

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permasalahan emosional dan sosial pada remaja saat ini semakin menjadi perhatian, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Fenomena kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan permasalahan sosial di kalangan remaja saat ini menjadi isu yang menonjol dan memerlukan perhatian serius dari beberapa pihak. Remaja sering mengalami gejolak emosi yang intens, seperti kecemasan, perubahan suasana hati yang cepat, stres, serta kesulitan dalam mengekspresikan perasaan secara adaptif. Kondisi ini menunjukkan remaja berada pada fase perkembangan yang rentan secara emosional, sehingga membutuhkan kemampuan internal untuk memahami dan mengelola emosi secara sehat. Sebagai penguat fenomena tersebut, data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2024, tercatat 2.057 aduan terkait perlindungan anak, di mana kasus terbanyak terjadi pada remaja usia 12-17 tahun. Aduan tersebut meliputi kekerasan fisik dan psikis serta permasalahan yang berkaitan dengan relasi sosial remaja. Data ini menggambarkan bahwa remaja menghadapi tantangan emosional dan sosial yang nyata, yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan memahami dan mengelola emosi secara memadai.

Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa permasalahan emosi remaja tidak hanya dipengaruhi faktor lingkungan, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali, memahami dan merespon emosi yang dialami. Remaja yang belum memiliki kemampuan tersebut secara optimal cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan psikologis, yang pada akhirnya dapat memunculkan perilaku negatif baik di lingkungan sekolah maupun sosial.

Sejalan dengan hal tersebut, remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam fase perkembangan penting dan penuh tantangan. Menurut peraturan menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja berada pada rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja merupakan individu usia 10-24 tahun. Siswa sekolah menengah atas (SMA) umumnya berada pada fase remaja madya, yaitu masa ketika terjadi perubahan fisik, kognitif, dan emosionalnya yang signifikan, Hurlock (1980) membagi fase remaja menjadi tiga, yaitu masa remaja awal (*Early adolescence*) dengan usia sekitar 12-15 tahun, masa remaja madya (*Middle adolescence*) dengan usia sekitar umur 15-18 tahun, dan masa remaja akhir (*Late adolescence*) dengan usia sekitar umur 18-21 tahun. Pada umumnya, siswa SMA berada pada fase remaja madya, yaitu masa di mana terjadi perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang pesat, serta mencari identitas diri yang disebut Erikson (1968) sebagai tahapan *identity vs role confusion*. Remaja menjadi sangat sensitif terhadap penilaian lingkungan serta mengalami fluktuasi emosi yang intens, sehingga sering kali mengalami kebingungan dalam memahami perasaan yang dirasakan. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengenali dan memahami diri sendiri menjadi kebutuhan penting bagi remaja SMA dalam menghadapi tuntutan perkembangan

Salah satu kemampuan fundamental yang berperan dalam pengelolaan emosi adalah *self-awareness* (kesadaran diri). Menurut Goleman (1995), *self-awareness* adalah kemampuan

mengenali emosi saat emosi tersebut muncul. Individu dengan kesadaran diri yang baik mampu mengamati, menilai dan mengontrol pikiran, emosi dan perilaku yang muncul dalam dirinya (Duval & Silvia, 2001). Pada konteks remaja, *self-awareness* membantu individu untuk mengenali emosi saat emosi tersebut muncul. Individu dengan *self-awareness* membentuk individu untuk memahami kondisi internalnya, termasuk kekuatan dan keterbatasan diri, sehingga dapat mengambil keputusan yang lebih dalam berbagai situasi sosial dan akademik. Zamroni (2016), *self-awareness* juga mendorong remaja untuk memahami diri sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan, serta mengarahkan tindakan secara lebih positif. Menurut Soedarsono Soemarmo (2023) ada tiga faktor utama *self-awareness* yaitu sistem nilai (*value system*), cara pandang (*attitude*), dan perilaku (*behavior*). Adapun ciri-ciri *self-awareness* yaitu individu mampu mengenali emosi dan perilakunya, individu memahami kelebihan dan kekurangan diri sendiri, dan memiliki sikap yang mandiri menurut Goleman (2019). Remaja yang memiliki *self-awareness* cenderung mampu mengendalikan diri, belajar dari pengalaman, menerima masukan, dan mengekspresikan perasaan secara tepat (Desmita, 2005).

Sebaliknya, remaja dengan *self-awareness* yang rendah lebih beresiko menunjukkan perilaku impulsif, kesulitan mengontrol emosi, serta respon reaktif dalam menghadapi konflik interpersonal, yaitu dapat berdampak pada hubungan sosial maupun pendidikan (Zhou et al., 2022). Dalam jangka panjang, rendahnya *self-awareness* juga dapat mengganggu kesehatan mental remaja, karena cenderung kesulitan memahami emosi diri sendiri. *Self-awareness* yang rendah perlu ditingkatkan agar individu dapat lebih sadar dengan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa *self-awareness* merupakan fondasi penting dalam perkembangan kemampuan emosional remaja.

Fondasi tersebut berkaitan dengan erat dengan kemampuan literasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi secara tepat. Brackett dan Rivers (2009) menyatakan bahwa literasi emosi mencakup kemampuan personal, sosial dan intelektual untuk mengelola emosi. Dengan literasi emosi yang baik, remaja lebih mampu memahami diri sendiri dan orang lain, serta dapat mengambil keputusan secara sehat. Dengan kemampuan literasi emosi yang baik, remaja dapat memahami diri sendiri dan orang lain secara lebih baik, serta mengambil keputusan yang adaptif. Park (2003, dalam Pangastuti, 2019), literasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif demi meningkatkan kualitas hidup. Remaja dengan kemampuan literasi emosi yang baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih optimal, mampu membangun hubungan sosial yang positif, dan menunjukkan kematangan emosi. Sebaliknya, literasi emosi yang rendah berkaitan dengan meningkatnya resiko kecemasan, konflik sosial, bahkan penurunan motivasi belajar (Brackett et al., 2011).

*Self-awareness* dan kemampuan literasi emosi memiliki keterkaitan yang erat dan saling menguatkan. Qowimah (2021) mendefinisikan *self-awareness* sebagai kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan sendiri, termasuk mengetahui penyebab dan dampaknya terhadap orang lain. Hal ini diperkuat oleh Boyatzis (1999) yang menyatakan bahwa salah satu aspek *self-awareness* adalah *emosional awareness*, yaitu kesadaran individu terhadap emosi yang sedang dialami. Tanpa adanya kesadaran diri, kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi secara efektif sulit berkembang secara optimal. Beberapa penelitian mendukung keterkaitan tersebut. Mustika et al. (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-awareness* dan regulasi emosi pada remaja, meskipun dalam kategori lemah. Adapun penelitian oleh Hafizah et al. (2023) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi seperti kemampuan mengevaluasi dan memantau emosi

terbukti menjadi signifikan terhadap *self-awareness*. Selain itu, Utomo (2023) menegaskan pentingnya literasi emosi bagi remaja dalam membentuk remaja menghadapi tantangan sosial dan emosional. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa *self-awareness* berkaitan dengan kemampuan remaja dalam mengelola emosi, meskipun kajian yang secara khusus menguji hubungan langsung kedua variabel pada remaja SMA masih terbatas.

Keterbatasan kajian empiris tersebut menunjukkan adanya celah peneliti, khususnya terkait hubungan *self-awareness* dan kemampuan literasi emosi pada remaja SMA. Padahal, pada fase ini remaja berada pada fase remaja ini remaja berada pada tahap krusial dalam pembentukan identitas diri dan pengelolaan emosi. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji hubungan dua variabel ini menjadi penting untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan emosional remaja. Berdasarkan uraian tersebut, *self-awareness* dan kemampuan literasi emosi merupakan aspek yang saling berkaitan dan berperan penting dalam kematangan emosi remaja. Penelitian ini dilakukan untuk memahami hubungan *self-awareness* dengan kemampuan literasi emosi pada remaja SMA. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi perkembangan remaja serta menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang berfokus pada penguatan kesadaran diri dan pengelolaan emosi secara sehat.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

1. Perubahan emosi yang dialami remaja SMA yang sangat cepat, sementara itu remaja belum mampu mengenali dan memahami emosi yang muncul dalam diri mereka.
2. Rendahnya kemampuan yang dimiliki remaja dalam mengelola emosi menyebabkan munculnya perilaku impulsif, konflik sosial, hingga tindakan menyakiti diri sendiri.
3. Sebagian remaja masih kesulitan dalam mengekspresikan pikiran, perasaan dan sudut pandang secara tepat di lingkungannya.
4. Tingkat *self-awareness* yang rendah membuat remaja sulit memahami kelebihan, kekurangan, dan potensi dirinya sendiri, serta rentang mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan.
5. Literasi emosi yang kurang berkembang pada remaja mengakibatkan kesulitan dalam beradaptasi dengan tekanan sosial, lingkungan sekolah, dan situasi emosi yang tidak stabil.

## 1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus kepada hubungan antara *self-awareness* dengan kemampuan literasi emosi yang dimiliki oleh remaja. Penelitian ini berfokus kepada remaja SMA dengan rentang usia 14-18 tahun. Penelitian ini hanya akan mengkaji bagaimana *self-awareness* berkaitan

dengan kemampuan remaja dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya, tanpa membahas faktor-faktor di luar dari kedua variabel tersebut seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan kondisi sosial ekonomi.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut, “Apakah terdapat hubungan antara *self-awareness* dengan kemampuan literasi emosional pada remaja SMA?”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self-awareness* dengan kemampuan literasi emosional pada remaja SMA.

#### **1.6 Manfaat penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan *self-awareness* dan literasi emosi pada remaja.

##### **1.6.2 Manfaat Praktis**

Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah, guru BK, dan remaja dalam meningkatkan kemampuan mengenali diri dan mengelola emosi secara efektif, guna mencegah berbagai perilaku negatif di kalangan remaja.

##### **1.6.3 Manfaat bagi Penelitian selanjutnya**

Penelitian ini bisa menjadikan referensi awal untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan *self-awareness* dan literasi emosi pada remaja yang bisa dikembangkan lagi dengan pendekatan yang berbeda atau populasi yang lain dan lebih luas.