

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Berdasarkan pengertian tradisional, kecerdasan meliputi kemampuan membaca, menulis dan berhitung yang merupakan keterampilan kata dan angka yang menjadi fokus di pendidikan formal (sekolah), dan sesungguhnya mengarahkan seseorang untuk mencapai sukses di bidang akademis. Tetapi definisi keberhasilan hidup tidak hanya itu saja. Pandangan baru yang berkembang mengatakan bahwa ada kecerdasan lain di luar kecerdasan intelektual (IQ), seperti bakat, ketajaman pengamatan sosial, hubungan sosial, kematangan emosional, dan lain-lain yang harus juga dikembangkan.

Kecerdasan Emosional adalah kemampuan seperti kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi fustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa.²

Kecerdasan emosional mencakup pengendalian diri, semangat, dan ketekunan, serta kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi. Orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah mereka yang mampu mengendalikan diri (mengendalikan gejolak emosi), memelihara dan memacu motivasi untuk terus berupaya dan tidak

² Daniel Goelman, *Emotional Intelligence* (Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama), h. 43.

mudah menyerah atau putus asa, mampu mengendalikan dan mengatasi stress, mampu menerima kenyataan. Dalam keadaan emosional, pribadi seseorang telah dipengaruhi sedemikian rupa sehingga pada umumnya individu kurang dapat menguasai diri lagi.”Menurut buku Nurdjannah Taufiq dan Agus Dharma Willian James bahwa faktor yang penting dalam emosi yang kita rasakan adalah “umpan balik dari perubahan badani yang terjadi sebagai respons terhadap situasi yang menakutkan atau membingungkan.”³

Penjelasan diatas menjelaskan kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali perasaan sendiri dan perasaan orang lain, dan kemampuan mengolah emosi dengan baik pada diri sendiri dan orang lain. Setiap orang tidak hanya dituntut untuk mengendalikan kecerdasan intelegensi saja, namun juga sebenarnya dia harus mempergunakan kecerdasan emosional dalam menghadapi problem kehidupan yang dijalani.

Emosi bukan peristiwa sesaat, tetapi pengalaman yang terjadi selama beberapa saat. Pengalaman emosional dapat ditimbulkan oleh masukan eksternal pada system sensoris; kita melihat atau mendengar stimulus yang membangkitkan emosi.⁴ Emosi menuntut penilikan perasaan, untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

³ Nurdjannah Taufiq dan Agus Dharma, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Erlangga,) h.83.

⁴ *Ibid.*, h.83

Bentuk hubungan emosi dengan aktivitas kehidupan anak sangat dekat. Hal ini dapat dilihat dari cara anak berinteraksi dengan lingkungannya. Emosi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan mendorong terjadinya interaksi sosial. Dapatlah dikatakan bahwa kecerdasan emosional menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain dan untuk menanggapi dengan tepat, menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari.

b. Dimensi Kecerdasan Emosional

Salovey menempatkan kecerdasan pribadi Gardner dalam definisi dasar tentang kecerdasan emosional yang dicetuskannya, seraya memperluas kemampuan ini menjadi lima wilayah utama yaitu, a) mengenali emosi, b) Mengelola emosi, c) memotivasi sendiri, d) Mengenali emosi orang lain, f) Membina hubungan.⁵

Adapun penjelasan dari kutipan diatas sebagai berikut.

Mengenali emosi (kesadaran diri) merupakan dasar kecerdasan emosional. Ketidakmampuan mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan. Selain itu kesadaran diri juga menetapkan tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

Orang yang memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya akan bisa mengendalikan kehidupan mereka, karena mempunyai kepekaan lebih tinggi akan perasaan mereka yang sesungguhnya atas pengambilan keputusan-keputusan masalah pribadi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat

⁵ Daniel Goleman , *Emotional Intelligence* (Jakarta; PT Gramedia Pustaka Utama), h. 55

penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

Mengelola emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Mengelola emosi diri sedemikian sehingga berdampak positif, kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya sesuatu sasaran dan mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

Memotivasi sendiri adalah kemampuan menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun seseorang menuju sasaran. Motivasi membantu seseorang mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Dengan kemampuan memotivasi sendiri yang dimilikinya, seorang akan cenderung memiliki pandangan positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya.

Motivasi diri sendiri sifatnya permanen, mandiri dan stabil karena dorongan berasal dari dalam, kondisi kejiwaan orang itu sendiri, yang akan menentukan kuat lemahnya dan berlangsung lama atau tidaknya motivasi tersebut. Memotivasi diri adalah proses menghilangkan faktor yang

melemahkan dorongan kita. Rasa tidak tidak berdaya dihilangkan menjadi pribadi yang lebih percaya diri. Sementara harapan dimunculkan kembali dengan membangun keyakinan bahwa apa yang diinginkan bisa kita capai.

Mengenali emosi orang lain atau empati dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Empati adalah merasakan yang dirasakan orang lain mampu memahami persepektif orang lain, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan berbagai macam orang. Jika seseorang terbuka pada emosi diri sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia terampil membaca emosi orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu mendengarkan orang lain.

Membina hubungan adalah kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena

mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagi siswa untuk mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauh mana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Dalam keadaan emosional, pribadi seseorang telah dipengaruhi sedemikian rupa sehingga pada umumnya individu kurang dapat menguasai diri lagi.⁶ Dalam sebuah tim, dibutuhkan orang-orang dengan kecerdasan emosional untuk mencairkan suasana saat terjadi beda pendapat atau konflik. Dapat dibayangkan betapa kuatnya sebuah tim jika semua anggota memiliki kecerdasan emosional tidak hanya kepintaran akademik semata.

Adu pendapat yang berujung pada konflik biasanya bermula dari dua kubu, orang-orang yang merasa dirinya paling pintar dan pendapatnya paling benar. Masing-masing kubu merasa paling benar, sehingga ingin menguasai kubu yang lainnya dengan pendapatnya tersebut. Hal ini tentu tidak akan ada ujungnya apabila tidak diiringi kecerdasan emosional yang mampu untuk mengatur emosi di dalam diri.

c. Komponen Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang

⁶ A.M. Heru Basuki, *Psikologi Umum* (Jakarta; Gunadarma), h. 213

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.

Menurut Salovey dan Mayer, ada empat komponen kecerdasan emosional yaitu: "a). Merasakan Emosi, b). Berpikir lewat Emosi, c). Memahami Emosi, d). Mengelola Emosi."⁷ Merasakan emosi, yaitu kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Berpikir lewat emosi, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Memahami emosi, kemampuan ini disebut empati, yaitu bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan keterampilan dasar dalam bersosial. Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.

Kecerdasan emosional (EQ) yang dimiliki seseorang, akan membuatnya tampil menjadi orang yang percaya diri, mampu berkomunikasi dan berhubungan baik dengan orang lain. Hal ini karena orang yang memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi mampu memahami dan mengelola

⁷ <http://www.hipwee.com/motivasi/mengenal-kecerdasan-emosional-yuk> di akses pada tanggal 24 Agustus 2014 pukul 8.30

emosi mereka sehingga mereka tahu bagaimana cara bersikap dan berkomunikasi dengan orang lain. Oleh karena itu, orang yang memiliki kecerdasan emosional (EQ) yang tinggi lebih memiliki kesempatan untuk mencapai kesuksesan hidup.

d. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran.

Dalam kecerdasan emosional, ada tiga faktor yang mempengaruhi emosi seorang anak berupa :

1. Faktor Kognitif : bersumber dari ingatan tentang pengalaman masa lampau dan penilaian terhadap situasi saat ini menimbulkan masukan informasi tambahan.
2. Faktor Fisiologis : Masukan ke otak dari organ internal dan otot rangka.
3. Faktor Stimulus : Masukan ke otak dari stimulus eksternal yang mengenai sistem saraf.⁸

Teori emosi berkaitan dengan peran faktor fisiologis, faktor stimulus, dan faktor kognitif sebagai faktor penentu pengalaman emosional. Teori James - Lange mengemukakan bahwa pola keterbangkitan fisiologis merupakan

⁸ A.M. Heru Basuki, *Op.cit.*, h. 86

faktor penentu emosi yang utama, sedangkan teori Cannon - Bard menyatakan bahwa masukan stimulus eksternal yang langsung ke otak menentukan emosi, tidak tergantung pada umpan balik dari organ internal. Teori modern, terutama teori kognitif-fisiologis, menekankan peranan faktor kognitif dalam emosi.

e. Ciri Utama Pikiran Emosional

Perkembangan emosi anak juga perlu mendapat perhatian yang cukup oleh orang tua maupun guru. Untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada anak usia dini, orang tua hendaknya bisa memberi rangsangan yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan emosi anak.

Ada beberapa cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional, antara lain : 1) Respons yang cepat tetapi ceroboh, 2) Pertama adalah perasaan, kedua adalah pemikiran, 3) Realitas Simbolis yang seperti kanak – kanak, 4) Masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang, 5) Realitas yang ditentukan oleh keadaan,⁹

Kecerdasan emosional adalah semua hal yang bersangkutan dengan emosi dan kemampuan pengendalian diri seseorang untuk mengelola perasaan agar mendapatkan manfaat dan pengembangan diri sendiri. Memiliki kecerdasan emosi akan membekali anda dengan keterampilan memahami perasaan orang, keterampilan komunikasi, manajemen personalia, dan memungkinkan anda meningkatkan kemampuan hubungan pribadi dan profesional anda.

⁹ Daniel Goleman , *Op. cit.*, h. 412-419

f. Beberapa bentuk emosi

Dalam percakapan sehari-hari sering terdengar penggunaan istilah emosi. Ada yang karena emosi tidak mudah bergaul. Ada yang sering mengikut sertakan emosinya, sehingga tidak menentu sikapnya terhadap persoalan yang dihadapi. Dapat dikatakan bahwa emosi-emosionalitas merupakan daya penggerak suatu tingkah laku.

Beberapa bentuk emosi diantara lain yaitu :

- a) Kemarahan,
- b) Ngadat (Termper tantrums),
- c) Agresi,
- d) Kekejaman,
- e) Negativisme.

Penjelasan dari kutipan di atas sebagai berikut:

Luapan kemarahan lebih sering terlihat pada anak kecil daripada rasa takut. Kemarahan yang terlihat dari tingkahlaku anak kecil adalah menjatuhkan diri di lantai, menendang, menangis, dan berteriak. Cara-caranya dapat menjadi lebih hebat lagi, sedemikian rupa sehingga sering tidak dapat dimengerti lagi bahwa pada dasarnya cara tingkahlaku tersebut merupakan suatu luapan kemarahan saja.

Sehingga perbuatan-perbuatan ini sampai bersifat menguasai orang tua dan orang lain atau anak lain di lingkungan rumah maupun sekolah. Apabila bentuk emosi kemarahan ini tidak ditanggulangi dengan baik, maka tingkah laku tersebut dapat dilakukan juga sampai dewasa.

Emosi bentuk Ngadat ini berbentuk perbuatan yang seolah-olah menyakiti orang lain, menguasai orang lain, bahkan sampai menyakiti diri sendiri. Tingkahlaku sebagai luapan kemarahan memang bertujuan untuk memaksa orang tua memenuhi kebutuhan anak atau mengikuti kehendak anak. Bahkan makin sering berhasil, makin banyak permintaannya disertai tingkahlaku yang lebih meyakinkan lagi. Sehingga akhirnya anak menjajah orangtua yang tidak dapat menolak permintaan anak. Sebaliknya disekolah anak harus berjuang untuk mendapatkan tempat dikelompoknya.

Dia tidak dapat lagi merajalela dengan kelemahannya sebagai alat untuk merajai teman-teman sekelas. Maka mulailah masa-masa yang pahit dimana anak sering dihadapkan pada situasi-situasi yang sungguh mematahkan semangat bersekolah, karena dia sering harus mengalami rintangan-rintangan dari teman-teman, dalam usaha memenuhi keinginannya. Sehingga mulai pula keseganan untuk kesekolah dan kecenderungan untuk membolos. Kadang-kadang suatu hal yang sama boleh dilakukan, akan tetapi pada lain kesempatan, perbuatan itu dilarang dan disertai ancaman hukuman.

Emosi bentuk agresi ini suatu bentuk pelampiasan emosi anak, terlihat dari penyaluran agresi. Tujuan utama dari pada agresi yang berlebih-lebihan adalah penguasaan situasi, mengatasi suatu rintangan atau halangan yang dihadapinya atau merusak benda.

Macam-macam bentuk perasaan agresi berupa : 1) ketegangan yang tidak menyenangkan seperti marah, iri, benci, cepat marah, dan sebagainya. 2) Perasaan superioritas dimana terlihat gejala-gejala negativisme, perusakan, caci maki, ancaman, penguasaan, dan sebagainya. 3) Perasaan menyenangkan seperti sarkasme, menggoda, dan kekejaman.¹⁰

Agresi yang berlebih-lebihan banyak didapatkan pada anak yang orangtuanya bersikap terlalu memanjakan dan melindungi anak. Selain sebab sikap memanjakan dari orangtua, mungkin pula sikap pertentangan antar orangtua menimbulkan agresi. Orangtua yang sering bertengkar didepan anak, tanpa sadar bahwa anak menyaksikan perselisihan mereka dengan kecenderungan memihak ibu dan turut melawan ayahnya. Lalu mulai melampiaskan agresinya, yang sering tidak mungkin ditujukan langsung ke ayah tetapi ke obyek lain. Dalam beberapa hal terlihat bahwa pelampiasan agresi dapat dihubungkan dengan suatu penyakit atau luka pada otak. Luka atau peradangan pada otak yang menyebabkan anak tidak dapat mengendalikan diri atau kehilangan penguasaan atas diri sendiri.

Emosi bentuk kekejaman merupakan suatu gangguan tingkah laku yang berat yang disebabkan oleh kemarahan atau cemburu antar anak. Pada

¹⁰ *Ibid.*, h.80

bentuk emosi ini anak melakukannya karena senang melihat orang lain menderita. Anak menyakiti karena sering menyakiti, sering melukai karena senang melukai, dan mendapat kepuasan bila melihat orang menderita. Seringkali terlihat bahwa anak yang mempunyai emosi bentuk kekejaman ini telah mengalami berbagai kekerasan dalam rangka latihan disiplin dari orangtuanya. Dalam penanggulangan kekejaman anak, maka hubungan anak dan orangtua harus diselidiki dengan mendalam. Kemungkinan besar anak menderita suatu gangguan khusus.

Emosi bentuk negativisme merupakan bentuk emosi yang berupa tingkah laku yang sering menentang orang tua, membantah, bahkan lawan kehendak dan perintah orang tua. Banyak hal yang justru disarankan dan ditugaskan orangtua kepada anak, oleh anak diabaikan, bahkan kebalikannya yang dilakukan. Dengan cara menolak terus menerus anak ingin menguji siapa lebih kuat, orang dewasa atau si anak. Seringkali perlawanan tidak jelas terlihat akan tetapi ditutupi dengan berbagai cara, supaya tidak ketahuan bahwa dia sebetulnya menentang kehendak orang tua. Negativisme yang berlebih-lebihan mula-mula terlihat sebagai suatu ketegangan fisik atau sikap menjauhkan diri sebagai reaksi terhadap setiap usaha pendekatan.

2. Penerapan Kegiatan Outbound

a) Pengertian Penerapan

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, penerapan adalah pemanfaatan keterampilan dan pengetahuan baru untuk suatu kegunaan dan tujuan khusus.¹¹

Menurut J.S Badudu dan Sutan Mohammad Zain, penerapan adalah hal, cara atau hasil. Adapun menurut Lukman Ali, penerapan adalah mempraktekkan, memasang.¹²

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan merupakan sebuah tindakan yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok dengan maksud untuk mencapai tujuan yang telah dirumuskan.

Adapun unsur-unsur penerapan meliputi : 1). Adanya program yang dilaksanakan, 2). Adanya kelompok target, yaitu masyarakat yang menjadi sasaran dan diharapkan akan menerima manfaat dari program tersebut, 3). Adanya pelaksanaan, baik organisasi atau perorangan yang bertanggung jawab dalam pengelolaan, pelaksanaan maupun pengawasan dari proses penerapan tersebut.

b) Pengertian Kegiatan

Menurut kamus besar bahasa indonesia kegiatan adalah aktivitas, usaha, dan pekerjaan.¹³

¹¹ kbbi.web.id/definisi-penerapan di akses pada tanggal 25 Maret 2016 pukul 20.00

¹² <http://eprints.uny.ac.id/9331/3/bab%202-08208241006.pdf> diakses pada 25 Maret 2016 pukul 21.23

¹³ Kamusbahasaindonesia.org diakses pada tanggal 10 Mei 2016 pukul 08.00

RAMLAN. S mendefinisikan kegiatan sebagai bagian dari program yang dilaksanakan oleh satu atau beberapa satuan kerja sebagai bagian dari pencapaian sasaran terukur pada suatu program.¹⁴

Berdasarkan berbagai definisi kegiatan diatas maka penulis menyimpulkan bahwa kegiatan adalah suatu tindakan, pekerjaan dan bagian dari program yang dilaksanakan oleh satu atau beberapa unit kerja atau lembaga

c) *Outbound*

Sejak lama metode pendidikan menggunakan alam sebagai alat media untuk melakukan kegiatan *outbound*. Selain belajar tentang pengetahuan, pendidikan di alam dipercaya dapat meningkatkan sikap dan perilaku positif manusia. "*Outbound* merupakan sebuah media pendidikan di alam terbuka yang diawali dari sebuah kekurangan kemudian mengubah kekurangan itu menjadi sebuah kelebihan."¹⁵

Dengan *outbound* para peserta dapat merasakan sukses dan gagal dalam melaksanakan tugas. Para peserta yang mengikuti kegiatan *outbound* akan mengalami tantangan berupa fisik dan mental. *Outbound* merupakan permainan yang mencakup dalam berbagai kegiatan seperti: berjalan, berlompat, berlari, dll.

¹⁴ (<http://www.lepank.com/2012/08/pengertiankegiatan-menurut-beberapa.html>) diakses pada tanggal 10 April 2016 pukul 21.30

¹⁵ A. Esnoe Sanoesi. *Low Impact Games* (Yogyakarta: Kanisius, 2010), h. 14

Outbound merupakan sebuah metode pelatihan, terapi atau pembelajaran yang menggunakan alam sebagai medianya, di mana individu atau kelompok yang setiap harinya hidup dengan kejenuhan karena aktifitas yang dilakukan diberikan sebuah pelatihan di alam terbuka untuk menghilangkan kejenuhan yang dialaminya. Kegiatan *outbound* dibagi menjadi 3 kategori, yaitu : 1) *Fun games*, 2) *low impact games*, 3) *high impact games*.¹⁶

Dalam kategori *fun games* para peserta akan diarahkan dengan permainan yang menekankan unsur-unsur koordinasi, konsentrasi, dan kebersamaan. Jenis games berupa : estafet bola pingpong, water boom. Dalam kategori *low impact* para peserta akan diarahkan dengan permainan bertemakan pembuatan perencanaan, mengatur strategi, efisiensi waktu, pendelegasian tugas, kejujuran dan tanggung jawab social. Jenis games berupa : karapan manusia, merayap, papan keseimbangan, air bridge, trustfall net. Dan yang terakhir dalam kategori *high impact* para peserta akan diarahkan dengan permainan yang menyajikan tema-tema pengendalian diri, peningkatan keberanian, kekuatan rasa percaya diri, keuletan dan pantang menyerah. Jenis permainan berupa : flying fox, jembatan goyang, jarring pendarat.

Kegiatan *outbound* telah pula digunakan untuk membangun modal sosial. Modal sosial adalah jaringan kerjasama di antara warga masyarakat yang memfasilitasi pencarian solusi dari permasalahan yang dihadapi mereka.¹⁷ Saat ini *outbound* bisa dipakai sebagai acara selingan dalam sebuah seminar

¹⁶ <http://www.duniajiwa.com/2015/01/outbond.html> diakses pada tanggal 16 Februari 2016 pukul 03.21

¹⁷ Djameluddin Ancok. *Outbound Management Training* (Yogyakarta: UII Press, 2002; 2003), h. 3

atau rapat kerja, dalam kegiatan rekreasi yang sengaja dikemas dalam bentuk *outbound*, untuk latihan dasar kepemimpinan.

Dalam kegiatan *outbound* para peserta akan menerima materi berupa :1). *Ice Breaking*, merupakan rangkaian kegiatan yang untuk memecahkan suasana yang kaku, dalam sesi ini para peserta diharapkan lebih mengenal antara peserta permainan *outbound* satu dengan yang lainnya. 2). *Communication* para peserta *outbound* akan dikondisikan dalam situasi permainan-permainan yang menarik, tidak membosankan, berkomunikasi membangkitkan rasa percaya terhadap rekan dalam kelompoknya. 3). *Team Building*, para peserta *outbound* diarahkan menjadi “*Team Player*” yang handal. Saling mendukung, kerjasama, pentingnya komunikasi dan membangun suatu tim yang kompak adalah tujuan dari pelatihan ini. 4). *Problem Solving* para peserta mampu mengenali masalah yang ada serta prioritas penyelesaiannya, serta mampu memilih informasi yang relevan dan membuat analisis serta keputusan untuk menemukan sebab timbulnya persoalan secara lebih terarah. 5). *Competition Games* para peserta akan bersaing, dengan mengatur strategi dan mengoptimalkan segala kemampuan baik individu maupun kemampuan kelompok.¹⁸

Yang dimana setiap rangkaian kegiatan itu mempunyai tujuan sendiri yang dapat merubah para peserta yang berbeda. Rangkaian kegiatan itu walaupun berbeda tindakannya akan tetapi mempunyai maksud dan tujuan yang sama. Banyak tujuan diadakannya kegiatan *outbound* bergantung kepada lembaga atau instansi yang menyelenggarakannya.

Beberapa tujuan *outbound*, antara lain : a) sebagai sebuah tes awal, b) pelatihan manajemen, c) meningkatkan kemampuan sumber daya manusia, d) membangun kerja sama, d) pengisi waktu luang, e) kegiatan rekreasi, f) petualangan kecil.¹⁹

Tujuan dari *outbound* sebagai sebuah tes awal untuk mengetahui orang yang akan ditempatkan di sebuah lembaga baru atau lembaga yang lebih

¹⁸ <https://outboundtrainingmalang.wordpress.com/materi-outbound-training/> diakses pada 17 maret 2016 pukul 18.00

¹⁹ A. Esnoe Sanoesi, *Op. cit.*, h. 22

tinggi tingkatannya. *Outbound* sebagai pelatihan manajemen karena untuk menyelenggarakan sebuah kegiatan *outbound* diperlukan sebuah perencanaan yang matang, pengorganisasian yang solid, pelaksanaan yang sistematis, serta pengawasan yang berkesinambungan. *Outbound* sebagai meningkatkan kemampuan sumber daya manusia karena *outbound* dapat meningkatkan kemampuan dan kualitas sumber daya manusia.

Outbound dapat membangun kerjasama karena kegiatan *outbound* dapat digunakan sebagai sebuah media untuk menciptakan dan membina sebuah soliditas tim kerja. *Outbound* sebagai pengisi waktu luang karena kegiatan *outbound* itu biasanya dilakukan di penghujung acara rapat kerja, seminar, workshop, atau pelatihan. *Outbound* sebagai kegiatan rekreasi karena kegiatan *outbound* tidak semata-mata sebagai sebuah kegiatan rekreasi, karena kegiatan *outbound* ini memiliki nilai lebih. Dan terakhir *outbound* sebagai petualangan kecil karena *outbound* kegiatan yang memiliki situasi yang tidak dapat dimiliki oleh setiap orang.

Dengan *outbound* juga merupakan salah satu inovasi yang diharapkan dimiliki oleh guru, karena dalam melaksanakan bentuk-bentuk metode *outbound* di dalamnya terdapat unsur-unsur nilai yang perlu dikembangkan oleh guru dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran secara optimal, nilai - nilai yang terkandung dalam kegiatan *outbound* salah satunya adalah nilai kecerdasan emosional. Jenis kegiatan *outbound* yang dimaksudkan untuk mengembangkan aspek – aspek kecerdasan emosional adalah kegiatan *outbound* yang dalam pelaksanaannya membutuhkan suatu kerjasama,

kekompakan, kepemimpinan, kejujuran. Adapun jenis permainan outbound tersebut antara lain :

1. *Ice Breaking* : permainan ini berhubungan dengan kekompakan yang bertujuan untuk mencairkan suasana dan untuk lebih saling mengenal teman sebayanya.
2. *Hullahoop* : permainan ini berhubungan dengan kerjasama yang bertujuan untuk melatih kebersamaan, konsentrasi dan koordinasi.
3. *Transfer Ball* : permainan ini berhubungan dengan kerjasama dan kejujuran yang bertujuan untuk melatih konsentrasi, dan kebersamaan.
4. *Floating Karpit* : permainan ini berhubungan dengan kerjasama dan kejujuran yang bertujuan untuk mengatur strategi dan kejujuran.
5. *Transfer Water* : permainan ini berhubungan dengan kerjasama yang bertujuan untuk melatih konsentrasi dan kebersamaan.
6. Tali Kusut : permainan ini berhubungan dengan kerjasama yang bertujuan untuk melatih kejujuran dan pembuatan perencanaan.

Keenam permainan outbound tersebut merupakan jenis permainan yang mengembangkan aspek fisik serta mempunyai tujuan yang sama apabila diterapkan dalam kegiatan untuk meningkatkan kecerdasan emosional.

Dalam suatu kegiatan *outbound training*, ada beberapa tahapan yang biasa dilakukan. Agar pelatihan kegiatan *outbound training* bisa berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan atau sasaran yang diinginkan. Dalam buku Djamaludin Ancok “Setiap proses pembelajaran dalam outbound training yang efektif memerlukan tahapan berikut ini, yaitu : 1) pembentukan

pengalaman, 2) perenungan pengalaman, 3) pembentukan konsep, 4) pengujian konsep.”²⁰

Dalam kegiatan *outbound* pada tahap pembentukan pengalaman para peserta dilibatkan dalam suatu kegiatan/permainan untuk memberi pengalaman secara langsung untuk menimbulkan pengalaman intelektual, pengalaman emosional, dan pengalaman yang bersifat fisik. Pada tahap perenungan pengalaman para peserta ini melakukan refleksi tentang pengalaman pribadi yang dirasakan pada saat kegiatan berlangsung. Pada tahap pembentukan konsep para peserta mencari makna dari pengalaman intelektual, emosional, dan fisik yang diperoleh dari keterlibatan dalam kegiatan. Dan yang terakhir pada tahap pengujian konsep para peserta diajak untuk merenungkan dan mendiskusikan sejauh mana konsep yang telah terbentuk di dalam tahapan tiga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Sekolah Menengah Pertama Angkasa Jakarta

Sekolah Menengah Pertama Angkasa sama dengan Sekolah Menengah Pertama pada sekolah umumnya. Sekolah Menengah Pertama. Angkasa merupakan sebuah sekolah lanjutan tingkat pertama yang dikelola oleh sebuah yayasan yang bernama Yayasan Ardhya Garini berlokasi di Jalan Surtikanti Komplek Dirgantara III Halim Perdanakusuma, Jakarta Timur

²⁰Djamaluddin Ancok, *Op. Cit.*, h. 7

Sekolah Menengah Pertama Angkasa memiliki jumlah 18 kelas, dengan rincian enam kelas pada tingkat tujuh, enam kelas pada tingkat delapan dan enam kelas pada tingkat Sembilan. Sekolah Menengah Pertama Angkasa memiliki jumlah 350 murid secara keseluruhan. Pada Mei 2016. Kegiatan belajar mengajar Sekolah Menengah Pertama Angkasa berlangsung pada pukul 06.30 WIB s/d 12.00. Sebagian besar siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama. Angkasa berlatar belakang kalangan menengah keatas, ini dibuktikan dengan SPP yang digolongkan tinggi. Sebagian besar siswa-siswi yang bersekolah disini merupakan keluarga anggota TNI AU.

4. Karakteristik Siswa-Siswi Kelas VIII-6

Secara umum kategori umur siswa-siswi kelas VIII-6 Sekolah Menengah Pertama Angkasa Jakarta berumur antara 12-15 tahun yang digolongkan kedalam usia anak remaja. Usia remaja biasa disebut usia belasan. "Masa remaja berlangsung antara umur dua belas tahun sampai dua puluh satu tahun bagi wanita dan tiga belas tahun sampai dengan dua puluh dua tahun bagi pria."²¹ Masa remaja meliputi tiga bagian, yaitu: 'a) remaja awal dua belas sampai lima belas tahun, b) remaja madya, lima belas sampai delapan belas tahun, c) remaja akhir Sembilan belas sampai dua puluh dua tahun."²²

²¹ Mohammad Ali dan Muhammad Anshori, *Op.cit.*, h. 9.

²² Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak Remaja* (Bandung: Rosda, 2011), h. 184

Masa remaja adalah periode masa tengah dalam kehidupan. Remaja akan mulai bertanya mengenai fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya sebagai dasar pembentukan nilai diri mereka. Istilah *adolescene* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”.²³

Remaja ada di antara anak dan orang dewasa.²⁴ Oleh karena itu fase ini juga sering disebut fase *storming*, fase ini adalah fase dimana konflik yang terjadi dalam diri terjadi. Pertumbuhan dan perkembangan masa remaja merupakan salah satu rentangan kehidupan individu, dimana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat.²⁵ Pada masa remaja akhir, proporsi tubuh individu mencapai proporsi tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya. Dalam pertumbuhan remaja wanita lebih cepat pertumbuhannya dibandingkan dengan pria, hal ini bisa dilihat dari pertumbuhan pinggul wanita yang cepat melebar dan buah dada yang tumbuh, dibandingkan dengan pria yang pertumbuhannya sedikit dibelakang wanita.

Perkembangan emosi remaja biasanya mencapai puncak emosionalitas.²⁶ Pada usia remaja awal, perkembangan emosi menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial. Sedangkan pada remaja akhir sudah mampu mengendalikan emosinya. Pada masa remaja perubahan sosial terjadi yang

²³ Elizabeth B Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta :Erlangga, 2005). h.206.

²⁴ Mohammad Ali dan Muhammad Anshori *Loc.cit.*, h.9

²⁵ Syamsu Yusuf, *Op.cit.*, h. 193

²⁶ Syamsu Yusuf, *Op.cit.*, h.196.

dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain : a). Kuatnya pengaruh kelompok sebaya, b). Perubahan dalam perilaku sosial, c). Pengelompokan sosial baru, d). Nilai baru dalam memilih teman, e). Nilai baru dalam penerimaan sosial, f). Nilai baru dalam memilih teman.²⁷ Faktor kuatnya pengaruh kelompok sebaya menurut Harrocks dan Benimoff dikarenakan, “kelompok sebaya merupakan dunia nyata bagi kawula muda, yang menyiapkan panggung dimana ia dapat menguji diri sendiri dan orang lain.”²⁸

1) Ciri-Ciri Anak Masa Remaja.

Pada saat remaja banyak ciri-ciri tertentu yang dapat diketahui

Ciri-ciri remaja menurut Elizabeth B. Hurlock : a). Masa remaja sebagai periode penting, b). Masa remaja sebagai periode peralihan, c). Masa remaja sebagai periode perubahan, d). Masa remaja sebagai usia bermasalah, e). Masa remaja sebagai masa mencari identitas, f). Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan, g). Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, h). Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.²⁹

a. Masa remaja sebagai periode penting

Periode ini penting dikarenakan perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

²⁷ Elizabeth B Hurlock, *Op.cit.*, h.213.

²⁸ *Ibid.*, h.214.

²⁹ Elizabeth B Hurlock, *Op.cit.*, h.208.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Sepanjang usia pada akhir kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar dari pada individualistis.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Pada masa ini banyak yang beranggapan usia ini dapat menimbulkan ketidakpercayaan, perilaku yang bisa merusak.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Pada masa ini remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana apa adanya.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa.

2. Fase Anak Remaja

Fase remaja merupakan salah satu hal yang terpenting dalam perkembangan individu. Pada fase remaja perkembangan yang sangat menonjol adalah:

- a. perkembangan fisik,
- b. perkembangan kognitif,
- c. perkembangan emosi,
- d. perkembangan sosial,
- e. perkembangan moral,
- f. perkembangan kepribadian, dan
- g. perkembangan kesadaran beragama.³⁰

Maksud dari aspek perkembangan tersebut adalah:

Perkembangan fisik saat remaja itu sangat menonjol, karena remaja ditandai dengan perubahan fisik secara nyata antara pria dan wanita, serta matangnya fungsi organ-organ seksnya.

Saat remaja tingkat pengetahuan mereka semakin berkembang, karena remaja selalu berusaha mendapatkan informasi pengetahuan untuk dirinya. Walaupun informasi yang di dapatkan belum tentu baik bagi dirinya.

³⁰ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Bandung: Rosda, 2011) h. 193.

Perkembangan emosi saat remaja sangat berperan penting. Karena pertumbuhan fisik pada saat remaja mempengaruhi perkembangan emosionalnya. Perkembangan emosi saat remaja dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitarnya.

Perkembangan sosial saat remaja itu sangat mempengaruhi bagi dirinya, karena masa remaja adalah masa dimana mereka untuk menyesuaikan dirinya di lingkungan keluarga, sekolah, maupun di masyarakat, karena remaja dituntut untuk bisa berinteraksi sosial dengan baik.

Saat remaja, tingkat moralitas sudah lebih matang dibandingkan di masa sebelumnya, karena pada masa remaja mereka sudah dapat mengetahui kondisi moralitas yang baik ataupun tidak. Kondisi moralitas remaja itu di pengaruhi oleh pengalaman berinteraksi sosial, dan tingkat pengetahuannya.

Perkembangan kepribadian remaja itu sifatnya dinamis, karena kepribadian saat remaja itu sifatnya belum menetap, remaja masih mencari jati diri yang sebenarnya untuk dirinya. Kepribadian remaja dapat dibentuk dari kondisi sosialnya, diantaranya dari lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun kehidupan bermasyarakat.

Perkembangan kesadaran beragama pada remaja itu dipengaruhi oleh kondisi lingkungan keluarga tentang tingkat pengetahuan mengenai Tuhannya. Karena keluarga adalah salah satu aspek penting untuk membangun pondasi agama pada anak. Jika pondasi agama yang

ditanamkan oleh keluarga ke anak sudah baik, maka kesadaran anak untuk mengenal Tuhannya baik pula, dan itu akan terbawa sampai masa remaja.

3. Tugas Perkembangan Pada Masa Anak Remaja

Pada masa remaja memiliki tugas perkembangan sebagai berikut :

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
- b. Mencapai peran social pria, dan wanita
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku social yang bertanggung jawab
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya
- f. Mempersiapkan karir ekonomi
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi³¹

Dari berbagai penjelasan mengenai remaja, peneliti dapat menyimpulkan bahwa fase remaja adalah proses perkembangan dan pertumbuhan secara menyeluruh. Pada fase remaja adalah masa transisi yang dimana bukan fase anak-anak ataupun orang dewasa. Pada saat remaja banyak hal-hal dan kegiatan yang dilakukan, karena saat remaja adalah proses dimana mencari jati diri mereka, dan pada masa remaja tingkat emosionalitas cukup tinggi, tetapi jika remaja tersebut hidup di kondisi lingkungan yang baik maka tingkat kematangan emosional pada remaja akan baik, karena emosi pada remaja sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, baik lingkungan keluarga ataupun pada masyarakat.

³¹ Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 1980), h. 10

Siswa-siswi sekolah menengah pertama merupakan masa remaja yang dimana masih mencari jati diri. Karena pada masa remaja ini banyak minat yang diinginkan oleh remaja tersebut, diantaranya minat yang cukup tinggi pada remaja adalah minat rekreasi, karena dengan melakukan rekreasi keinginan remaja akan tersalurkan. Di dalam kehidupan remaja, pasti akan hidup berkelompok karena dengan berkelompok remaja tersebut akan bisa mengetahui kepribadiannya, dan di dalam kelompok kepribadian di setiap individu akan tumbuh, karena di dalam kelompok akan terus saling berinteraksi antara individu dengan individu lainnya.

B. KERANGKA BERPIKIR

Siswa-Siswi kelas VIII-6 tergolong kedalam anak remaja yang diasumsikan antara 12-15 tahun. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja adalah sosok yang mempunyai banyak potensi, namun perlu bimbingan agar dapat mengembangkan apa yang telah dimilikinya. Dapat diketahui sikap remaja saat ini masih dalam tahap mencari jati diri, terus mengikuti rasa ingin tahunya dan mulai timbul ketertarikan dengan lawan jenis. Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, dan apa peranannya dalam kehidupan.

Pada masa remaja ini pengetahuan tentang kecerdasan emosional masih rendah. Karena dalam kecerdasan emosional tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Dalam kecerdasan

emosional, ada tiga faktor yang mempengaruhi emosi berupa : 1) faktor kognitif, 2) faktor fisiologis, 3) faktor stimulus.

Remaja berupaya dalam menentukan sikap menuju kedewasaan. Dalam mengembangkan potensi diri secara maksimal di remaja terdapat banyak kegiatan yang bisa dilakukan. Salah satu kegiatan yang dilakukan adalah dengan cara memberikan pengetahuan formal maupun informal, dan memberikan suatu kegiatan yang bersifat positif untuk remaja, dalam hal ini kegiatan yang sifatnya positif adalah dengan cara memberikan suatu aktivitas *outbound* yang di susun sesuai kebutuhan remaja tersebut.

Outbound berguna untuk pengembangan diri bagi remaja, salah satunya adalah dengan pemahaman tentang kecerdasan emosional remaja tersebut. Karena pengertian kecerdasan emosional itu adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya untuk mewujudkan tingkah laku yang baik demi kesempurnaan kehidupan masyarakat itu sendiri.

Pengetahuan kecerdasan emosional pada siswa-siswi yang bersekolah di Sekolah Menengah Pertama. Angkasa masih kurang. Karena dari hasil survei peneliti pada saat mereka mengikuti kegiatan di sekolah siswa – siswi masih banyak yang belum memahami kecerdasan emosi, misalnya pada saat siswa berinteraksi antar sesama teman sebayanya yang terkadang mereka saling mengejek, milih-milih teman yang lebih pantas ditemanani di karenakan perbedaan pemikiran. Terkadang para siswa-siswi masih banyak yang menyelesaikan masalah dengan menggunakan emosi

mereka. Hal itu terjadi karena pengetahuan tentang kecerdasan emosional siswa belum sangat di pahami.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan outbound diharapkan dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosional para siswa-siswi. Karena kegiatan *outbound* merupakan suatu kegiatan yang dapat berfungsi sebagai pengembangan diri yang disimulasikan dengan kegiatan bermain. Di dalam kegiatan *outbound* para siswa-siswi akan terlihat beberapa bentuk emosi yang mereka miliki seperti, rasa senang, marah, kecewa, sedih. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui sejauh mana pengaruh kegiatan *outbound* terhadap peningkatan kecerdasan emosional para siswa-siswi sekolah Sekolah Menengah Pertama. Angkasa Jakarta.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir, maka dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut : Diduga melalui kegiatan *outbound* kecerdasan emosional siswa-siswi kelas VIII-6 Sekolah Menengah Pertama Angkasa Jakarta dapat ditingkatkan.