



## **MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA MELALUI LAYANAN BIBLIOTHERAPY**

Belasiska Ruth Pranindhita  
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan  
Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

### **Abstrak**

Masa remaja merupakan masa yang sulit bagi setiap individu yang mengalaminya. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan “badai dan tekanan jiwa”, yaitu masa di mana terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menyebabkan kesedihan dan kebimbangan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya. Merujuk pada perubahan emosional yang terjadi dalam diri remaja bahwa seyogyanya remaja haruslah memiliki kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. Segala konsep tersebut ialah menjadi dasar dari kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu. Remaja dengan pengelolaan kecerdasan emosional yang rendah maka akan menimbulkan output yang kurang baik pula terhadap dirinya sendiri hingga lingkungan sekitarnya. *Bibliotherapy* merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dirasa efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Mendampingi individu yang tengah mengalami emosional yang berkecamuk karena permasalahan yang dia hadapi dengan menyediakan bahan-bahan bacaan dengan topik yang tepat atau sesuai.

**Kata kunci** : kecerdasan emosional, *Bibliotherapy*

## **Pendahuluan**

Paper ini berkenaan dengan perubahan yang terjadi pada masa remaja yang melibatkan perubahan secara emosional yang mana harus dilakukan upaya untuk dapat menolong para remaja dalam mengelola emosionalnya. Pengelolaan emosional yang baik membantu seseorang remaja untuk memiliki kecerdasan emosional yang baik pula. Kecerdasan Emosional memiliki peran yang penting dalam sistem interaksi sosial terhadap lingkungan sekitarnya, karena kecerdasan emosional meliputi kemampuan untuk merasakan emosi diri sendiri dan orang lain dengan tepat, untuk mengakses dan mengelola emosi untuk membantu pikiran, untuk memahami emosi dan pengetahuan tentang emosi dan untuk merfleksikan emosi sehingga bisa mengatur emosi dan pertumbuhan intelektual.

Dalam upaya meningkatkan kecerdasan emosional tentu saja membutuhkan hal-hal lain yang efektif dapat mendukung terjadinya sebuah peningkatan. Bibliotherapy adalah salah satu layanan yang dapat diberikan guna meningkatkan kecerdasan emosional.

## **Pengertian Kecerdasan Emosional**

Definisi kecerdasan emosional telah dirumuskan secara bervariasi oleh para ahli terdapat dua sudut pandangan yang berbeda yang telah dikemukakan oleh Peter Salovey dan Mayer dan Goleman, Peter Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan kecerdasan emosional atau EQ sebagai kemampuan untuk memahami emosi diri dan perasaan diri sendiri dan orang lain, membedakannya, dan menggunakan informasi tersebut sebagai pemandu proses berpikir dan bertindak laku. Kecerdasan Emosional erat berhubungan dengan kognitif karena keduanya berjalan berdampingan secara dinamis.

Kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai kemampuan untuk dapat untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. (Goleman, 1999).

## **Pengertian Emosi**

Kecerdasan emosional tak dapat terpisah dari kekuatan emosi yang ada di

dalamnya. Emosi menurut Goleman diyakini menjadi sebuah dasar dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Emosi juga merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Sedangkan menurut *Oxford English Dictionary* :

“setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-luap.”

Emosi adalah "an emotion, is an affective experience that accompanies generalized inner adjustment and mental and physiological stirredup states in the individual, and that shows it self in his evert behaviour". Jadi, emosi adalah warna afektif yang kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik., (Crow & Crow, 1958).

### **Pengertian Kecerdasaan**

Kecerdasan menurut Sternberg (1986, dalam Mayer dan Ciarrochi, 2006) merupakan suatu kapasitas atau kemampuan untuk belajar secara akurat, berpikir abstrak, dan juga untuk beradaptasi pada suatu lingkungan. Selaras dengan pendapat di atas Wechsler (1958, dalam Mayer dan Salovey, 1990) mengungkapkan bahwa kecerdasan

merupakan sejumlah kapasitas dari individu untuk melakukan tindakan bertujuan, untuk berpikir rasional dan untuk berhubungan secara efektif dengan lingkungannya.

Konsep kecerdasan mengalami pelebaran makna yang berbeda antara satu dan lainnya (Mayer & Salovey, 1997) membuat dua model yang berbeda yakni *ability models* dan *mixed models* agar tidak menimbulkan kerancuan definisi. Dalam *ability models* konsep kecerdasan emosional selaras dengan konsep kecerdasan yakni melihat bagaimana kemampuan individu dalam menerima dan mengelola informasi emosional untuk menunjang proses mental. Mayer dan Salovey mengungkapkan *ability models* ini sebagai bentuk yang ilmiah dan memiliki sifat yang lebih teoritis. Sedangkan *mixed models* kecerdasan emosional tidak dilihat dari sifat teoritis namun konsep kecerdasan erat berhubungan dengan kepribadian individu, seperti karakteristik watak dan juga ciri sifat pembawaan yang lebih aplikatif (Kidwell, Hardesty, and Childers, 2008) merujuk pada pokok bahasan mixed model di atas memiliki makna bahwa kecerdasan emosional dianggap terlalu general dan kurang menggambarkan konsep kecerdasan emosional yang sebelumnya.

## Unsur Kecerdasan Emosional

Salovey (Golman,2007:58-59) membagi lima unsur yang utama dalam kecerdasan emosional ,yaitu :

### a. Mengenali diri sendiri

Merupakan kemampuan individu yang bertujuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mengamati perasan yang muncul.Apabila individu memiliki ketidakmampuan untuk menceremati perasaan yang sesungguhnya memberi anggapan bahwa individu yang berada dalam kuasa emosi.

### b. Mengelola emosi

Merupakan kemampuan untuk dapat menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan dan akibat-akibat yang muncul dari suatu kegagalan emosi yang dasar.kemampuan ini juga meliputi kemampuan untuk penguasaan diri dan menenangkan kembali. Seseorang yang memiliki kemampuan yang buruk akan cenderung terperosok dan sulit untuk bangkit, namun berbanding terbalik apabila seseorang memiliki kemampuan yang baik maka akan berusaha untuk dapat bangkit kembali dengan mudah.

### c. Memotivasi diri sendiri

Merupakan kemampuan untuk dapat mengatur emosi yang merupakan kunci utama untuk dapat mencapai tujuan untuk

memotivasi diri sendiri.Kemampuan ini berdasarkan pada kemampuan untuk dapat mengendalikan emosi yang berarti kemampuan untuk dapat menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan emosi seperti kekuatan untuk dapat berfikir positif dan optimis.

### d. Mengenali emosi orang lain

Pada dasarnya kemampuan ini dapat disebut empati, yakni kemam[uan yang berdasar pada kesadaran diri untuk dapat memahami apa yang dirasakan orang lain yang secara tidak langsung dapat menangkap sinyal-sinyal yang tersembunyi yang sedang dirasakan dan diharapkan oleh orang lian.

### e. Membina hubungan

Merupakan seni dalam membina hubungan kepada lingkungan sosial dalam mengelola emosi orang lain.

## Pengertian Biblioterapi

Istilah biblioterapi nampaknya belum dapat diterima secara luas oleh masyarakat kita.Terkadang masyarakat masih menebarkan pertanyaan mengenai apa itu biblioterapi. Biblioterapi berasal dari dua kata yakni biblio,berasal dari bahasa Yunani, biblus (buku), dan therapy yang merujuk pada bantuan psikologis. Biblioterapi adalah sebuah teknik yang sering

digunakan oleh konselor profesional yang lainnya nya cara berpikirnya (seligman & dan Reichhenberg,2013 dalam bardley T erford hal 287)

Biblioterapi bermaksud mempengaruhi kehidupan dan membantu klien menemukan kesenangan dalam membaca dan melepaskan diri dari distress mental (hendaya) (Brewster, 2008). Yang menjadi dasar Teknik ini adalah klien mampu mengidentifikasi diri dengan salah satu tokoh yang mengalami masalah yang sama yang dihadapi klien tersebut titik dengan membaca sebuah buku dan dengan kemampuan mengidentifikasi diri dengan seorang tokoh, klien dapat belajar dari orang lain mengenai bagaimana cara mengatasi masalahnya dan klien dapat melepaskan emosi-emosi, mencapai arah baru dalam hidupnya dan mengeksplorasi cara baru dalam berinteraksi (Abdullah, 2002 hlm. 2). Walau Biblioterapy menekankan penggunaan buku dalam memberikan pertolongan, namun ternyata teknik dalam biblioterapi tidak hanya terbatas pada buku saja melainkan dapat menggunakan media visual dan audiovisual seperti pemutaran film dan sebuah video.

### **Pengimplementasian Tehnik Biblioterapi**

terdapat empat tahap dalam pengimplementasian biblioterapi meliputi identifikasi, pemilihan, presentasi dan tindak lanjut (Abdullah, 2002).

#### 1. Identifikasi

sebagai konselor profesional konselor perlu melakukan identifikasi berkaitan dengan kebutuhan-kebutuhan klien.

#### 2. Pemilihan

setelah konselor mampu mengidentifikasi, konselor perlu memilih buku-buku yang cocok untuk situasi klien. buku tersebut haruslah sesuai dengan tingkat pemahaman klient Hal ini bertujuan untuk memudahkan client dalam memahami buku yang diberikan dan tokoh-tokoh dalam ceritanya juga dapat dipercaya (jakson, 2001) Konselor professional juga seharusnya hanya merekomendasikan buku-buku yang telah dibacanya sendiri dan sesuai dengan nilai-nilai dan tujuan klien (M.E. Young, 2013)

#### 3. Presentasi

Dimulai dari klien membaca buku-buku secara mandiri dilakukan diluar sesi konseling, dalam sesi konseling digunakan untuk mendiskusikan aspek-aspek penting dalam buku namun hal ini tidak berlaku bagi anak-anak yang lebih

muda mereka karena proses membaca biasanya

### **Variasi-variasi dalam teknik biblioterapi**

Terdapat tiga tipe biblioterapi yang berbeda menurut Brewster (2008). *Self-help bibliotherapy* dengan melibatkan ketentuan buku-buku non fiksi tentang berbagai kondisi kesehatan mental. *Creative biblioterapi* melibatkan penggunaan diksi Komang puisi, tulisan biografi dan penulisan kreatif untuk memperbaiki kesejahteraan dan kesehatan mental. *Informal bibliotherapy* Melibatkan fokus pada teknik-teknik biblioterapi kreatif secara tak-terstruktur, termasuk penggunaan kelompok belajar, rekomendasi dari anggota staf perpustakaan dan *display* di perpustakaan. Terdapat banyak variasi pada teknik biblioterapi. Seperti biblioterapi tradisional, yang sebagaimana dideskripsikan di atas, cenderung bersifat reaktif: konselor profesional memilih sebuah buku untuk membantu mengatasi masalah klien sebagai bahan bacaan. Biblioterapi interaktif melibatkan klien yang tergabung dengan cara yang memungkinkan klien untuk dapat merefleksikan bacaannya. cara lain yang dapat dilakukan konselor terhadap klien untuk dapat berpartisipasi ialah

memasukkan diskusi kelompok atau menulis catatan harian. Biblioterapi kognitif digunakan untuk mengajarkan terapi kognitif-perilaku pada klien yang mengidap depresi, dengan maksud agar dapat mengurangi tingkat depresinya. (Gregory, Canning, Lee & Wise, 2004). guru biasanya menggunakan biblioterapi perkembangan terhadap peserta didik mereka selama proses bimbingan kelompok atau pendidikan yang didasarkan pada pengalaman klien, yang membantu meningkatkan kesehatan mental (Abdullah, 2002).

### **Pengertian Remaja**

Konsep pengertian remaja tak pernah terlepas dari masa transisi dari anak-anak menuju kedewasa yang tentunya membutuhkan perhatian khusus dalam setiap perkembangan yang ia terima. Definisi remaja menurut para ahli memiliki variasi yang berbeda seperti variasi umur sebagai patokan masa yang harus terlewati. Remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescens* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, 1984 dalam Rice, 1990). DeBrun (dalam Rice, 1990) mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan anne-marie masa anak-anak dan dewasa. menurut papalia dan olds (2001), masa remaja adalah masa transisi

perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia belasan tahun atau awal 20-an tahun. Menurut WHO, Remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) memberikan pengelompokan usia remaja yakni 10-24 Tahun dan belum menikah.

### **Aspek Perkembangan Pada Masa Remaja**

#### **a. Perkembangan Fisik**

Perkembangan fisik adalah suatu perubahan yang terjadi pada tubuh, otak, kapasitas sensori dan keterampilan motorik ( Papalia dan Olds, 2001) Perubahan tersebut ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Kematangan menjadi ciri utama dari sebuah perubahan.

#### **b. Perkembangan Kognitif**

Menurut piaget seseorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku aku adaptasi secara biologis mereka dalam pandangan piaget, remaja akan secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di

mana informasi yang didapatkan an an tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Perkembangan kognitif adalah perubahan kemampuan mental seperti belajar memori, menalar, berpikir, dan bahasa menurut piaget. Piaget menyebutkan tahap perkembangan dalam segi kognitif ini berada pada tahap operasi formal (dalam Papalia dan Olds, 2001)

#### **c. Perkembangan kepribadian dan sosial**

Perkembangan kepribadian merupakan perubahan secara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik; sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain ( Papalia dan Olds, 2001). Kepribadian yang penting pada masa remaja ialah pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri pada dasarnya ialah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Erikson dalam Papalia dan Olds, 2001). perkembangan sosial pada remaja lebih melibatkan an-nahl ompok teman sebaya dibanding orang tua (Conger, 1991; Papalia dan Olds, 2001).

### **Ciri-Ciri Masa Remaja**

1. Meningkatnya emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal

yang dikenal sebagai masa storm and stress.

2. Perubahan yang terjadi begitu cepat secara fisik juga disertai kematangan seksual.
3. Perubahan dalam hal yang menarik bagi dirinya dan dengan orang lain. pada masa remaja berlangsung banyak hal-hal yang menarik bagi dirinya yang dibawa dari masa kanak-kanak dan akan digantikan dengan hal yang menarik yang baru dan lebih matang
4. Perubahan nilai, perubahan nilai terjadi di mana hal-hal yang mereka anggap penting pada masa anak-anak menjadi kurang penting karena pada saat ini remaja telah mendekati masa dewasa.
5. Kebanyakan remaja bersikap ambivalen untuk menghadapi perubahan yang terjadi pada satu sisi mereka menginginkan kebebasan, tetapi di sisi lain Mereka takut akan tanggung jawab yang menyertai kebebasan ini

Dalam setiap ciri-ciri yang terjadi pada masa remaja tentu membutuhkan berbagai persiapan yang matang untuk menghadapi perkembangan yang bermuara pada perubahan dalam diri remaja. Dalam penulisan paper ini akan berfokus terhadap

upaya peningkatan kecerdasan emosional yang akan dilalui melalui ciri yang terjadi pada nomor pertama.

### **Kesimpulan**

Kecerdasan emosional merupakan nilai-nilai yang terdapat dalam psikologis yang harus dikelola dan terus ditingkatkan dengan baik melalui berbagai macam jenis hal yang dapat mendukung hal tersebut. Teknik Biblioterapi merupakan satu dari berbagai macam jenis kegiatan yang dapat membantu mengelola dan meningkatkan kecerdasan emosional pada diri remaja, dengan memberikan berbagai macam literatur bacaan atau audio visual yang berkaitan dengan kebutuhan permasalahan emosional yang dimiliki remaja. Remaja dengan ciri-ciri perubahan yang telah disampaikan ahli yakni meningkatnya masalah emosional yang sangat cepat ini, tentu mendorong penulis untuk dapat membantu remaja untuk dapat memanfaatkan waktu dengan mengelola dan meningkatkan emosionalnya dengan tepat sehingga remaja memiliki kecerdasan emosional yang baik. melalui layanan Biblioterapi



## Daftar Pustaka

Ellasa, Imania Eva. 2018. *Bibliotherapy AsA Method Of Meaningful Treatment*. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132318571/penelitian/Microsoft+Word+-+BIBLIOTHERAPY+AS+A+METHOD+OF+MEANINGFUL+TREATMENT.pdf> . Diakses pada tanggal 1 oktober 2020

Goleman,D. 1996. *Emotional Intellegence : Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting Dari Pada IQ*. Jakarta: Gramedia .

HM, Manizar Ely. 2016. *Mengelola kecerdasan Emosi. Tadrib*.Voll. II No 2

Jahja,Yurdik. 2015. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenamedia Group .

Prawitasari,Johana E. 1998. *Kecerdasan Emosi. Buletin Psikologi*. No. 1, 21-31

Primastika,Widia. 2018. *Kecerdasan Emosional Itu Penting, Kenali Cara Melatihnya*. <https://tirto.id/kecerdasan-emosional-itu-penting-kenali-cara-melatihnya-c6qG> . Diakses pada tanggal 1 oktober 2020