangan emosional individu. Remaja yang memiliki persepsi positif terhadap diri mereka cenderung lebih adaptif dalam menghadapi tantangan emosional. Hal ini sejalan dengan konsep self-efficacy, di mana keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi cara mereka menanggapi stres dan mengelola emosi.

Selanjutnya, temuan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat hubungan antara konsep diri dan kecerdasan emosional memberikan perspektif praktis bagi upaya intervensi. Program-program yang mendukung pembangunan konsep diri positif melalui interaksi sosial dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional remaja (Kushendar & Abdi, 2018).

Namun, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa gap pengetahuan dalam literatur saat ini. Misalnya, terdapat kekurangan penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dampak konsep diri terhadap aspek kecerdasan emosional tertentu, seperti kemampuan mengelola stres atau berempati (Prihatina et al., 2012). Selain itu, faktor-faktor mediasi yang mungkin memoderasi hubungan antara konsep diri dan kecerdasan emosional perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Penelitian masa depan dapat memperdalam pemahaman ini dengan melakukan penelitian empiris yang melibatkan pengukuran konsep diri dan kecerdasan emosional secara langsung pada sampel remaja. Selain itu, penelitian tersebut dapat melibatkan faktor-faktor kontekstual seperti budaya dan lingkungan sosial untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif tentang peran konsep diri dalam pembentukan kecerdasan emosional pada remaja. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan strategi pendidikan dan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung perkembangan emosional positif pada remaja.

KESIMPULAN

Pembangunan konsep diri yang positif pada remaja menjadi kunci dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional mereka. Hal ini dapat dicapai melalui pendekatan pendidikan yang memperhatikan aspek-aspek penilaian diri, keterampilan interpersonal, dan dukungan sosial. Pentingnya lingkungan yang mendukung, seperti keluarga dan teman sebaya, turut berkontribusi dalam membentuk konsep diri yang positif, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan remaja dalam mengelola emosi.

Dengan pemahaman lebih mendalam tentang kompleksitas interaksi antara konsep diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosional pada remaja, implikasi praktis dapat diambil untuk pengembangan program-program pendidikan dan intervensi. Upaya bersama dari lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat dapat menciptakan atmosfer yang mendukung perkembangan emosional yang sehat pada remaja, membantu mereka menjadi individu yang tangguh dan mampu menghadapi dinamika kehidupan dengan bijaksana.

REFERENSI

- Damarhadi, S., Mujidin, M., & Prabawanti, C. (2020). Gambaran Konsep Diri Pada Siswa SMA Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 251. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4392>
- Nur, I.F & Ekasari, R. (2008). Hubungan antara konsep diri dengan kecerdasan emosional pada remaja. *Jurnal Soul*, 1(1965), 6–17.

- Kushendar, H., & Abdi, S. (2018). Pentingnya memahami konsep diri remaja sebagai identitas budaya dalam mengeksplorasi perilaku masyarakat. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 62–66. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.22104>
- Lubis, Y., & Ritonga, A. (2023). Mobilization School Program: Implementation of Islamic Religious Education Teacher Preparation in Elementary Schools. *Jurnal At-Tarbiyat :Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.37758/jat.v6i1.632>
- Prihatina, R. D., Latifah, M., & Johan, I. R. (2012). Konsep Diri, Kecerdasan Emosional, Tingkat Stres, dan Strategi Koping Remaja pada Berbagai Model Pembelajaran. In *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* (Vol. 5, Issue 1, pp. 48–57). <https://doi.org/10.24156/jikk.2012.5.1.48>
- Ranny, M, R. A. A., Rianti, E., Amelia, S. H., Novita, M. N. N., & Lestarina, E. (2017). Konsep Diri Remaja dan Peranan Konseling. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2(2), 40–47.
- Ritonga, A. A., Lubis, Y. W., Masitha, S., & Harahap, C. P. (2022). Program Sekolah Penggerak Sebagai Inovasi Meningkatkan Kualitas Pendidikan di SD Negeri 104267 Pegajahan. *Jurnal Pendidikan*, 31(2), 195–206. <https://doi.org/10.32585/jp.v31i2.2637>
- Syahaeni, A. (2020). PEMBENTUKAN KONSEP DIRI REMAJA. *AL-IRSYAD AL-NAFS: JURNAL BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM*, 7(1). <https://doi.org/10.24252/al-irsyad-al-nafs.v7i1.14463>
- Utari, A. R. T., & Rustika, I. M. (2021). Konsep Diri Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Perilaku Prososial Remaja Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Studia Insania*, 8(2), 80. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3852>
- Yapono, F. (2013). Konsep-Diri, Kecerdasan Emosi Dan Efikasi-Diri. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 208–216. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.136>