



**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN
KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP
KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL
PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 KUTASARI
TAHUN PELAJARAN 2105/2016**

SKRIPSI

**Disusun dalam rangka penyelesaian Studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh

**Rizky Intansari
1301411008**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan dari orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip dan dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini adalah hasil jiplakan dari karya tulis orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



PERKATA PENGANTAR

Ujung-ujungnya, semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang optimal bagi pembaca yang budhi luhur.

Salam

Salam

Tempat

20 November 2019

Mengetahui

Ketua Jurusan
Bahasa dan Sastra

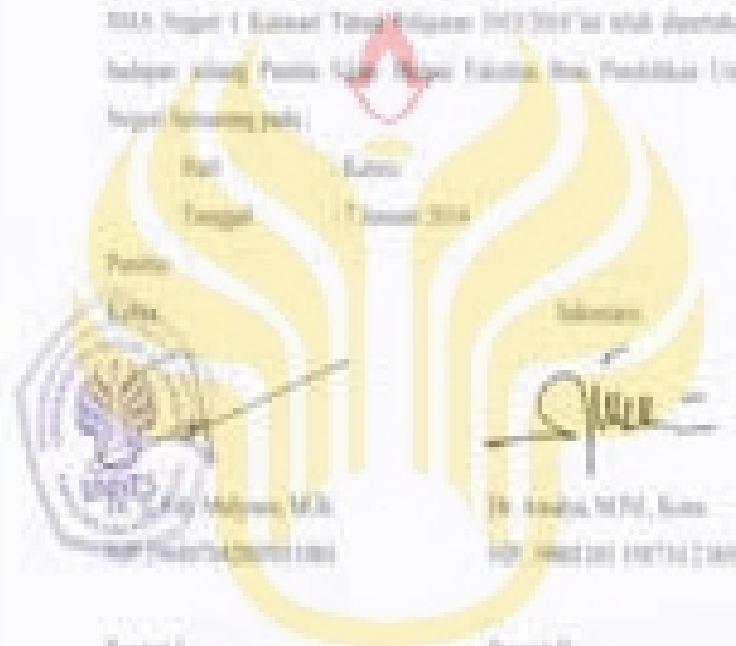
Ilmu Pendidikan



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN KELEULASAN

Halaman yang terdapat di halaman ini akan ditandatangani dan dicap oleh Dosen Pembimbing Akademik dan Pembimbing Akademik pada Sesi Kelas X, SMA Negeri 1 Gunung Tugu Kabupaten Gunung Kidul pada tanggal 08 Agustus 2024 oleh Panitia Seleksi dan Pengisian Ilmu Pengetahuan Universitas Negeri Semarang (UNNES).



Halaman 1

Halaman 2

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

NIP. 19611201 198012 1 001

NIP. 19611201 198012 1 001

Halaman 3 (Penutup)

Prof. Dr. Drs. Yenni Puji Nugroho, M.Pd, KEM

NIP. 19611201 198012 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Selalu bersyukur dan tersenyum
adalah cara kita menikmati setiap
keadaan yang Allah berikan”



PERSEMBAHAN

Atas rahmat dan ridho Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Ibuku tercinta Siti Nurhayati dan Ayahku Edy Budiyantercinta, atas doa, perjuangan dan dukungan yang selalu diberikan selama ini.
2. Almamater saya Universitas Negeri Semarang tercinta.
3. Teman-temanku tersayang kos Wisma daru Sa'adah yang selalu mendukungku.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Komunikasi Intrapersonal pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutasari Tahun Pelajaran 2015/2016” dalam rangka menyelesaikan Studi Strata Satu untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

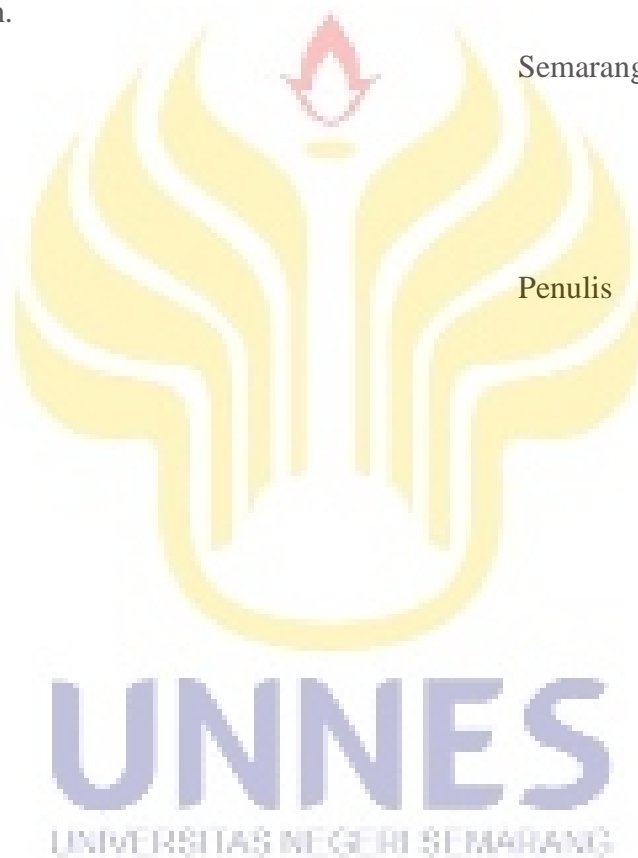
Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini dapat terselesaikan berkat dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M. Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan Studi Strata Satu di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Fakhrudin, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah mengesahkan skripsi ini.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd.,Kons., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan pelaksanaan penelitian.
4. Prof. Dr. DYP Sugiharto, M.Pd., Kons., Dosen Pembimbing yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan dan pengarahan hingga selesainya skripsi ini.
5. Prof. Dr. Sugiyo, M. Si, Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam kesempurnaan skripsi ini.
6. Drs. Eko Nusantoro, M. Pd.Kons,Dosen Penguji II yang dengan bijak memberi pengarahan dan masukan dalam skripsi ini.
7. Kepala Sekolah, Drs. Kuart Risyanto beserta seluruh pihak SMANegeri 1 Kutasari yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan pelaksanaan penelitian.
8. Ibu Nur Chasanah selaku Guru BK di SMA Negeri 1 Kutasari yang telah membantu selama melakukan penelitian.

9. Teman seperjuangan mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2011 yang senantiasa memberi dukungan.
10. Semua pihak terkait namun tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan balasan atas segala kebaikan yang telah diberikan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca. Terima kasih.

Semarang, 7 Januari 2016



ABSTRAK

Intansari, Rizky. 2015. *“Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosional terhadap Komunikasi Intrapersonal”*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Prof. Dr. DYP Sugiharto, M.Pd., Kons.,

Kata kunci : kepercayaan diri, kecerdasan emosional, kemampuan komunikasi intrapersonal.

Dalam komunikasi intrapersonal individu akan mengelola emosinya dan merasa percaya diri untuk melakukan komunikasi dalam diri sebelum berkomunikasi dengan orang lain. Tingkat kemampuan siswa dalam berkomunikasi intrapersonal sangat mempengaruhi kesuksesan. Adapun faktor lain yang menentukan kesuksesan seseorang dalam berkomunikasi intrapersonal adalah kecerdasan emosional dan kepercayaan diri. Sebanyak 60% siswa dari 143 siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari dalam penelitian ini merasa kesulitan dan dalam mengembangkan komunikasi intrapersonal. Siswa sulit mengungkapkan pendapatnya ketika diskusi, sulit maju kedepan untuk mengerjakan soal didapan kelas, siswa cenderung berdiam diri saat berkumpul dengan teman-temannya berusaha menghindari saat diajak bicara dengan guru ataupun temannya, siswa sulit menutarakan isi hatinya dan tidak mampu mengaktualisasi dirinya. Masalah yang diteliti dalam penelitian ini yaitu adakah hubungan antar kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Variabel penelitian yang digunakan yaitu variabel independen (kepercayaan diri dan kecerdasan emosional) dan variabel dependen (kemampuan komunikasi intrapersonal). Populasi yang diteliti dalam penelitian ini merupakan siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari sebanyak 143 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan cara skala psikologis dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi berganda.

Hasil dari analisis regresi ganda penelitian ini yaitu $Y = 3,436 + 0.142X_1 + 0.142X_2 + e$. Ada hubungan secara signifikan sebesar 96,6%, sedangkan hubungan secara parsial kepercayaan diri sebesar 58,52%, kecerdasan emosional 5,06%. Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan antar kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari.

Saran untuk guru BK yaitu perlunya pemberian poin khusus untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa. Sedangkan saran untuk pihak sekolah yaitu perlunya meningkatkan stakeholder sekolah sehingga tercipta kerjasama untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri, kecerdasan emosional dan kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa agar memiliki karakter yang unggul.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN KELULUSAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.5 Sistematika Penulisan Skripsi	14
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1 Penelitian Terdahulu	16
2.2 Komunikasi Intrapersonal	18
2.2.1 Pengertian Komunikasi.....	18
2.2.2 Pengertian Komunikasi Intrapersonal.....	19
2.2.3 Proses Komunikasi Intrapersonal	21
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Intrapersonal	26
2.2.5 Definisi Konseptual	28
2.2.6 Indikator Komunikasi Intrapersonal	30
2.3 Kepercayaan Diri	41
2.3.1 Kepercayaan Diri	42
2.3.2 Pengertian Kepercayaan Diri	42
2.3.3 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri	43

2.3.4 Ciri-Ciri tidak Percaya Diri.....	45
2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	47
2.3.6 Jenis-Jenis Kepercayaan Diri.....	49
2.3.7 Definisi Konseptual	53
2.3.8 Indikator Kepercayaan Diri	54
2.4 Kecerdasan Emosional.....	61
2.4.1 Pengertian Kecerdasan Emosional.....	61
2.4.2 Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional	62
2.4.3 Komponen Kecerdasan Emosional.....	64
2.4.4 Definisi Konseptual	69
2.4.5 Indikator Kecerdasan Emosional.....	70
2.5 Hubungan antara Variabel Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Komunikasi Intrapersonal	77
2.6 Kerangka Berfikir	83
2.7 Hipotesis Penelitian	86
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	88
3.1 Jenis Penelitian.....	88
3.2 Variabel Penelitian.....	89
3.2.1 Identifikasi Variabel	89
3.2.2 Hubungan antar Variabel	90
3.2.3 Definisi Operasional Variabel	91
3.3 Populasi Penelitian.....	93
3.3.1 Populasi.....	93
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	94
3.4.1 Metode pengumpulan data.....	94
3.4.2 Skala Penilaian.....	95
3.4.3 Penyusunan Instrumen.....	97
3.5 Instrumen Penelitian	106
3.5.1 Validitas	106
3.5.2 Reliabilitas	109
3.6 Metode Analisis Data.....	110

3.6.1 Analisis Regresi Berganda.....	110
3.6.2 Uji Asumsi Klasik.....	112
1. Uji Normalitas Data.....	112
2. Uji Linieritas.....	113
3. Uji Multikolinieritas	113
4. Uji Heteroskedastisitas	114
3.6.3 Uji Hipotesis Penelitian	114
1. Uji Simultan (Uji F)	114
2. Uji Parsial (Uji t)	115
3. Koefisien Determinasi Simultan (R^2).....	116
4. Koefisien Determinasi Parsial (r^2).....	117
3.6.4 Analisis Deskriptif Persentase	117
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	120
4.1 Persiapan Penelitian	120
4.1.1 Proses Perijinan.....	120
4.1.2 Pelaksanaan Uji Coba	121
4.2 Hasil Penelitian	122
4.2.1 Analisis Deskriptif Presentase	122
4.2.1.1 Analisis Deskriptif Presentase Kepercayaan Diri.....	122
4.2.1.2 Analisis Deskriptif Presentase Kecerdasan Emosional.....	123
4.2.1.3 Analisis Deskriptif Presentase Komunikasi Intrapersonal.....	123
4.2.2 Uji Persyaratan Analisis.....	124
4.2.2.1 Uji Asumsi Klasik	124
1. Uji Normalitas	124
2. Uji Heteroskedasitas	126
3. Uji Multikolinearitas.....	127
4.2.2.2 Analisis Regresi Linear Berganda.....	128
4.2.3 Uji Hipotesis	129
4.2.3.1 Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Komunikasi Intrapersonal pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutasari	129

4.2.3.2 Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Komunikasi Intrapersonal pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutasari	131
4.2.3.3 Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Komunikasi intrapersonal pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutasari	133
4.3 Pembahasan.....	135
4.3.1 Hubungan Kepercayaan Diri terhadap Kemampuan Komunikasi intrapersonal pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutasari	135
4.3.2 Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Komunikasi Intrapersonal pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutasari	138
4.3.3 Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Komunikasi intrapersonal pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutasari	141
BAB V PENUTUP.....	147
5.1 Simpulan	147
5.2 Saran	147
DAFTAR PUSTAKA.....	149
LAMPIRAN.....	151



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel3.1 Jumlah Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutasari	94
Tabel3.2 Kategori Jawaban Instrumen Penelitian.....	96
Tabel3.3 Kisi-kisi Instrument Kepercayaan Diri, Kecerdasan Emosional Dan Komunikasi Intrapersonal	98
Tabel 3.4 Uji Validitas	108
Tabel 3.5 Kriteria deskriptif presentatif	119
Tabel 4.1 Persentase Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutasari Per Masing-masing Indikator.....	122
Tabel 4.2 Persentase Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kutasari Per Masing-Masing Indikator	123
Tabel 4.3 Persentase Kemampuan Komunikasi Intrapersonal Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1Kutasari Per Masing-Masing Indikator.....	124
Tabel 4.4 Hasil Uji Multikolinearitas	127
Tabel 4.5 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	128
Tabel 4.6 Hasil Uji Parsial (Uji t)	130
Tabel 4.7 Pengaruh Parsial Tiap Variabel	130
Tabel 4.8 Hasil Uji Parsial (Uji t).....	132
Tabel 4.9 Pengaruh Parsial Tiap Variabel	132
Tabel 4.10 Hasil Uji Simultan (Uji F) Variabel X_1 dan X_2 terhadap Y	133
Tabel 4.11 Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	134

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	85
Gambar 3.1 Hubungan Antar variabel	91
Gambar 4.1 P-Plot Hasil Uji Normalitas	125
Gambar 4.2 <i>Scatter Plot</i> Hasil Uji Heteroskedastisitas	126



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Kepercayaan Diri	152
Lampiran 2 Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Kecerdasan Emosional.....	154
Lampiran 3 Kisi-Kisi Uji Coba Kemampuan Komunikasi Intrapersonal.....	156
Lampiran 4 Instrumen Uji Coba Skala Kepercayaan Diri	157
Lampiran 5 Instrumen Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional.....	161
Lampiran 6 Instrumen Uji Coba Kemampuan Komunikasi Intrapersonal.....	165
Lampiran 7 Daftar Responden Uji Coba.....	168
Lampiran 8 Tabel Tabulasi Hasil Uji Coba Skala Kepercayaan Diri	169
Lampiran 9 Tabel Tabulasi Hasil Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional	171
Lampiran 10 Tabel Tabulasi Hasil Uji Coba Skala Komunikasi Intrapersonal.....	173
Lampiran 11 Hasil Uji Validitas Uji Coba Skala Kepercayaan Diri	175
Lampiran 12 Hasil Uji Validitas Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional	179
Lampiran 13 Hasil Uji Validitas Uji Coba Skala Kemampuan Komunikasi Intrapersonal	182
Lampiran 14 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Skala Kepercayaan Diri	185
Lampiran 15 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Skala Kecerdasan Emosional	187
Lampiran 16 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Skala Kemampuan Komunikasi Intrapersonal	188
Lampiran 17 Instrumen Penelitian Skala Kepercayaan Diri	189
Lampiran 18 Instrumen Penelitian Skala Kecerdasan Emosional	193
Lampiran 19 Instrumen Penelitian Skala Kemampuan Komunikasi Intrapersonal	197
Lampiran 20 Daftar Responden Penelitian	201

Lampiran 21	Tabel Tabulasi Hasil Penelitian Skala Kepercayaan Diri	207
Lampiran 22	Tabel Tabulasi Hasil Penelitian Skala Kecerdasan Emosional	214
Lampiran 23	Tabel Tabulasi Hasil Penelitian Skala Kemampuan Komunikasi Intrapersonal	221
Lampiran 24	Hasil Uji Asumsi Klasik	228
Lampiran 25	Hasil Analisis Regresi Berganda dan Uji Hipotesis	230
Lampiran 26	Surat Keterangan telah Melakukan Uji Validitas	231
Lampiran 27	Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian	232
Lampiran 28	Dokumentasi Penelitian	234
Lampiran 29	SK Dosen Pembimbing	239



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial, oleh karena itu dalam usaha pemenuhan kebutuhannya manusia harus terjalin hubungan dengan manusia lainnya. Hubungan antara manusia satu dengan yang lain diwujudkan dalam sebuah komunikasi. Komunikasi berperan menjembatani perbedaan dalam masyarakat, komunikasi juga tak akan lepas dari konteks sosialnya. Kurangnya komunikasi akan menghambat perkembangan kepribadian. Komunikasi amat erat kaitannya dengan perilaku dan pengalaman kesadaran manusia. Komunikasi juga merupakan kebutuhan yang sangat penting, karena merupakan satu-satunya cara bagi kita untuk bias mengenal diri kita dan dunia luar diri kita. Tidak ada manusia yang tidak terlibat kegiatan komunikasi.

Setiap orang ingin mengetahui lingkungan sekitarnya, rasa ingin tahu ini memaksa kita perlu berkomunikasi dengan orang-orang sekitarnya. Dengan demikian kemampuan berkomunikasi merupakan suatu kemampuan yang paling dasar yang harus dimiliki seseorang. Pengertian komunikasi dikaitkan efektif apabila makna informasi yang disampaikan oleh pengirim kepada penerima adalah sama (Ismuhadjar, 2006).

Kemampuan berkomunikasi secara efektif sangat dibutuhkan serta menuntut peserta didik yang akan menjadi penerus bangsa kedepannya.

Peserta didik yang akan menjadi penerus bangsa kedepannya, Peserta didik disiapkan untuk menjadi generasi yang siap menghadapi era globalisasi yang menuntut mereka lebih aktif agar dapat berkomunikasi. Sebelum seseorang melakukan komunikasi interpersonal atau berkomunikasi dengan orang lain, manusia akan melakukan komunikasi dalam dirinya sendiri yang lazim disebut juga sebagai komunikasi intrapersonal. Komunikasi intrapersonal merupakan komunikasi yang unik, karena proses komunikasinya berbeda dengan proses komunikasi yang terjadi biasanya.

Komunikasi intrapersonal ini proses terjadinya tidak melalui komunikasi yang dilakukan dengan dua orang, melainkan terjadinya didalam diri manusia itu sendiri (*within the person*) dan para ahli sepakat bahwasannya komunikasi intrapersonal merupakan dasar dari seluruh bentuk komunikasi dan memegang peranan penting dalam proses komunikasi antarpribadi (Mazdalifah,2004). Komunikasi intrapersonal melibatkan internal secara aktif dari individu dalam pemrosesan simbolik dari pesan-pesan. Seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan, memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam proses internal yang berkelanjutan.

Komunikasi intrapersonal dapat menjadi pemicu bentuk komunikasi yang lainnya. Pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologis seperti kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual, persepsi dan kepercayaan diri terjadi saat berlangsungnya komunikasi intrapribadi oleh komunikator.

Dengan adanya komunikasi intrapersonal peserta didik dapat mengenali dirinya sendiri, menganalisis diri dan merefleksi diri, dapat menilai kemampuan seseorang, dapat mengkaji perilaku dan perasaan seseorang. Didukung oleh pendapat Ronald L. Applabaum dalam buku *Fundamental Concept in Human Communication* mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai komunikasi yang berlangsung dalam diri kita, ialah meliputi kegiatan berbicara kepada diri sendiri dan kegiatan-kegiatan mengamati dan memberikan makna (intelektual dan emosional) kepada lingkungan kita. (Uchjana,1993). Serta dengan komunikasi intrapersonal dapat mempersiapkan peserta didik menjadi pribadi yang mandiri dan inovatif ketika terjun ke perguruan Tinggi. Begitu pula sebaliknya, kurangnya atau tidak adanya komunikasi intrapersonal proses mengetahui diri sendiri tanpa memahami diri sendiri akan sulit memahami orang lain.

Pengertian komunikasi adalah berlangsung bila antara orang-orang yang terlibat terdapat kesamaan makna mengenai suatu hal yang dikomunikasikan (Djamrah, 2004:1). Komunikasi intrapersonal ini berorientasi pada pengenalan diri dan pemahaman terhadap dirinya sendiri sehingga penekanannya proses penyimpanan informasi pada dirinya sendiri. Dalam hal ini komunikasi dipandang sebagai dasar untuk mempengaruhi perilaku dan yang mempersatukan proses pemahaman diri. Namun pada kenyataannya pada peserta didik yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi intrapersonal, baik dalam proses belajar di dalam kelas maupun dalam suasana informal diluar kelas. Terjadi komunikasi yang tidak sejalan sesuai

dengan harapan, karena pemahaman terhadap dirinya sendiri kurang tersampaikan dengan baik dalam dirinya. Salah satu penyebab peserta didik sulit berkomunikasi intrapersonal adalah kurangnya percaya diri dan kecerdasan emosional yang rendah karena adanya kecemasan, diantaranya adalah rasa takut menerima tanggapan atau penilaian negative dari teman atau guru, sehingga dapat menyebabkan mis komunikasi dan tidak jarang menimbulkan konflik.

Pentingnya proses komunikasi intrapersonal adalah untuk perkembangan peserta didik yang optimal, karena mereka dituntut untuk mampu melakukan komunikasi intrapersonal dengan baik. Namun dalam melakukan kegiatan komunikasi intrapersonal peserta didik harus memiliki kepercayaan diri dan kecerdasan emosional, dikarenakan didalam komunikasi intrapersonal seseorang memerlukan dorongan dan kemampuan mengendalikan diri atau emosi untuk melakukan komunikasi tersebut, mendorong dan mengendalikan diri melakukan komunikasi intrapersonal dengan kepercayaan diri dan kecerdasan emosional dalam dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bidang studi SMA Negeri 1 Kutasari yang dilakukan penulis, bahwa peserta didik kelas X sebanyak 60% dari 143 siswa, memiliki permasalahan kurangnya komunikasi intrapersonal. Permasalahan yang ada antara lain adalah ketika diberi kesempatan bertanya, peserta didik tidak mau bertanya tentang materi yang diajarkan, sulit untuk mengungkapkan pendapatnya saat diskusi, sulit untuk mengungkapkan pendapatnya saat diskusi, sulit untuk maju kedepan untuk mengerjakan soal

dipapan tulis meskipun itu sudah ditunjuk oleh guru. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik sangat membutuhkan kepercayaan diri yang tinggi agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, karena mereka merupakan masa transisi dari masa remaja yang disebut juga masa pancaroba yang penuh dengan gejolak dan pemberontakan.

Permasalahan yang lain yang timbul peserta didik yang cenderung berdiam diri saat berkumpul dengan teman-temannya, berusaha menghindari saat diajak bicara dengan guru ataupun temannya, dan sulit mengungkapkan pendapat saat sedang berdiskusi. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa peserta didik yang mengalami masalah dalam komunikasi intrapersonalnya, dan salah satu faktornya adalah rendahnya kecerdasan emosional. Jika peserta didik yang memiliki rasa kecerdasan emosional yang rendah tentu akan menghambat perkembangan kepribadiannya sampai nanti dewasa. Bila peserta didik merasa rendah diri maka akan mengalami kesulitan untuk melakukan komunikasi intrapersonal.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK SMA Negeri 1 Kutasari menyatakan bahwa terdapat permasalahan siswa yang lain meskipun siswa memiliki kecerdasan emosional rendah dalam mengerjakan ujian dan tugas rumah dengan baik tanpa menyontek namun dalam berkomunikasi intrapersonal mereka memiliki kecemasan. Hasil wawancara dengan para siswa, ada beberapa siswa yang ketika mengobrol dengan temannya mengalami perasaan tidak menyenangkan, mengobrolnya hanya di waktu jam istirahat saja. Serta tampak bingung dan gugup dalam memulai

pembicaraan. Selain itu jika ada masalah dengan temannya, siswa tidak berani mengutarakan isi hati. Lebih memilih diam karena jika dibicarakan khawatir akan di tinggalkan teman-temannya. Hal tersebut adalah salah satu ciri kecemasan komunikasi intrapersonal yang disebabkan karena rendahnya kecerdasan emosional pada siswa yaitu meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan.

Selain itu sebagian besar kelas X SMA Negeri 1 Kutasri kurang dapat mengaktualisasi dirinya, hal itu ditunjukkan oleh perilaku siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri, kurang akran dengan teman sebaya. Salin kurang dapat mengaktualisasi diri, siswa juga kurang memiliki kepercayaan diri dan kurang memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal. Hal ini dapat ditunjukkan oleh sikap yang malu dan takut ketika ingin bertanya dengan guru, sering menyontek karena tidak yakin atas kemampuan diri, sering terjadi salah paham terhadap teman serta kurangnya ketertarikan untuk melakukan komunikasi dengan orang lain.

Dari paparan diatas, dapat dikatakan bahwa apabila peserta didik dapat menyampaikan gagasan dengan baik maka mereka memiliki kepercayaan diri dan kecerdasan emosional dalam komunikasi intrapersonal. Kerena melakukan komunikasi intrapersonal harus memiliki rasa percaya diri dan kecerdasan emosional untuk melakukannya. Peserta didik yang kepercayaan dirin dan kecerdasan emosionalnya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam pengaruh intrapersonal. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara

kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap komunikasi intrapersonal.

Maslow menjelaskan kepercayaan diri adalah merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri), dengan percaya diri seseorang mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri. Individu yang memiliki rasa percaya diri biasanya mudah mendapatkan teman, mampu berkomunikasi tanpa perasaan tegang ataupun perasaan tidak enak lainnya. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungannya. Melalui proses interaksi tersebut individu akan melihat keadaan dirinya, dan akhirnya akan menimbulkan perasaan bangga atau kecewa dengan keadaan diri sendiri.

Goyahnya kepercayaan diri umumnya bersumber pada anggapan tertentu tentang dirinya yang menyebabkan kurangnya keberanian untuk bertindak maupun kurangnya penghargaan terhadap kehebatan-kehebatan diri. Kepercayaan diri dikaitkan dengan kemampuan atau keberanian individu untuk melakukan tindakan-tindakan yang bukan hanya membawa resiko fisik tetapi juga resiko-resiko psikologi. Individu dapat dikatakan tidak memiliki rasa percaya diri jika individu tersebut tidak berani untuk berbicara atau tampil didepan umum, malu mengungkapkan ide-idenya dalam suatu rapat, yang semua ini menurut para remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri cukup mengundang resiko dan tidak berani untuk mengambil resiko-resiko tersebut.

Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi. Ia takut orang lain akan mengejeknya dan menyalahkannya, orang yang mengalami kecemasan komunikasi akan sangat terganggu dan peka dengan penilaian orang lain terhadap dirinya. Namun, ada juga remaja yang merasa cemas dan kurang dan kurang percaya diri dalam berkomunikasi yang membuatnya harus mampu menyatakan pendapat pribadinya tanpa disertai emosi, marah atau sikap kasar, bahkan seseorang harus mencoba menetralkan keadaan apabila terjadi suatu konflik sebagai kelemahan berkomunikasi akan menghambat kepribadian seseorang, sehingga diperlukan kepercayaan diri didalam komunikasi intrapersonal sebelum individu tersebut berkomunikasi dengan individu yang lainnya.

Selain kepercayaan diri setiap orang hidup dalam kumpulan banyak orang yang memerlukan kecerdasan emosi untuk mengenali orang lain, agar hubungan komunikasi dan interaksi menjadi lebih terikat secara emosi. Kecerdasan emosional seperti perekat yang mampu menyatukan setiap perbedaan dalam satu perasaan bersama. Tanpa kecerdasan emosional, komunikasi intrapersonal akan sangat membosankan, dan mungkin juga akan selalu mengalir bersama ketegangan, konflik, saling curiga, dan ketidakberdayaan untuk membina hubungan positif yang saling menguntungkan.

Emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, nurani yang tersembunyi dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati. Kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan

lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain. Tekanan emosional yang dialami oleh individu akan mempengaruhi tindakan yang akan dilakukannya. Oleh karena itu, dengan pengolahan emosi yang baik diharapkan individu akan mampu berprestasi secara optimal. Dalam mengelola emosi, pada diri individu akan terjadi suatu komunikasi dalam dirinya terkait dengan segala bentuk informasi yang diterima.

Kecerdasan emosional dalam komunikasi intrapersonal syarat utama untuk menghasilkan hasil akhir dengan kualitas terbaik. Emosi yang baik dihasilkan dari pikiran positif, dan pikiran positif dihasilkan dari nilai-nilai positif yang telah menguasai hati nurani, untuk menghasilkan kualitas moral yang mengalirkan sikap dan perilaku baik. Individu yang cerdas emosi pasti selalu menjadi pribadi yang menyenangkan hati setiap orang yang berhubungan. Dan hal ini akan membuat individu sangat mudah berkomunikasi dan berinteraksi dengan siapapun, walaupun individu harus berkomunikasi dengan orang-orang negatif, tapi karena emosi cerdas, individu dapat memahaminya tanpa merasa sakit hati ataupun marah.

Dalam komunikasi intrapersonal, individu mengelola emosinya untuk melakukan komunikasi dalam diri sebelum dia berkomunikasi dengan orang lain. Mengenali diri merupakan bagian dari kecerdasan emosional, orang yang mampu menenali diri akan mampu mengarahkan dirinya untuk melakukan komunikasi serta tindakan yang dilakukannya. Jika kemampuan ini didukung oleh kemampuannya dalam mengenali orang lain, maka orang tersebut akan mampu memposisikan dirinya sehingga dapat menempatkan

dirinya dengan tepat sehingga bias diterima oleh orang lain dan mampu mengembangkan dirinya dengan memanfaatkan keberadaan orang-orang yang ada disekitarnya. Dalam komunikasi intrapersonal individu akan mengelola emosinya dan merasa percaya diri untuk melakukan komunikasi dalam diri sebelum berkomunikasi dengan orang lain.

Perkembangan kecerdasan emosional siswa dapat diketahui berdasarkan perilakunya. Perilaku siswa merupakan perwujudan dari proses pengambilan keputusan yang diperoleh dari komunikasi intrapersonal yang terjadi dalam dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat Howes dan Herald (dalam Surya dan Hananto, 2004:34) mengatakan pada intinya, kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar dalam menggunakan emosi dan mengembangkan komunikasi yang baik pula. Kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik akan menjadikan siswa menjadi sosok yang mampu menempatkan di dalam berbagai situasi dan kondisi yang dialaminya. Ketika hal ini diterapkan dalam hubungan sosial yang dilakukan, maka siswa akan dapat menempatkan diri agar dapat diterima oleh lingkungan. Hal ini sangat penting bagi perkembangan siswa, karena selain sebagai makhluk individu secara kodrat manusia sebagai makhluk sosial.

Disinilah layanan bimbingan dan konseling harus memerankan fungsinya. Dengan sistem pendampingan, pengarahan dan berbagai program yang dilaksanakan, masalah diatas dapat diminimalisir dan berangsur-angsur dihilangkan. Apabila masalah diatas dibiarkan maka akan menghambat

perkembangan pribadi siswa dan akan menyebabkan prestasi dalam bidang akademik menjadi terganggu.

Hal ini tentunya harus senantiasa dalam pendampingan melalui layanan bimbingan dan konseling agar hubungan yang terjadi tidak mengakibatkan penurunan kualitas individual mereka yang diakibatkan dari pola hubungan yang salah. Dengan perkembangan kecerdasan emosional dan kepercayaan diri yang baik melalui layanan bimbingan dan konseling diharapkan siswa akan memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik pula.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN KECDASAN EMOSIONAL TERHADAP KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTRAPERSONAL PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 KUTASARI TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah seperti di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari tahun pelajaran 2015/2016 ?

1.2.1 Apakah ada hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari ?

1.2.2 Apakah ada hubungan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari ?

- 1.2.3 Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari ?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini ialah :

- 1.3.1 Mengetahui dan menganalisis hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari Tahun pelajaran 2015/2016.
- 1.3.2 Mengetahui dan menganalisis hubungan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari Tahun pelajaran 2015/2016.
- 1.3.3 Mengetahui dan menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari Tahun pelajaran 2015/2016.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pengayaan teori dalam bidang Bimbingan dan Konseling dan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa tentang pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal.

1.4.2 Praktis

(1) Bagi guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi guru-guru BK dalam mencermati tingkah laku siswa agar dapat mengetahui kepercayaan diri dan kecerdasan emosional siswa pada saat melakukan komunikasi intrapersonal.

(2) Bagi siswa/peserta didik

Dapat mengurangi dan memperbaiki kebiasaan dan perilaku yang kurang baik dan dapat mengembangkan kepercayaan diri dan kecerdasan emosional dalam komunikasi intrapersonal yang mereka miliki sehingga dapat mengembangkan komunikasi intrapersonal yang baik sehingga mampu bersosialisasi dengan baik.

(3) Bagi peneliti sejenis

Diharapkan penelitian ini bias memberikan informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan sebagai kajian teoritis kepada para peneliti lain yang ingin melakukan penelitian sejenis khususnya bidang bimbingan

konseling berkaitan dengan kepercayaan diri, kecerdasan emosional dan komunikasi intrapersonal.

1.5 SISTEMATIKA PENULISAN SKRIPSI

Sistematika penulisan skripsi merupakan garis besar penyusunan skripsi dalam memahami keseluruhan skripsi. Skripsi ini terdiri atas tiga bagian yaitu bagian awal, bagian isi, dan bagian akhir.

1.5.1 Bagian Awal

Bagian ini terdiri dari halaman judul, pengesahan, pernyataan, motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar grafik, daftar gambar, dan daftar lampiran.

1.5.2 Bagian isi

Bagian ini merupakan bagian pokok skripsi yang terdiri dari lima bab, yaitu :

Bab 1 Pendahuluan, berisi tentang (1) latar belakang, (2) rumusan masalah, (3) tujuan penelitian, (4) manfaat penelitian, dan (5) sistematika penulisan skripsi.

Bab 2 Tinjauan Pustaka, berisi tentang (1) penelitian terdahulu, (2) hakikat komunikasi intrapersonal, (3) hakikat kepercayaan diri, (4) hakikat kecerdasan emosional, (5) hubungan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal, (6) kerangka berpikir, dan (7) hipotesis penelitian.

Bab 3 Metode Penelitian, berisi tentang (1) jenis penelitian, (2) desain penelitian, (3) variable penelitian, (4) populasi, (5) metode dan alat pengumpulan data, (6) penyusunan instrument, (7) validitas dan reliabilitas instrument, dan(8) metode analisis data.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang (1) hasil penelitian, (2) pembahasan, dan (3) keterbatasan penelitian.

Bab 5 Penutup yang berisi (1) simpulan dan (2) saran.

1.5.3 Bagian Akhir

Bagian akhir skripsi ini memuat daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti lain dengan tujuan mendapatkan hasil penelitian tertentu. Beberapa jurnal hasil penelitian yang terkait dengan pola asuh demokratis, konsep diri dan kecerdasan emosional adalah sebagai berikut :

Dari Jurnal Penelitian Hermadi Fajar Arifin (2011) mengenai “Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Komunikasi Interpersonal Santri Di Pondok Pesantren Moderen Islam”, mengemukakan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh antara kepercayaan diri terhadap komunikasi interpersonal siswa berarah positif dan signifikan, ini berarti peningkatan kepercayaan diri akan diikuti dengan peningkatan komunikasi interpersonal. Dengan demikian makin tinggi kepercayaan diri siswa maka makin tinggi pula tingkat komunikasi interpersonal siswa dan sebaliknya makin rendah kepercayaan diri siswa maka makin rendah pula komunikasi interpersonal siswa. Hasil perhitungan koefisien korelasi antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal siswa memiliki nilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa peningkatan kepercayaan diri diikuti dengan peningkatan komunikasi interpersonal siswa. Dengan demikian semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin tinggi tingkat komunikasi intrapersonal siswa dan sebaliknya semakin rendah kepercayaan diri siswa maka akan semakin tinggi. Dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah bahwa ada keterkaitannya

antara kepercayaan diri dengan komunikasi interpersonal, dimana dalam penelitian diatas dijelaskan bahwa ada keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan dari penelitian Nuriska Wahyu Utami (2010) mengenai “Korelasi Antara Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Komunikasi Intrapersonal” Dari hasil itu dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan besar bagi pembentukan komunikasi intrapersonal yang tinggi. Kecerdasan emosional dalam komunikasi intrapersonal syarat utama untuk menghasilkan hasil akhir dengan kualitas terbaik. Emosi yang baik dihasilkan dari pikiran positif, dan pikiran positif dihasilkan dari nilai-nilai positif yang telah menguasai hati nurani, untuk menghasilkan kualitas moral yang mengalirkan sikap dan perilaku baik. Individu yang cerdas emosi pasti selalu menjadi pribadi yang menyenangkan hati setiap orang yang berhubungan. Dan hal ini akan membuat individu sangat mudah berkomunikasi dan berinteraksi dengan siapapun, walaupun individu harus berkomunikasi dengan orang-orang negatif, tapi karena emosi cerdas, individu dapat memahaminya tanpa merasa sakit hati ataupun marah.

Dari hasil 2 penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal. Dari penjelasan diatas bahwa kepercayaan diri dan kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan kemampuan komunikasi intrapersonal.

2.2 Komunikasi Intrapersonal

2.2.1 Pengertian Komunikasi

Manusia mempunyai naluri untuk berkelompok atau berkawan dengan manusia lain. Dalam kelompok tersebut manusia dituntut dapat berkomunikasi dengan orang lain agar tidak terisolasi dari pergaulan di lingkungannya. Disamping tidak terisolasi dari lingkungan, komunikasi merupakan salah satu cara manusia agar kebutuhannya terpenuhi, seperti kebutuhan untuk diterima, dihargai dan disayangi.

Istilah komunikasi berasal dari bahasa latin "*communicare*" yang artinya memberitahukan, berpartisipasi. Kata komunis berarti milik bersama atau berlaku dimana-mana, sehingga "*comunis opinio*" mempunyai arti pendapat umum atau pendapat mayoritas (Liliweri, 1991:3)

Definisi komunikasi secara umum adalah suatu proses pembentukan, penyampaian, penerimaan dan pengolahan pesan yang terjadi di dalam diri seseorang dan atau di antara dua atau lebih dengan tujuan tertentu. Definisi tersebut memberikan beberapa pengertian pokok yaitu komunikasi adalah suatu proses mengenai pembentukan, penyampaian, penerimaan dan pengolahan pesan.

Menurut Sugiyo, komunikasi merupakan kegiatan manusia menjalin hubungan satu sama lain yang demikian otomatis keadaannya, sehingga sering tidak disadari bahwa ketrampilan berkomunikasi merupakan hasil belajar (2005:1). Komunikasi mengandung pengertian bahwa antara komunikator dengan komunikan saling bertukar informasi, pengetahuan, berita, pesan, pengetahuan,

nilai dan pikiran, maksudnya agar menggugah partisipasi yang kemudian informasi yang diberitahukan tersebut menjadi milik bersama.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah proses interaksi kegiatan manusia yang terdiri dua orang atau lebih yang saling mempengaruhi dan mempertukar informasi, pengetahuan, pikiran agar dapat menggugah partisipasi satu sama lain, sehingga informasi yang diberitahukan tersebut menjadi milik bersama.

Dengan adanya komunikasi akan menjadikan terjadi pemahaman yang relative sama antara satu individu dengan individu lainnya. Oleh karena itu, komunikasi memerankan fungsi sebagai alat kontrol social yang sangat penting dalam proses hidup bermasyarakat.

2.2.2 Pengertian Komunikasi Intrapersonal

Model komunikasi intrapersonal pertama kali dikemukakan oleh Dean C. Barlund. Ia adalah seorang ahli komunikasi yang berasal dari Amerika Serikat. Komunikasi intrapersonal merupakan proses pengolahan dan penyusunan informasi melalui sistem syaraf yang ada di dalam otak, yang disebabkan oleh stimulus dan ditangkap oleh panca indra. Proses berpikir adalah bagian dari proses komunikasi yang terjadi di dalam diri individu.

Gail E. Myers dan Michelle Tolela Myers dalam buku *The Dynamics of Human Communication a Laboratory Approach (1992)*, menyatakan bahwa apa yang terjadi dalam diri manusia, seperti apa yang mereka pikirkan, rasakan, nilai-nilai yang di anut, reaksi, khayalan, mimpi, dan lain-lain merupakan dimensi dari intrapersonal.

Sementara itu dalam buku *Trans Per Understanding Human Communication* (1975), disebutkan bahwa komunikasi intrapersonal adalah proses dimana individu menciptakan pengertian. Ronald L. Applbaum dalam buku *Fundamental Concept in Human Communication* mendefinisikan komunikasi intrapersonal sebagai komunikasi yang berlangsung dalam diri kita, ia meliputi kegiatan berbicara kepada diri sendiri dan kegiatan-kegiatan mengamati dan memberikan makna (intelektual dan emosional) kepada lingkungan kita (Uchayana, 1993).

Dari berbagai definisi di atas dapat disimpulkan bahwa, komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang. Orang itu berperan baik sebagai komunikator maupun sebagai komunikan, dia berbicara pada dirinya sendiri, dia berdialog dengan dirinya sendiri, dan dijawab oleh dirinya sendiri. Apabila seseorang mampu berdialog dengan dirinya sendiri berarti ia mampu mengenal diri sendiri. Tanpa memahami diri sendiri akan sulit memahami orang lain. Belajar diri sendiri berarti belajar bagaimana berpikir, merasa, dan bagaimana mengamati, menginterpretasikan, dan mereaksi lingkungan.

Aktivitas dari komunikasi intrapersonal yang kita lakukan sehari-hari dalam upaya memahami diri pribadi diantaranya adalah: berpikir, mengambil keputusan, melamun, introspeksi diri dengan meninjau perbuatan kita dan reaksi hati nurani kita, mendayagunakan kehendak bebas, dan berimajinasi secara kreatif. Pemahaman diri pribadi ini berkembang sejalan dengan perubahan perubahan yang terjadi dalam hidup kita. Kita tidak terlahir dengan pemahaman

akan siapa diri kita, tetapi perilaku kita selama ini memainkan peranan penting bagaimana kita membangun pemahaman diri pribadi.

Komunikasi intrapersonal adalah jantung dari komunikasi seseorang. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi pemicu bentuk komunikasi yang lainnya. Disinilah peran komunikasi intrapersonal dibutuhkan dalam proses komunikasi, karena orang sebelum berkomunikasi dengan orang lain sebaiknya individu dapat mengkomunikasikan dengan dirinya sendiri. Karena apabila individu dapat mengkomunikasikan dengan dirinya sendiri berarti dia dapat menganalisis diri dan mereflesi diri, dapat menilai kemampuan seseorang, dapat mengkaji perilaku dan perasaan seseorang dan mengetahui diri sendiri. Sehingga akan dapat menghasilkan komunikasi yang baik dan efektif serta dapat diterima oleh komunikan.

2.2.3 Proses Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal menguraikan bagaimana seorang individu menerima informasi, mengolahnya, menyimpannya, dan menghasilkannya kembali, sebelum seseorang memutuskan mengambil keputusan untuk melakukan sesuatu terjadi suatu perpaduan berbagai aspek yang ada dalam diri seseorang dengan seluruh stimulan yang yang didapatkan orang tersebut. Kolaborasi ini akan menjadikan seseorang dapat menarik kesimpulan mengenai sesuatu dan menjdikannya mengambil suatu keputusan untuk menyikapi sesuai dengan kapasitas yang dimiliki.

Konteks ilmu komunikasi memaknai komunikasi dalam diri seseorang atau lazim disebut sebagai komunikasi intrapersonal sebagai proses komunikasi yang

terjadi dalam diri individu atau komunikasi dengan diri sendiri sedangkan secara psikologi komunikasi intrapersonal merupakan pengolahan informasi yang terjadi dalam diri individu (Rahkmat, 2001:49). Proses tersebut dimulai dari penerimaan informasi, pengolahan penyimpanan dan menghasilkan kembali.

Proses komunikasi intrapersonal melalui tahap-tahap yaitu proses sensasi, asosiasi, persepsi, memori, dan berfikir.

(1) Sensasi

Merupakan tahap paling awal dalam penerimaan informasi. Sensasi berasal dari kata "*sense*" yang artinya alat penginderaan, yang menghubungkan organisme dengan lingkungannya. Proses sensasi terjadi bila alat-alat indera mengubah informasi menjadi impuls-impuls saraf dengan "bahasa" yang difahami oleh otak. Melalui alat indera, manusia dapat memahami kualitas fisik lingkungannya. apa saja yang menyenth alat indera-dari dalam atau dari luar disebut stimuli.

Syarat-syarat terjadinya sensasi sebagai berikut :

a. Adanya objek yang diamati atau kekuatan stimulus

Objek menimbulkan stimulus yang mengenai indera (*reseptor*) sehingga terjadi sensasi. Untuk bisa diterima oleh indera diperlukan kekuatan stimulus yang disebut sebagai ambang mutlak (*absolutethreshold*).

b. Kepastian alat indera (*reseptor*) yang cukup baik serta syaraf (*sensoris*) yang baik sebagai penerus kepada pusat otak (kesadaran) untuk menghasilkan respon.

(2) Persepsi

Merupakan pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Sensasi adalah bagian dari persepsi, persepsi ialah memberikan makna pada stimuli inderawi (*sensory stimuli*). Hubungan sensasi dengan persepsi sudah jelas. Sensasi adalah bagian dari persepsi demikian juga dengan asosiasi yang turut memberikan kontribusi dalam proses persepsi. Walaupun begitu, menafsirkan makna informasi inderawi tidak hanya melibatkan sensasi, tetapi juga ada *atensi* (perhatian) *ekspektasi* (pengharapan), motivasi, dan memori (Desiderato dalam Rakhmat, 1999:51)

Faktor-faktor Fungsional yang Menentukan Persepsi :

- a. Faktor fungsional berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu dan hal-hal lain yang termasuk yang kita sebut sebagai faktor-faktor personal. Yang menentukan persepsi bukanlah jenis atau bentuk stimuli, tetapi karakteristik orang yang memberikan respons pada stimuli itu. Dari sini, Krech dan Crutchfield merumuskan dalil persepsi yang pertama: persepsi bersifat selektif secara fungsional. Dalil ini berarti bahwa objek-objek yang mendapat tekanan dalam persepsi kita biasanya objek-objek yang memenuhi tujuan individu yang melakukan persepsi.

Faktor yang mempengaruhi persepsi diantaranya adalah :

a. Perhatian yaitu proses mental ketika stimuli atau rangkaian stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli lainnya melemah. Faktor eksternal penarik perhatian seperti gerakan, intensitas stimuli, kebaruan (*novelty*), pengulangan. Faktor internal penarik perhatian adalah factor biologis yaitu factor kebutuhan biologis pada saat itu; dan factor sosiopsikologis yang meliputi minat, kebiasaan, sikap. Faktor fungsional adalah yang berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu, kerangka acuan seseorang yang semuanya merupakan factor personal. Faktor structural berasal dari sifat stimuli fisik dan efek fisiologis pada individu

(3) Memori

Schlessinger dan Groves dalam bukunya *Psychology: A Dynamic Science*, mendefinisikan memori sebagai tahapan proses selanjunya dalam komunikasi intrapersonal. Memori memegang peranan penting dalam mempengaruhi baik persepsi (dengan menyiapkan kerangka rujukan) maupun berfikir. Memori merupakan sistem yang sangat berstruktur yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya (Rakhmat, 1999:62).

Memori melewati tiga proses: perekaman, penyimpanan, dan pemanggilan. Perekaman (*encoding*) adalah pencatatan informasi melalui reseptor indera dan sirkit saraf internal. Penyimpanan (*storage*) adalah menentukan berapa lama informasi itu berada beserta kita, dalam bentuk

apa, dan dimana. Penyimpanan bisa aktif atau pasif. Kita menyimpan secara aktif bila kita menambahkan informasi tambahan. Kita mengisi informasi yang tidak lengkap dengan kesimpulan kita sendiri. Sedangkan penyimpanan pasif adalah tidak adanya penambahan informasi.

Jenis-Jenis memori adalah sebagai berikut :

- a. *Recall* (peringatan): proses aktif untuk menghasilkan kembali fakta dan informasi tanpa struktur yang jelas. Misalnya menyebutkan jenis-jenis benda.
- b. *Recognition* (pengenalan): mengenal kembali sejumlah fakta. Contoh seperti pada pengenalan kembali nama dari foto wajah, pilihan berganda pada tes obyektif.
- c. *Relearning*: menguasai kembali pelajaran yang sudah pernah diperoleh.
- d. *Redintegrasi*: merekonstruksi seluruh materi dengan petunjuk memori kecil.

(4) Berpikir

Berpikir adalah proses dalam pengambilan kesimpulan. Pada proses ini melibatkan sensasi, persepsi dan memori. Berfikir merupakan proses penafsiran kita terhadap stimuli setelah kita melalui tahapan sensasi, asosiasi, persepsi, memori. Secara garis besar, ada dua macam berpikir, yaitu berpikir autistik yang sering dibahaskan dalam kehidupan sehari-hari sebagai melamun. Dan yang kedua, yaitu berpikir realistik yang dibagi lagi dalam tiga jenis, yaitu berpikir dedukif, berpikir

induktif, dan berpikir evaluative. Salah satu fungsi berpikir adalah menetapkan keputusan (*Decision Making*), memecahkan persoalan (*Problem Solving*), berpikir kreatif (*Creative Thinking*).

2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Intrapersonal

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan komunikasi intrapersonal menurut De Vito (1997:62-63) adalah :

(1) Keperibadian

Orang-orang yang kurang berani bicara pada umumnya juga kurang biasa mengungkapkan diri ketimbang mereka yang merasa lebih nyaman dalam berkomunikasi. Dalam konteks kecerdasan emosional, aspek kecerdasan emosional yang berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam memahami diri sendiri dan orang lain sehingga ketika mengungkapkan dirinya, seseorang akan merasa bahwa apa yang di sampaikan telah tepat sesuai pada konteks yang ada.

Dalam mengungkapkan diri, seseorang harus mengenal diri. Menurut Ali (2005:73) terdapat unsur kecerdasan emosi yang berhubungan dengan pemahaman diri seseorang sebelum proses pengungkapan diri dilakukan yaitu kemampuan mengidentifikasi dan memberi nama perasaan-perasaan, kemampuan mengungkapkan perasaan, kemampuan mengelola perasaan, kemampuan menguarai sters dan kemampuan untuk mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakan.

(2) Keluarga

Keterbukaan dalam keluarga secara tidak langsung dapat mempengaruhi pengungkapan diri dalam proses berkomunikasi baik positif ataupun negatif. Melalui pola komunikasi dalam keluarga, kondisi emosional anak akan menjadi terbiasa dan dapat dikembangkan oleh keluarga, sekolah dan lingkungan. Untuk mengembangkan emosi agar berdampak positif. Anak dapat berfantasi sehingga memungkinkannya untuk menyalurkan berbagai keinginan-keinginannya yang tidak dapat direalisasikan dalam kehidupan nyata ataupun menetralkan berbagai emosi-emosi negatif yang ada pada dirinya seperti rasa takut, marah dan cemas.

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk anak mempelajari emosi. Dalam lingkungan yang karib ini kita belajar bagaimana merasakan perasaan kita sendiri dan bagaimana orang lain menanggapi perasaan kita; bagaimana berpikir tentang perasaan ini dan pilihan-pilihan apa yang kita miliki untuk bereaksi; serta bagaimana membaca dan mengungkapkan perasaan, harapan dan rasa takut. Pembelajaran emosi ini bukan hanya melalui hal-hal yang diucapkan dan dilakukan oleh orang tua secara langsung kepada anak-anaknya, melainkan juga melalui contoh-contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaan mereka sendiri atau perasaan yang biasa muncul antara suami istri.

(3) Sosial

Faktor sosial sangat mempengaruhi terjadinya komunikasi intrapersonal. Hal ini disebabkan karena dalam proses komunikasi intrapersonal dipengaruhi stimulus dari orang lain yang akan menghasilkan komunikasi intrapersonal. Stimulus yang dapat mempengaruhi faktor sosial dalam komunikasi intrapersonal diantaranya besarnya kelompok, jenis kelamin, efek didik, perasaan menyukai.

Kebiasaan yang dilakukan secara bersama-sama serta kejadian yang sering dilihat oleh anak mempengaruhi perkembangan emosionalnya. Seorang anak akan termotifasi agar dapat diterima oleh lingkungannya. Oleh karena itu mereka akan mengikuti setiap pola hubungan dan dianggap sebagai anggota kelompok dalam lingkungan tersebut. Pengalaman dan kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh seseorang dari lingkungannya akan mengarahkan terbentuknya karakter dan mempengaruhi orang tersebut. Oleh karena itu, orang tua harus mampu mengarahkan anak dalam masa terpenjara dan kurang leluasa dalam melakukan pergaulan.

2.2.5 Definisi Konseptual

1. Pengertian

Dari berbagai pengertian diatas yang sudah dijelaskan dapat ditarik kesimpulan dari penulis bahwa pengertian komunikasi intrapersonal adalah komunikasi pada diri sendiri supaya dapat menganalisis diri dan

merefleksi diri, dapat menilai kemampuan seseorang, dapat mengkaji perilaku dan perasaan seseorang dan mengetahui diri sendiri sebelum berkomunikasi dengan orang lain.

2. Aspek.

Sedangkan Aspek dari komunikasi Intrapersonal adalah

a. Sensasi

Proses sensasi terjadi bila alat-alat indera mengubah informasi menjadi impuls-impuls saraf dengan "bahasa" yang difahami oleh otak. Melalui alat indera, manusia dapat memahami kualitas fisik lingkungannya. apa saja yang menyenth alat indera-dari dalam atau dari luar disebut stimuli. Mampu menangkap stimulus dan mampu meresap stimulus.

b. Persepsi

Merupakan pengalaman tentang objek, peristiwa atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Mampu mengidentifikasi informasi yang diperoleh serta mampu mengevaluasi informasi yang diperoleh.

c. Memori

Memori merupakan sistem yang sangat berstruktur yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya. Memori melewati tiga proses: perekaman, penyimpanan, dan pemanggilan. Perekaman (*encoding*) adalah pencatatan informasi

melalui reseptor indera dan sirkit saraf internal. Penyimpanan (*storage*) adalah menentukan berapa lama informasi itu berada beserta kita, dalam bentuk apa, dan dimana. Penyimpanan bisa aktif atau pasif.

d. Berfikir

Berpikir adalah proses dalam pengambilan kesimpulan. Berfikir merupakan proses penafsiran kita terhadap stimuli setelah kita melalui tahapan sensasi, asosiasi, persepsi, memori. Dalam proses berfikir dapat membuat keputusan, memecahkan masalah dan dapat berfikir kreatif.

2.2.6 Indikator Komunikasi Intrapersonal

1. Sensasi

Sensasi berasal dari kata “sense” artinya, alat pengindraan yang menghubungkan organisme dengan lingkungannya. Menurut B. Wolman, sensasi adalah pengalaman elementer yang segera, yang tidak memerlukan penguraian verbal, simbolis, atau konseptual, dan terutama sekali berhubungan dengan kegiatan alat indera. Psikologi menyebutkan sembilan alat indera yang digunakan oleh manusia: penglihatan, pendengaran, kinestesis, vestibular, perabaan, temperatur, rasa sakit, perasa, dan penciuman. Sumber informasi bisa berasal dari dunia luar (eksternal), atau dari dalam diri sendiri (internal).

Informasi dari luar diindra oleh eksteroseptor, sedangkan informasi dari dalam diindra oleh interoseptor. Selain itu, gerakan tubuh kita

sendiri diindera oleh proprioceptor. Semua yang menyentuh alat indera baik dari dalam ataupun dari luar disebut stimuli. Batas minimal intensitas stimuli disebut ambang mutlak (absolut threshold). Ketajaman sensasi juga ditentukan oleh faktor-faktor personal. Perbedaan sensasi dapat disebabkan oleh perbedaan pengalaman atau lingkungan budaya, disamping kapasitas alat indera yang berbeda.

2. Persepsi

Persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi ialah memberikan makna pada stimuli inderawi (sensory stimuli). Sensasi adalah bagian dari persepsi. Meskipun begitu, menafsirkan makna inderawi tidak hanya melibatkan sensasi, tetapi juga atensi, ekspektasi, motivasi, dan memori. (Desiderato, 1976:129) Seperti juga sensasi, persepsi juga ditentukan oleh faktor personal dan faktor situasional. David Krech dan Richard S Crutchfield menyebutnya faktor fungsional dan faktor struktural.

Faktor yang mempengaruhi persepsi :

- a. Faktor eksternal penarik perhatian seperti gerakan, intensitas stimuli, kebaruan (novelty), pengulangan.

Perhatian yaitu proses mental ketika stimuli atau rangkaian stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli lainnya melemah. Apa yang kita perhatikan ditentukan oleh faktor-faktor situasional dan personal. Faktor situasional terkadang disebut sebagai determinan

perhatian yang bersifat eksternal atau menarik perhatian (attention getter). Sebuah stimuli diperhatikan karena memiliki sifat-sifat yang menonjol, antara lain:

- 1) Gerakan = Manusia secara visual lebih tertarik pada objek-objek yang bergerak.
- 2) Intensitas stimuli = Kita akan memperhatikan stimuli yang lebih menonjol daripada stimuli yang lainnya.
- 3) Kebaruan (Novelty) = Hal-hal yang baru, yang luar biasa, yang berbeda, akan menarik perhatian.
- 4) Perulangan = Hal-hal yang disajikan berkali-kali, bila disertai dengan sedikit variasi, akan menarik perhatian.

b. Factor internal penarik perhatian adalah factor biologis yaitu factor kebutuhan biologis pada saat itu; dan factor sosiopsikologis yang meliputi minat, kebiasaan, sikap. Biologis, sosiopsikologis.

c. Faktor fungsional adalah yang berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu, kerangka acuan seseorang yang semuanya merupakan factor personal.

Faktor fungsional berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu dan hal-hal lain yang termasuk yang kita sebut sebagai faktor-faktor personal. Yang menentukan persepsi bukanlah jenis atau bentuk stimuli, tetapi karakteristik orang yang memberikan respons pada stimuli itu. Dari sini, Krech dan Crutchfield merumuskan dalil persepsi yang pertama: persepsi bersifat selektif secara fungsional. Dalil ini berarti

bahwa objek-objek yang mendapat tekanan dalam persepsi kita biasanya objek-objek yang memenuhi tujuan individu yang melakukan persepsi.

Faktor-faktor fungsional yang mempengaruhi persepsi lazim disebut sebagai kerangka rujukan. Wever dan Zener menunjukkan bahwa penilaian terhadap objek dalam hal eratnya bergantung pada rangkaian objek yang dinilainya. Kerangka rujukan mempengaruhi bagaimana orang memberi makna pada pesan yang diterimanya. Menurut McDavid dan Harari (1968:140), para psikolog menganggap konsep kerangka rujukan amat berguna untuk menganalisa interpretasi perseptual dari peristiwa yang dialami.

- d. Faktor structural berasal dari sifat stimuli fisik dan efek fisiologis pada individu.

Faktor-faktor struktural berasal semata-mata dari sifat stimuli fisik dan efek-efek saraf yang ditimbulkannya pada sistem saraf individu. Menurut teori Gestalt, bila kita mempersepsisesuatu, kita mempersepsinya sebagai suatu keseluruhan. Kita tidak melihat bagian-bagiannya, lalu menghimpunnya. Dari prinsip ini, Krech dan Crutchfield melahirkan dalil persepsi yang kedua: medan perseptual dan kognitif selalu diorganisasikan dan diberi arti. Kita mengorganisasikan stimuli dengan melihat konteksnya. Walaupun stimuli yang kita terima itu tidak lengkap, kita akan mengisinya dengan interpretasi yang konsisten dengan rangkaian stimuli yang kita persepsi.

Dalam hubungannya dengan konteks, Krech dan Crutchfield menyebutkan dalil persepsi yang ketiga: sifat-sifat perseptual dan kognitif dari substruktur ditentukan pada umumnya oleh sifat-sifat struktur secara keseluruhan. Menurut dalil ini, jika individu dianggap sebagai anggota kelompok, semua sifat individu yang berkaitan dengan sifat kelompok akan dipengaruhi oleh keanggotaan kelompoknya, dengan efek yang berupa asimilasi atau kontras. Asimilasi terjadi jika sifat-sifat kelompok menonjolkan atau melemahkan diri individu. Sedangkan kontras terjadi bila kita melihat sifat-sifat objek persepsi kita bertolak belakang dengan sifat-sifat kelompoknya.

Karena manusia selalu memandang stimuli dalam konteksnya, dalam strukturnya, maka ia pun akan mencoba mencari struktur pada rangkaian stimuli. Struktur ini diperoleh dengan jalan mengelompokkan berdasarkan kedekatan atau persamaan. Prinsip kedekatan menyatakan bahwa stimuli yang berdekatan satu sama lain akan dianggap satu kelompok. Dari prinsip ini, Krech dan Crutchfield menyebutkan dalil persepsi yang keempat: objek atau peristiwa yang berdekatan dalam ruang dan waktu atau menyerupai satu sama lain, cenderung ditanggapi sebagai bagian dari struktur yang sama.

Pada persepsi sosial, pengelompokan tidak murni struktural, sebab apa yang dianggap sama atau berdekatan oleh seorang individu tidaklah dianggap sama atau berdekatan oleh individu yang lain. Kebudayaan juga berperan dalam melihat kesamaan. Pengelompokan kultural erat kaitannya dengan label;

dan yang kita beri label yang sama cenderung dipersepsi sama. Jadi, kedekatan dalam ruang dan waktu menyebabkan stimuli ditanggapi sebagai bagian dari struktur yang sama. Sering terjadi hal-hal yang berdekatan juga dianggap berkaitan atau mempunyai hubungan sebab akibat. Menurut Krech dan Crutchfield, kecenderungan untuk mengelompokkan stimuli berdasarkan kesamaan dan kedekatan adalah hal yang universal.

3. Memori

Dalam komunikasi intrapersonal, memori memegang peranan penting dalam mempengaruhi baik persepsi (dengan menyediakan kerangka rujukan) maupun berpikir. Mempelajari memori membawa kita pada psikologi kognitif, terutama pada model manusia sebagai pengolah informasi. Menurut Schlessinger dan Groves, memori adalah sistem yang sangat berstruktur, yang menyebabkan organisme sanggup merekam fakta tentang dunia dan menggunakan pengetahuannya untuk membimbing perilakunya. Menurut John Griffith, kapasitas memori manusia adalah sebesar seratus triliun bit.

Memori melewati tiga proses: perekaman, penyimpanan, dan pemanggilan.

- a. Perekaman(encoding) adalah pencatatan informasi melalui reseptor indera dan sirkit saraf internal.
- b. Penyimpanan (storage) adalah menentukan berapa lama informasi itu berada beserta kita, dalam bentuk apa, dan dimana. Penyimpanan bisa aktif atau pasif. Kita menyimpan secara aktif bila kita

menambahkan informasi tambahan. Kita mengisi informasi yang tidak lengkap dengan kesimpulan kita sendiri. Sedangkan penyimpanan pasif adalah tidak adanya penambahan informasi.

- c. Pemanggilan adalah menggunakan informasi yang disimpan, mengungkapkan kembali informasi apabila diperlukan.

Jenis-Jenis memori yaitu :

- a. Pengingatan (Recall) proses aktif untuk menghasilkan fakta dan informasi secara verbatim/kata demi kata, tanpa petunjuk yang jelas.
- b. Pengenalan (Recognition) untuk mengingatkan kembali sebuah fakta agak susah dibandingkan pengenalan kembali, dalam pengenalan ada petunjuk yang dijadikan acuan.
- c. Belajar lagi (Relearning) menguasai kembali pelajaran yang pernah kita peroleh termasuk pekerjaan memori dengan menghafalkan kembali.
- d. Redintegrasi (Redintegration) merekonstruksi seluruh masa lalu dari satu petunjuk memori kecil.

Mekanisme memori adalah sebagai berikut :

- a. Teori Aus (Disuse Theory)

Menurut teori ini, memori hilang atau memudar karena waktu. Seperti otot, memori kita baru kuat bila dilatih terus menerus. Namun menurut Hunt, makin sering mengingat, makin jelek kemampuan mengingat. Dimana tidak selamanya waktu dapat mengauskan memori.

- b. Teori Interferensi (Interference Theory)

Menurut teori ini, memori diibaratkan seperti meja lilin atau kanvas. Dimana sesuatu yang sudah kita ingat, jika ditambah dengan ingatan yang lain, akan mengaburkan ingatan yang pertama. Ini disebut interferensi.

c. Teori Pengolahan Informasi (Information Processing Theory)

Teori ini menyatakan bahwa informasi mula-mula disimpan pada sensory storage (gudang inderawi), kemudian masuk short-term-memory (STM) lalu dilupakan atau dikoding untuk dimasukkan ke dalam long-term-memory (LTM). Otak manusia dianalogikan dengan komputer.

4. Berpikir

Proses keempat yang mempengaruhi penafsiran terhadap stimuli adalah berpikir. Dalam berpikir kita melibatkan semua proses antara lain sensasi, persepsi, dan memori.

Menurut Floyd L. Ruch, berpikir merupakan manipulasi atau organisasi unsur-unsur lingkungan dengan menggunakan lambang-lambang sehingga tidak perlu langsung melakukan kegiatan yang tampak. Jadi, berpikir menunjukkan berbagai kegiatan yang melibatkan penggunaan konsep dan lambang, sebagai pengganti objek dan peristiwa. Berpikir melibatkan penggunaan lambang, visual atau grafis. Berpikir kita lakukan untuk memahami realitas dalam rangka mengambil keputusan (decision making), memecahkan persoalan (problem solving), dan menghasilkan yang baru (creativity). Memahami realitas berarti menarik kesimpulan, meneliti berbagai kemungkinan, penjelasan dari realitas eksternal dan

internal. Secara singkat, Anita Taylor mendefinisikan berpikir sebagai proses penarikan kesimpulan.

Ada dua macam berpikir: berpikir autistik dan berpikir realistik.

a. Berfikir autistic.

Dengan berpikir autistik orang melarikan diri dari kenyataan, dan melihat hidup sebagai gambar-gambar fantastis.

b. Berpikir realistic.

Berpikir realistic disebut juga nalar (reasoning) adalah berpikir dalam rangka menyesuaikan diri dengan dunia nyata. Floyd L. Ruch menyebut tiga macam berpikir realistik: deduktif, induktif, dan evaluatif.

1) Berpikir deduktif adalah mengambil kesimpulan dari dua pernyataan; yang pertama merupakan pernyataan umum. Dalam berpikir deduktif, kita mulai dari hal-hal umum pada hal-hal yang khusus.

2) Berpikir induktif sebaliknya, dimulai dari hal-hal khusus kemudian mengambil kesimpulan umum; kita melakukan generalisasi. Ketepatan berpikir induktif bergantung pada memadainya kasus yang dijadikan dasar.

3) Berpikir evaluatif ialah berpikir kritis, menilai baik buruknya, tepat atau tidaknya suatu gagasan. Dalam berpikir evaluatif, kita tidak menambah atau mengurangi gagasan. Kita menilainya menurut kriteria tertentu.

Didalam proses berfikir hal-hal yang harus kita lakukan adalah :

a. Menetapkan Keputusan (Decision Making)

Keputusan yang kita ambil beraneka ragam. Tapi ada tanda-tanda umumnya: (1) keputusan merupakan hasil berpikir, hasil usaha intelektual; (2) keputusan selalu melibatkan pilihan dari berbagai alternatif; (3) keputusan selalu melibatkan tindakan nyata, walaupun pelaksanaannya boleh ditangguhkan atau dilupakan.

Faktor-faktor personal amat menentukan apa yang diputuskan itu, antara lain kognisi, motif, dan sikap.

b. Memecahkan Persoalan (Problem Solving)

Proses memecahkan persoalan berlangsung melalui lima tahap:

- 1) Anda mula-mula mengatasinya dengan pemecahan yang rutin.
- 2) Anda mencoba menggali memori anda untuk mengetahui cara-cara apa saja yang efektif pada masa yang lalu.
- 3) Anda mencoba seluruh kemungkinan pemecahan yang pernah anda ingat atau yang pernah ada pikirkan. Ini disebut penyelesaian mekanis (mechanical solution) dengan uji coba (trial and error).
- 4) Anda mulai menggunakan lambang-lambang verbal atau grafis untuk mengatasi masalah.
- 5) Tiba-tiba terlintas dalam pikiran anda suatu pemecahan. Kilasan pemecahan ini disebut Aha Erlebnis (pengalaman Aha) atau insight solution.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah dipengaruhi faktor-faktor situasional dan personal. Selain itu juga terdapat faktor-faktor biologis dan sosiopsikologis yang mempengaruhi proses pemecahan masalah. Faktor-faktro sosiopsikologis tersebut antara lain:

- 1) Motivasi
- 2) Kepercayaan dan sikap yang salah
- 3) Kebiasaan
- 4) Emosi

c. Berpikir Kreatif (Creative Thinking)

Berpikir menghasilkan metode-metode baru, konsep-konsep baru, pengertian-pengertian baru. Berpikir kreatif harus memenuhi tiga syarat. Pertama, kreativitas melibatkan respons atau gagasan yang baru, atau yang secara statistik sangat jarang terjadi. Kedua, kreativitas ialah dapat memecahkan masalah secara realistis. Ketiga, kreativitas merupakan usaha untuk mempertahankan insight yang orisinal, menilai dan mengembangkannya sebaik mungkin (Mackinnon, 1962:485). Para psikolog menyebutkan lima tahap berpikir kreatif:

- 1) Orientasi : masalah dirumuskan, dan aspek-aspek masalah diidentifikasi.
- 2) Preparasi : pikiran berusaha mengumpulkan sebanyak mungkin informasi yang relevan dengan masalah.
- 3) Inkubasi : pikiran beristirahat sebentar, ketika berbagai pemecahan berhadapan jalan buntu tetapi pemecahan masalah terus berlangsung.

- 4) Iluminasi : masa inkubasi berakhir dan sebuah ilham pun didapatnya.
- 5) Verifikasi : tahap terakhir untuk menguji dan secara kritis menilai pemecahan masalah yang diujikan pada tahap keempat.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Berpikir Kreatif.

- 1) Kemampuan kognitif : termasuk disini kecerdasan diatas rata rata, kemampuan melahirkan gagasan gagasan baru, dan fleksibilitas kognitif.
- 2) Sikap yang terbuka : orang kreatif mempersiapkan dirinya menerima stimuli internal dan eksternal; ia memiliki minat yang beragam dan meluas.
- 3) Sikap yang bebas, otonom, dan percaya pada diri sendiri : orang kreatif tidak senag digiring; ingin menampilkan dirinya sempurna dan semauanya.

2.3 Kepercayaan Diri

2.3.1 Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri sering disebut-sebut sebagai kunci utama penentu keberhasilan seseorang. Orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik akan mudah menyesuaikan diri dalam berkomunikasi secara intrapersonal. Orang yang pandai secara kecerdasan emosionalnya belum tentu memiliki rasa percaya diri yang baik, terkadang kepandaiannya belum tentu bisa berkomunikasi intrapersonal. Terkadang kita bisa melihat orang yang penuh percaya diri dari pembawaan dirinya, langkahnya pasti, berjalan tegap, tidak mudah canggung, mudah bergaul dengan siapa pun bahkan dengan lingkungan baru sekalipun,

sebaliknya orang yang tidak percaya diri akan menutup diri dari lingkungan dan kelompok sosialnya.

2.3.2 Pengertian Kepercayaan Diri

Maslow menjelaskan kepercayaan diri adalah merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (Eksplorasi segala kemampuan dalam diri), dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri (Sari, 2006). Rogers menambahkan kepercayaan diri adalah kemampuan untuk membuat keputusan dan penilaian-penilaian tanpa harus bergantung pada orang lain.

Jacinti F. Rini (2003), berpandangan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapi.

Menurut Mastuti (2008:13) “kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya”. Orang yang percaya diri akan mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan yang dihadapinya. Orang tersebut mempunyai rasa optimis di dalam melakukan segala hal, serta mempunyai harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

Maka dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang untuk meyakini terhadap segala aspek-aspek kelebihan dirinya, merasa maupun untuk melakukan sesuatu, memiliki penilaian positif terhadap dirinya

ataupun situasi yang dihadapinya, serta memiliki rasa optimis dalam mencapai tujuan hidupnya.

2.3.3 Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Menurut Guilford ciri-ciri orang yang percaya diri dapat dinilai melalui 3 aspek, yaitu :

- (1) Individu merasa yakin terhadap apa yang dilakukan
- (2) Individu merasa diterima oleh kelompok
- (3) Memiliki ketenangan sikap

Lautser menyebutkan beberapa ciri dari kepercayaan diri adalah :

- (1) Tidak mementingkan diri sendiri
- (2) Cukup toleran
- (3) Tidak membutuhkan dukungan dari orang lain secara berlebihan
- (4) Bersikap optimis

Sedangkan menurut Mastuti (2008: 13-14), ada beberapa cirri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri, yaitu :

- (1) Percaya akan kompetensi/kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan ataupun rasa hormat orang lain.
- (2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain.
- (3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain (berani menjadi diri sendiri).
- (4) Mempunyai pengendalian diri yang baik.

(5)Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung/mengharapkan bantuan orang lain).

(6)Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri,orang lain dan situasi di luar dirinya.

(7)Memiliki harapan yang realistic terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Sedangkan Maslow menyebutkann ciri –ciri dari kepercayaan diri ada beberapa yaitu:

- (1) Kebebasan mengarahkan pilihan dan mencurahkan tenaga
- (2) Berdasarkan keyakinan pada dirinya untuk melakukan hal-hal yang produktif.

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri adalah :

- (1) Percaya akan kemampuan diri
- (2) Memiliki pengendalian diri yang baik
- (3) Memiliki cara pandang positif terhadap diri sendiri
- (4) Dapat menyesuaikan diri dan berkomunikasi dalam situasi apapun
- (5) Mampu menetralsir ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- (6) Memiliki *internal focus of control*

- (7) Memiliki cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi sekitar
- (8) Berani menerima penolakan orang lain
- (9) Mampu bereaksi positif dalam menghadapi masalah
- (10) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri.

2.3.4 Ciri-Ciri Orang Tidak Percaya Diri

Ciri-ciri orang tidak percaya diri dapat dilihat dari sikap atau perilaku individunya. Selain itu juga mereka memiliki latar belakang atau sumber yang membuat mereka merasa tidak percaya diri. Orang yang tidak percaya diri cenderung *introvert* atau menarik diri dari lingkungannya. Sehingga mereka cenderung tidak menonjol atau tidak terlalu dikenal dilingkungannya.

Menurut Hakim (2005: 8-9) ciri-ciri orang yang tidak percaya diri antara lain :

- (1) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
- (2) Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, social atau ekonomi.
- (3) Sulit menetralkan timbulnya ketegangan didalam suatu situasi.
- (4) Gugup dan kadang-kadang berbicara gagap.
- (5) Memiliki latarbelakang pendidikan keluarga kurang baik.
- (6) Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masih kecil.
- (7) Kurang memiliki kelebihan pada bidang tertentu dan tidak tau bagaimana caranya mengembangkan diri untuk memiliki kelebihan tertentu.

- (8) Sering menyendiri dari kelompok yang dianggapnya lebih dari dirinya.
- (9) Mudah putus asa.
- (10) Cenderung bergantung pada orang lain dalam mengatasi masalah.
- (11) Pernah mengaloi trauma.
- (12) Sering bereaksi negative dalam menghadapi masalah, misalnya dengan menghindari tanggung jawab atau mengisolasi diri, yang menyebabkan rasa tidak percaya diri.

Beberapa cirri atau karakteristik individu yang kurang percaya diri dalam (<http://www.nukew.com/OGRGForum.2005>) ialah :

- (1) Berusaha menunjukkan sikap konformis, semata-mata demi mendapatkan pengakuan dan penerimaan kelompok.
- (2) Menyimpan rasa takut/kekhawatiran terhadap penolakan.
- (3) Sulit menerima realita diri (terlebih menerima diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri namun dilain pihak memasang harapan yang tidak realistik terhadap diri sendiri.
- (4) Pesimis mudah menilai sesuatu dari sisi negative
- (5) Takut gagal, sehingga menghindari resiko dan tidak berani memasang taeket untuk berhasil.
- (6) Cenderung menolak pujian yang ditunjukan secara tulus.
- (7) Selalu menempatkan/memposisikan diri sebagai yang terakhir, karena menilai dirinya tidak mampu.

(8) Mempunyai *eksternal locus of control* (mudah menyerah pada nasib), sangat tergantung pada keadaan dan pengakuan/penerimaan serta bantuan orang lain.

Kepercayaan diri yang kurang dapat menghancurkan tujuan hidup individu itu. Ciri-ciri orang yang tidak percaya diri seperti di atas cenderung tidak dapat menguasai diri dan kegagalan akan selalu menghantui karena rasa tidak percaya diri tersebut. Begitu pula dengan tujuan belajar siswa yang akan menjadi berkurang karena rasa tidak percaya diri tersebut.

2.3.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Faktor-Faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah sebagai berikut :

1. Penampilan Fisik

Penampilan fisik salah satu faktor utama yang menunjang keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain. Tak bias dipungkiri banyak orang yang tidak berhasil melakukan interaksi sosial dengan baik hanya karena ia merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya. Menurut Buss, Pembentuk kepercayaan diri seseorang diawali dengan pengenalan diri secara fisik, bagaimana seseorang menerima atau menolak gambaran dirinya yang selanjutnya dapat menimbulkan rasa puas atau sebaliknya (Amitya Kurma, 1998).

Paul J.Centi (1993) menyatakan bahwa penampilan fisik membawa pengaruh fisik pada umumnya, mempunyai kepercayaan diri yang lebih tinggi dari pada yang tidak. Orang yang berpenampilan menarik

cenderung menghargai lebih tinggi dari pada orang yang berpenampilan membosankan. Fisik merupakan bagian yang paling tampak dari kepribadian manusia dan menciptakan kesan awal bagi orang lain.

2. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Orang yang memiliki status sosial ekonomi yang baik akan lebih baik mudah mendapatkan penghargaan dari masyarakat, hal tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dengan status sosial ekonomi yang baik. Sebaliknya, orang dengan status sosial ekonomi yang kurang akan sulit mendapatkan berbagai fasilitas yang ada didalam masyarakat, hal ini membuatnya merasa rendah diri dari pada orang-orang yang memiliki status sosial ekonomi yang lebih baik dan hal ini dapat menurunkan kepercayaan diri seseorang.

3. Jenis Kelamin

Major dan Gender (dalam skripsi Muna Eka Sari, 2006) , menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri wanita lebih rendah dibandingkan pria, hal ini disebabkan karena wanita mempunyai sumber-sumber kekuasaan yang lebih kecil dibandingkan pria.

4. Tingkat Pendidikan

Menurut Jersild (2002) ada hal penting dalam pendidikan pada remaja yaitu membantu memahami dirinya sendiri. Adanya pemahaman terhadap diri sendiri akan membantu untuk beradaptasi dengan lingkungan. Keberhasilan dalam penyesuaian diri dilingkungan akan

menambah kepercayaan diri individu, sebab individu tersebut tau bagaimana harus bersikap dan bertingkah laku yang baik untuk dapat diterima dilingkungannya.

5. Prestasi Belajar

Prestasi belajar merupakan salah satu factor yang dapat menunjang kepercayaan diriseseorang. Orang yang telah memiliki prestasi yang tinggi ataupun orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena yakin adanya kemampuan dan potensi yang dimiliki.

2.3.6 Jenis-Jenis Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri bersumber dari dalam diri individu dan dari luar/tingkah laku individu. Oleh karena itu kepercayaan diri dapat dibagi menjadi beberapa bagian.

Menurut Lindenfield (1997:4) mengemukakan bahwa :

Hasil analisis tentang percaya diri ada dua percaya diri yang berbeda yaitu percaya diri batin dan percaya diri lahir. Percaya diri batin adalah percaya diri yang memberi pada kita perasaan dan anggapan bahwa kita dalam keadaan baik. Percaya diri lahir adalah percaya diri yang memungkinkan kita untuk tampil dan berperilaku dengan cara menenajukan pada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita.

Seorang individu akan dapat mengendalikan kepercayaan dirinya dengan baik apabila terdukung oleh ketiga jenis kepercayaan diri tersebut. Ketiganya saling mempengaruhi untuk dapat memperoleh individu yang percaya diri secara maksimal. Oleh karena itu peneliti menggunakan ketiga jenis kepercayaan diri ini

sebagai acuan dalam penelitian. Sehingga siswa dapat memiliki kepercayaan diri berdasarkan ketiganya.

(1) Kepercayaan Diri Batin

Kepercayaan diri batin ialah kepercayaan diri yang tumbuh dari dalam diri seseorang dan sebagai acuan pada tindakan yang akan dilakukan dalam berbagai situasi.

a. Pemahaman Diri

Pemahaman diri adalah kemampuan untuk memahami dirinya sendiri baik dari segi kelemahan ataupun kekuatan yang dimiliki. Seseorang yang memiliki pemahaman diri yang baik akan menyadari kekuatan dan mengembangkannya sesuai dengan kapasitasnya mengenal kelemahan dan keterbatasan serta berusaha menjadi diri sendiri cenderung mempunyai sahabat yang dapat memberi dan menerima serta terbuka untuk menerima kritik dan bantuan.

b. Cinta Diri

Cinta diri merupakan menerima diri dan dapat bangga terhadap diri sendiri baik dari kelemahan ataupun kekuatan yang didalam diri. Orang yang percaya diri lebih menunjukkan untuk mencintai diri mereka dan cinta diri tidaklah sesuatu yang dirahasiakan akan tetapi merupakan rasa sikap dan perilaku yang terbuka untuk peduli terhadap dirinya.

c. Tujuan yang Jelas

Tujuan yang jelas disini adalah individu dapat memiliki dan mengerti tujuan-tujuan yang ada di dalam hidupnya secara nyata dan berusaha untuk mewujudkannya. Dengan tujuan yang jelas dalam hidupnya, maka seseorang akan terbiasa menentukan tujuan sendiri yang akan dicapai tidak selalu dengan orang lain dan dapat membuat keputusan.

d. Berfikir Positif

Berfikir positif ialah kemampuan untuk mengambil makna sesuatu hal dari sisi yang baik. Dengan berfikir positif, orang yang percaya diri biasanya menunjukkan sebagai teman yang menyenangkan karena ia bisa hidup dari sisi yang cerah dan ia selalu berharap serta mencari pengalaman dan hasil yang memuaskan.

(2) Kepercayaan Diri lahir

Kepercayaan diri lahir merupakan kepercayaan diri seseorang yang akan dilaksanakan dalam berbagai situasi dan didorong dari dalam oleh kepercayaan diri batin. Berkenaan dengan hal tersebut maka individu yang bersangkutan perlu mengembangkan keterampilan yang meliputi ketrampilan komunikasi, ketegasan, penampilan diri dan pengendalian perasaan (Lindenfield, 1997:7-11).

a. Komunikasi

Komunikasi ialah kemampuan mendasar untuk dapat berinteraksi dengan lingkungan baik disituasi apapun dan dimanapun. Dengan memiliki kemampuan komunikasi yang baik anak akan dapat

mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian, bisa berbicara dengan segala usia dan dari segala latar belakang, mengerti kapan dan berganti pokok pembicaraan dari percakapan biasa ke lebih mendalam, menggunakan komunikasi non-verbal secara efektif.

b. Ketegasan

Ketegasan adalah sikap yang tegas bagi diri sendiri dan mampu mengambil keputusan dengan yakin dalam situasi apapun. Dengan memiliki ketegasan, rasa percaya diri akan bertambah, karena individu akan dapat membela haknya dan hak orang lain menyatakan kebutuhan secara langsung dan terbuka tahu cara melakukan kompromi serta dapat memberi dan menerima kritik yang membangun.

c. Penampilan Diri

Penampilan diri merupakan gaya hidup yang digunakan oleh seseorang yang sesuai dengan kepribadiannya. Keterampilan penampilan diri akan mengajarkan pada seseorang betapa pentingnya, tampil sebagai orang yang percaya diri.

d. Pengendalian Perasaan

Pengendalian perasaan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol atau mengendalikan emosi/perasaan dalam situasi apapun. Dengan mengetahui cara mengendalikan diri, seseorang

dapat lebih percaya diri, berani menghadapi tantangan dan resiko karena yakin tidak akan lepas kendali.

(3) Kepercayaan diri Spiritual

Kepercayaan diri spiritual merupakan kepercayaan yang terpenting dari ketiganya, yaitu bahwa hidup ini memiliki tujuan. Dengan kepercayaan diri spiritual, seseorang memiliki naluri mengenai adanya rasa tenang yang mengisi lubuk hati dan memupuk batinnya, senantiasa meniti jalan hidup yang benar, serta memiliki keyakinan bahwa dimanapun individu itu berada, sesungguhnya individu itu dibutuhkan.

2.3.7 Definisi Konseptual

1. Pengertian

Jadi, dari berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri menurut penulis adalah sikap positif seseorang untuk meyakini terhadap segala aspek-aspek kelebihan dirinya, merasa maupun untuk melakukan sesuatu, memiliki penilaian positif terhadap dirinya ataupun situasi yang dihadapinya.

2. Aspek

Sedangkan aspek dari kepercayaan diri adalah :

a. Kepercayaan diri batin

Terdiri dari pemahaman diri yaitu menyadari kelemahan diri, menyadari kekuatan diri dan terbuka untuk menerima kritik dan bantuan, cinta diri yaitu menerima diri bangga terhadap diri sendiri peduli pada diri sendiri. Selanjutnya mempunyai tujuan yang

jelas yaitu memiliki tujuan hidup mampu membuat tujuan hidup memiliki motivasi dapat membuat keputusan. Berfikir positif yaitu mengambil makna sesuatu hal dari sisi yang baik, menunjukkan sebagai teman yang menyenangkan mencari pengalaman.

b. Kepercayaan diri lahir

Komunikasi yaitu mampu mendengarkan dengan baik orang lain berbicara mampu berbicara dengan baik tenang dan penuh perhatian dalam berkomunikasi mengembangkan komunikasi non verbal secara efektif berani berbicara didepan umum. Ketegasan yaitu dapat membela haknya dan hak orang lain, menyatakan kebutuhan secara langsung dan terbuka, mampu melakukan kompromi dapat memberi dan menerima kritik yang membangun. Penampilan diri yaitu berpenampilan sesuai dengan kepribadian serta menyadari dampak gaya hidup. Pengendalian perasaan yaitu mampu mengendalikan perasaan, berani menghadapi tantangan, dapat menghadapi kesedihan secara wajar.

c. Kepercayaan spiritual

Merupakan keyakinan beragama yaitu berupa ketekunan beribadah dan memiliki tujuan spiritual.

2.3.8 Indikator Kepercayaan Diri

Lindenfiled (ahli bahasa Ediaty Kamil, 1997 : 4) menyatakan ada dua jenis kepercayaan diri yaitu :

1. Kepercayaan diri batin adalah kepercayaan diri yang mengakibatkan kepada individu perasaan dan anggapan bahwa individu dalam keadaan baik.
2. Jenis percaya diri lahir memungkinkan individu untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa individu yakin akan dirinya.

a. Percaya Diri batin

Lindenfiled (ahli bahasa Ediaty Kamil, 1997:47) menjelaskan ada empat cirri utama yang khas pada orang yang mempunyai kepercayaan diri batin yang sehat. Keempat ciri itu adalah :

1) Mencintai diri sendiri

Orang yang percaya diri mencintai diri mereka, dan cinta diri ini buak merupakan sesuatu yang dirahasiakan. Orang yang percaya diri peduli akan dirinya karena perilaku dan gaya hidupnya adalah untuk memelihara diri.

Dengan unsure percaya diri batin individu akan :

- a) Menghargai kebutuhan jasmani dan rohani serta menempatkan diri sejajar dengan kebutuhan orang lain.
- b) Mempunyai alasan yang tepat untuk memenuhi kebutuhannya, dan tidak akan menyiksa diri mereka sendiri dengan rasa bersalah setiap kali meminta atau memperoleh sesuatu yang mereka butuhkan.

- c) Secara terbuka menunjukkan keinginan untuk dipuji, ditentramkan dan mendapat hadiah secara wajar, dan tidak akan mencoba memanfaatkan orang lain untuk memenuhi perintah itu secara langsung.
- d) Merasa senang bila diperhatikan orang lain dan mampu untuk mendapatkannya.
- e) Bangga akan sifat-sifat yang baik dan memusatkan diri untuk memanfaatkan sebaik mungkin, mereka tidak mau membuang-buang waktu, tenaga atau uang untuk memikirkan kekurangan-kekurangan mereka sendiri.
- f) Tidak secara sengaja melakukan hal-hal yang akan merusak kemungkinan untuk memperoleh kesuksesan dan kebahagiaan, atau yang memperpendek hidupnya.

2) Memahami Diri

Orang yang percaya diri batin juga sadar diri. Mereka tidak terus menerus merenungi diri sendiri, tetapi secara teratur mereka memikirkan perasaan, pikiran dan perilaku mereka, dan mereka selalu ingin tahu bagaimana pendapat orang lain tentang diri mereka. Individu yang memiliki pemahaman diri yang baik, mereka akan :

- a) Menyadari kekuatan mereka sehingga akan mampu mengembangkan kemampuannya secara penuh.
- b) Mengenal kelemahan dan keterbatasan mereka sehingga kecil kemungkinan mereka membiarkan diri mengalami kegagalan berulang kali.

- c) Tumbuh dengan kesadaran yang mantap tentang identitas diri sendiri, merekapun jauh lebih mampu dan puas menjadi seseorang “pribadi” dan tidak begitu saja mengikuti “khalayak ramai”.
- d) Mempunyai pengertian yang sehat mengenai nilai-nilai yang mereka anut, sehingga akan terus resah memikirkan apakah yang mereka lakukan atau yang tidak dilakukan secara moral dapat dibenarkan.
- e) Cenderung mempunyai teman-teman yang tepat karena mereka tahu apa yang mereka butuhkan dari persahabatan itu.
- f) Terbuka untuk menerima umpan balik dari orang lain atau tidak selalu melonjak untuk membela diri, bila dikritik orang lain.
- g) Mau dan sedia mendapat bantuan dan pelajaran karena mereka bukan orang yang serba tahu.

3) Memiliki tujuan yang jelas

Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya, karena mereka mempunyai pikiran yang jelas mengapa mereka melakukan tindakan tertentu dan mereka tahu hasil apa yang bias diharapkan. Dengan unsur ini yang memperkuat rasa kepercayaan diri, individu akan :

- a) Terbiasa menentukan sendiri tujuan yang bias dicapai, mereka tidak selalu harus bergantung pada orang lain untuk melakukan kagiatannya.
- b) Mempunyai lebih banyak energy dan semnagat karena mereka bermotivasi tinggi.
- c) Lebih tekun karena menyadari bahwa langkah-langkah yang kecil dan kadang-kadang membosankan sekalipun mempunyai tujuan.

- d) Belajar menilai diri sendiri karena mereka bias memantau kemajuannya dilihat dari tujuan yang mereka tentukan sendiri.
- e) Mudah membuat keputusan karena mereka tahu betul apa yang mereka inginkan.

4) Mampu berfikir positif

Orang yang mempunyai kepercayaan diri biasanya hidupnya menyenangkan. Salah satunya ialah karena mereka bias melihat kehidupannya dari sisi positif dan mereka mengharap serta mencari pengalaman dan hasil yang bagus. Dengan kekuatan batin yang penting, individu akan :

- a) Tumbuh dengan harapan bahwa hidup ini membahagiakan.
- b) Memandang orang lain dari satu sisi positifnya, kecuali kalau ada alasan khusus untuk berhati-hati.
- c) Percaya bahwa setiap masalah dapat diselesaikan.
- d) Percaya bahwa masa depan akan sebaik (atau mungkin lebih baik) masa lalu.
- e) Mau bekerja meskipun ada perubahan yang membuat frustrasi karena mereka suka pada pertumbuhan dan perkembangan.
- f) Bersedia menghabiskan waktu dan energy untuk belajar dan melakukan tugasnya, karena mereka percaya bahwa pada akhirnya tujuan mereka akan tercapai.

b. Percaya Diri lahir

Menurut Lindenfield (ahli bahasa Edati kamil, 1997:7-11) menjelaskan bahwa untuk member kesan percaya diri pada dunia luar, individu perlu mengembangkan ketrampilan empat bidang yaitu:

1) Mampu berkomunikasi dengan baik

Dengan memiliki dasar yang baik di bidang ketrampilan berkomunikasi individu akan dapat :

- a) Mendengarkan orang lain dengan tepat, tenang dan penuh perhatian.
- b) Dapat berkomunikasi dengan orang dari segala usia dan segala jenis latarbelakang.
- c) Tahu kapan dan bagaimana berganti pokok pembicaraan dari percakapan biasa ke yang lebih mendalam.
- d) Berbicara di depan umum tanpa rasa takut.
- e) Membaca dan memanfaatkan bahasa tubuh orang lain.

2) Memiliki ketegasana

Sikap tegas akan menambah rasa percaya diri karena individu akan dapat :

- a) Menyatakan kebutuhan mereka secara langsung dan terus terang
- b) Membela hak mereka dan hak orang lain
- c) Tahu bagaimana melakukan kompromi yang dapat diterima dengan baik.
- d) Member dan meneriam pujian secara bebas dan penuh kepekaan.
- e) Member dan menrima kritik yang membangun.

3) Peduli pada penampilan diri

Ketrampilan ini akan mengajarkan akan pentingnya “tampil” sebagai orang yang percaya diri. Hal ini akan memungkinkan mereka untuk:

- a) Memilih gaya pakaian dan warna yang paling cocok kepribadian dan kondisi fisik.
 - b) Memilih pakaina yang cocok untuk berbagai peran peristiwa, dengan tetap mempertahankan gaya pribadinya.
 - c) Mampu menciptakan penampilan pertama yang menarik.
 - d) Menyadari dampak gaya hidupnya terhadap pendapat orang lain mengenai diri mereka, tidak terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain.
- 4) Mampu Mengendalikan perasaannya

Dalam hidup sehari-hari orang perlu mengendalikan perasaan. Individu perlu mengendalikan diri, mereka akan dapat :

- a) Lebih percaya diri karena tidak khawatir akan lepas kendali
- b) Berani menghadapi tantangan dan resiko karena bias mengatasi rasa takut, khawatir dan frustrasi.
- c) Menghadapi kesedihan dengan wajar karena mereka tidak takut kalau-kalau kesedihan itu akan membebani dan menekan mereka selamanya.
- d) Mengatasi konfrontasi secara efektif dan membela diri terhadap pelecehan karena mereka bias menyalurkan energy kemarahan mereka dengan cara yang konstruktif.

2.4 Kecerdasan Emosional

2.4.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

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

Goleman (2009:45) menyatakan:

“Kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain”.

Apabila seseorang 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.

Mayer dan Salovey (Makmun Mubayidh 2006:15) mendefinisikan bahwa:

“Kecerdasan emosi sebagai suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya”.

Individu yang mampu memahami emosi individu lain, dapat bersikap dan mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan kedua belah pihak. Emosi dapat timbul setiap kali individu mendapatkan rangsangan yang dapat mempengaruhi kondisi jiwa dan

menimbulkan gejala dari dalam. Emosi yang dikelola dengan baik dapat dimanfaatkan untuk mendukung keberhasilan dalam berbagai bidang karena pada waktu emosi muncul, individu memiliki energi lebih dan mampu mempengaruhi individu lain.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksudkan kecerdasan emosional adalah kemampuan menggunakan perasaan secara optimal untuk mengenal diri sendiri dan mengatur diri sendiri serta mengelola emosi yang terdapat dalam diri sendiri dan orang lain, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

2.4.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Golemen (2007) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang yaitu :

(1) Faktor Bawaan

Tingkat EQ atau kecerdasan emosional seseorang dapat ditingkatkan melalui mempelajarinya kapan saja genetik. Dimana bawaan itu sudah menjadi kebiasaan seseorang secara kodrat, misalnya sifat mudah marah dan pemalu. Sifat tersebut merupakan petunjuk emosional yang disebut temperamen.

Menurut Kagan dalam Golmen (1999:306) sekurang-kurangnya terdapat empat temperamen yang dimiliki seseorang, diantaranya adalah pemberani, pemalu, penakut, dan pemurung. Keempat

temperamen tersebut disebabkan oleh perbedaan emosi dalam hal pemicu, frekuensi dan waktu berlangsungnya emosi tersebut. Seseorang yang pemalu dan mudah merasa takut dilahirkan dengan susunan neurokimia yang membuat amigdala mudah terangsang, sehingga mereka mudah tegang, gelisah dan mempunyai sistem saraf dengan perangsang terhadap amigdala jauh lebih tinggi.

(2) Lingkungan

Lingkungan yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional antara lain :

a. Keluarga

Interaksi antara orang tua dengan anak sangat berpengaruh terhadap masa depan anak. Melalui interaksi maka akan dapat membina ikatan-ikatan emosi yang kuat, membantu menimbulkan perubahan pada anak dan mengembangkan kemampuan emosionalnya.

Orang tua yang kurang peka terhadap emosi anaknya dapat menjadikan anaknya tumbuh menjadi individu yang tidak dapat mengembangkan emosinya. Berbeda dengan orang tua yang perhatian terhadap emosi anaknya, dia akan membiarkan dan membantu emosi anaknya keluar atau berkembang dengan tidak melepaskan tanggung jawabnya sebagai orang tua.

Orang tua yang kurang perhatian terhadap aspek emosi anak merupakan masalah bagi keluarga masa kini, sehingga berdampak

pada anak tidak dapat mengembangkan kecerdasan emosional secara maksimal.

b. Masyarakat sekitar

Membina hubungan baik dengan orang lain akan menimbulkan dampak positif terhadap perkembangan anak kelak, terutama dapat membantu mempengaruhi kecerdasan emosionalnya. Orang lain yang dimaksud adalah guru, pendidik, maupun tenaga profesional lainnya (Shapiro,1999:20). Lembaga pendidikan yaitu sekolah merupakan tempat penting bagi perkembangan emosi anak diantaranya adalah rasa tanggungjawab, motivasi terhadap emosi dan perasaan diri maupun orang lain. Kecerdasan emosi dapat berkembang atau berubah karena hasil belajar dari kehidupannya, dengan seperti itu lingkungan sekitar juga berpengaruh cukup besar dalam memberikan pengajaran mengenai emosi karena kecerdasan emosional buak merupakan sifat bawaan.

2.4.3 Komponen Kecerdasan Emosional

Golmen (1999:58) mengungkapkan 5 wilayah kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari yaitu :

(1) Mengenal Emosi Diri

Kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa

orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.

Kesadaran diri merupakan suatu proses mengenal perasaan. Untuk mencapai penyadaran diri dibutuhkan adanya pemantauan perasaan dalam rentang waktu untuk dapat memahami diri. Ketidak mampuan mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat diri berada dalam kekuasaan perasaan, sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya yang berakibat buruk bagi pengambilan keputusan masalah.

Menurut Ali (2005:73) mengenali diri sendiri memiliki unsur-unsur antara lain :

- a) Mengidentifikasi dan member nama perasaan-perasaan
- b) Mengungkapkan perasaan
- c) Menilai etnis perasaan
- d) Mengelola perasaan
- e) Menunda pemuasan
- f) Mengendalikan dorongan hati
- g) Mengurangi stress
- h) Mengetahui perbedaan antara perasaan dan tindakannya

(2) Mengelola Emosi

Meupakan Kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung

melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.

Pengelola emosi merupakan kecakapan yang dimiliki seseorang dalam menangani perasaan sehingga dapat terungkap dengan tepat sesuai dengan kesadaran diri yang dimiliki. Melalui pengelolaan emosinya, seorang individu akan mampu mengelola dan mengendalikan dirinya untuk mengurangi tekanan, mentolerir perbedaan dan melakukan penyesuaian.

Menurut Cooper (2001:138) individu yang memiliki kemampuan menjaga dan mengelola emosi yang dimiliki adalah individu yang mampu :

- a) Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsive dan emosi-emosi yang menekan mereka
- b) Teta teguh, tetap positif, dan tidak tergoyahkan bahkan dalam situasi yang paling berat
- c) Berfikir dengan jernih dan tetap focus kendati terkena tekanan
- d) Bertindak menurut etika dan tidak pernah mempermalukan orang lain
- e) Mengakui kesalahan diri sendiri dan berani menegur perbuatan tidak etis kepada orang lain

(3) Memotivasi Diri Sendiri

Merupakan kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakannya. Kemampuan ini didasari

oleh kemampuan mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.

Motivasi diri merupakan sesuatu dorongan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Proses memotivasi diri merupakan suatu proses pengkombinasian berbagai aspek yang diterima oleh individu untuk dijadikan sebagai dorongan perilaku yang akan dilakukan, seseorang harus mampu mengendalikan perasaan dan menunda keinginan lain yang tidak sesuai dengan motivasi yang telah dimiliki.

Kemampuan seseorang memotivasi diri sendiri dapat ditelusuri melalui hal-hal sebagai berikut ;

- a) Cara mengendalikan dorongan hati
 - b) Derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang
 - c) Kekuatan berfikir positif
 - d) Optimisme
 - e) Keadaan *flow* (mengikuti aliran)
- (4) Mengenal Emosi Orang Lain

Kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan ketrampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain.

Empati atau mengenal emosi orang lain dibangun pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

(5) Membina Hubungan Dengan Orang Lain/Kompetensi Sosial

Seni membina hubungan sosial merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan sosial yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi.

Kemampuan untuk menyesuaikan antara emosi diri dengan emosi orang lain tersebut akan menghasilkan output yang positif jika terjadi kesepahaman antara emosi diri dengan emosi yang dimiliki oleh orang lain.

Kompetensi social terjadi ketika anda mengetahui bagaimana :

- a) Membicarakan emosi anda dengan orang lain. Maksudnya adalah bagaimana anda dapat mensinkronisasikan perasaan anda dengan emosi orang lain
- b) Mengetahui perilaku negative dan mengenal alternative perilaku positif yang dapat diambil
- c) Bergaul dengan masyarakat dengan integritas, kejujuran dan rasa syukur
- d) Menyebarkan rasa optimis
- e) Menunjukkan perjuangan dalam diri anda ketika orang lain melawan anda

- f) Empati dengan orang lain melalui pendengaran, mengkompromikan dan komitmen anda untuk melakukan yang benar
- g) Menunjukkan prinsip-prinsip anda tanpa menjatuhkan dan mendominasi
- h) Melakukan dengan contoh
- i) Menjaga hubungan dengan masyarakat dan mengembangkan keharmonisan. (Patton, 2006:60).

2.4.4 Definisi Konseptual

1. Pengertian

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan pengertian dari kecerdasan emosional adalah kemampuan menggunakan perasaan secara optimal untuk mengenal diri sendiri dan mengatur diri sendiri serta mengelola emosi yang terdapat dalam diri sendiri dan orang lain, mampu memahami perasaan orang lain dengan efektif, dan mampu mengelola emosi yang dapat digunakan untuk membimbing pikiran untuk mengambil keputusan yang terbaik.

2. Aspek

Sedangkan aspek dari kecerdasan emosional yaitu:

a. Menenal emosi diri

Mampu mengidentifikasi perasaan, mampu memilih emosi dan mampu mengungkapkan perasaan.

b. Mengelola emosi

Mampu mengendalikan diri dan emosi tidak berlebihan.

c. Memotivasi diri sendiri

Pengendalian dorongan hati, mempunyai kemampuan yang kuat, kemampuan berfikir positif, mampu bangkit dari keterpurukan.

d. Mengenali emosi orang lain

Mampu memahami kesedihan orang lain, mampu mengetahui kondisi emosi orang lain dari sikap yang ditunjukkan serta mampu menempatkan diri.

e. Membina hubungan dengan orang lain

Menghargai pendapat orang lain, mampu bersosialisasi, dapat mengorganisasikan dan memotivasi kelompok.

2.4.5 Indikator Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi terdiri dari 5 aspek yaitu factor kesadaran emosi, pengendalian emosi, motivasi diri, empati dan hubungan sosial.

1. Kesadaran Emosi

Kesadaran emosi merupakan kemampuan untuk mengenali emosi pada waktu emosi terjadi. Kesadaran emosi berarti waspada terhadap suasana hati atau pikiran tentang suasana hati atau tidak hanyut dalam emosi. Orang yang dapat mengenali emosi atau kesadaran diri terhadap emosi, tidak buta terhadap emosi-emosinya sendiri, termasuk dapat memberikan label setiap emosi yang dirasakan secara tepat. Mengenali emosi atau kesadaran diri terhadap emosi ini merupakan kecerdasan emosional.

Emosi-emosi seseorang sangat mengganggu pikiran, emosi merupakan tamu yang tak diundang dalam kehidupan kita, namun emosi member

informasi yang bila diabaikan akan mengakibatkan masalah-masalah serius. Jika menyadari keberadaan emosi ini, maka kita akan memperlakukan emosi dengan rasional.

Orang yang mampu mengenali emosinya akan mampu menjawab siapa saya sebenarnya, yang pada umumnya ada beberapa orang yang tidak mampu menjawab siapa saya sebenarnya. Dalam konsep Johari Windows ada 4 dalam kesadaran yaitu :

- a. Daerah terbuka yang berisi hal-hal yang disadari atau diketahui oleh yang bersangkutan maupun orang lain.
- b. Daerah buta yang berisi hal-hal yang diketahui orang lain tetapi tidak disadari oleh orang yang bersangkutan.
- c. Daerah tersembunyi yang berisi hal-hal yang diketahui atau disadari oleh yang bersangkutan tetapi disembunyikan sehingga tidak diketahui oleh orang lain.
- d. Daerah gelap yang berisi hal-hal yang tidak diketahui oleh yang bersangkutan maupun oleh orang lain.

Orang yang cerdas emosi, biasanya mempunyai daerah yang terbuka yang berisi hal-hal yang disadari atau diketahui baik oleh orang yang bersangkutan maupun oleh orang lain.

Orang yang mempunyai kesadaran emosi menyadari apa yang sedang kita pikirkan dan apa yang akan kita rasakan saat ini. Kesadaran diri terhadap emosi merupakan inti kecerdasan emosi. Apabila kita ingin mengembangkan kecerdasan emosi, kita harus memulai dengan meningkatkan kesadaran diri.

Menurut J Dann, Kompetensi kesadaran diri sebagai berikut :

- a. Mengetahui emosi yang sedang mereka rasakan, dapat mengetahui alasan timbulnya emosi-emosi tersebut.
 - b. Menyadari rantai emosi dengan tindakan (hubungan antara perasaan-perasaannya dan apa yang sedang dipikirkan, dilakukan dan dikatakan).
 - c. Mengenali bagaimana perasaan-perasaan itu mempengaruhi kinerja , kualitas pengalaman di tempat kerja dan dalam hubungan mereka.
 - d. Memiliki kesadaran penuntun terhadap nilai-nilai dan tujuan.
2. Pengendalian Emosi

Seseorang yang dapat mengendalikan diri mereka dapat mengelola dan mengekspresikan emosi yang ditandai dengan adanya :

- a. Dapat mengenai emosi, sehingga emosi dapat diekspresikan dengan tepat.
- b. Mempunyai toleransi terhadap frustrasi.
- c. Menangani ketegangan jiwa dengan lebih baik.

Dalam pengendalian diri seseorang perlu memiliki berbagai ketrampilan sebagai berikut :

- a. Mengetahui perbedaan antara diri sendiri dan orang lain.
- b. Menempatkan sikap yang menerima. Beberapa penghalangnya adalah memiliki perasaan tertentu pada orang lain, menggunakan kata-kata yang tidak mendukung atau meremehkan.
- c. Mengirimkan pesan melalui suara, misalnya volume suara, kecepatan berbicara, aksen atau logat yang sesuai, ada waktu diam sejenak.

- d. Menggunakan kalimat pembuka , misalnya bagaimana kabarmu sepertinya ada sesuatu yang anda pikirkan.
- e. Mengembalikan kembali apa yang dibicarakan lawan bicara.
- f. Merefleksikan perasaan dan alasan lawan bicara.
- g. Menghindari hal-hal yang tidak menerima orang lain.

Menurut J Dann. Lompetensi pengendalian diri sebagai berikut :

- a. Berhenti menuruti hal-hal yang menghasilkan perilaku-perilaku yang tidak produktif.
- b. Tetap tenang, berfikir positif dan tidak bingung, bahkan pada saat keadaan sulit.
- c. Mengelola emosi yang menyusahkan dan mengurangi kecemasan pada saat mengalami emosi tersebut.
- d. Stabil, berfikir tenang yaitu tetap terfokus meskipun berada dibawah tekanan sekalipun.

3. Motivasi diri

Menata emosi merupakan hal yang sangat erat kaitannya dengan motivasi diri dan untuk berkreasi. Orang yang mampu mengendalikan emosi merupakan landasan keberhasilan dalam segala bidang. Orang yang mempunyai motivasi cenderung lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

Menurut Daniel Golmen cirri-ciri orang yang mempunyai motivasi diri serta dapat memanfaatkan emosi secara produktif adalah sebagai berikut:

- a. Ketekunan dalam usaha mencapai tujuan.

- b. Kemampuan untuk menguasai diri.
- c. Bertanggung jawab.
- d. Dapat membuat rencana-rencana inovatif-kreatif ke depan dan mampu menyesuaikan diri, mampu menunda pemenuhan kebutuhan sesaat untuk tujuan yang lebih besar, lebih agung dan lebih menguntungkan.

Selanjutnya J Dann menjelaskan bahwa kompetensi seseorang dalam memotivasi diri antara lain :

- a. Memiliki dorongan untuk selalu memperbaiki atau memenuhi standar-standar yang tinggi.
 - b. Memperlihatkan komitmen dalam semua hubungan dengan orang lain.
 - c. Mencari peluang terlebih dahulu, bukan mencari masalah.
 - d. Memperlihatkan keuletan dalam mencapai tujuan dan kemauan memecahkan hambatan atau kemunduran.
4. Empati (mengenali Emosi Orang lain)

Orang yang lebih mampu menangkap sinyal-sinyal social yang tersembunyi yang mengisyaratkan hal-hal yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain. Orang-orang seperti ini cocok untuk pekerjaan-pekerjaan keperawatan, mengajar, penjualan dan manajemen. Ciri-ciri orang yang empati adalah sebagai berikut :

- a. Mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan kebutuhan orang lain.
- b. Mampu menerima sudut pandang atau pendapat orang lain.
- c. Peka terhadap perasaan orang lain.

d. Mampu mendengarkan orang lain.

Rogers mengatakan bahwa empati merupakan kepedulian yang mendalam atau penerimaan yang penuh terhadap orang lain. Pemahaman yang empati adalah sebuah dimensi khusus dalam membangun hubungan pengasuhan. Empati bukanlah simpati tetapi merupakan kemampuan untuk merefleksikan secara objektif perasaan –perasaan dari seseorang individu, yang mungkin diungkapkan dalam kata-kata. Di dalamnya terlibat penerimaan dan penghargaan, tanpa prasangka, terhadap keunikan pribadi. Empati adalah mempersepsikan dunia sebagaimana individu mempersepsikannya. Scheler mengatakan bahwa empati adalah merasakan perasaan orang lain, tanpa melakukan penilaian terhadap orang lain.

5. Membina hubungan antar individu lain (Kompetensi Sosial)

Orang yang mampu melakukan hubungan sosial merupakan orang yang cerdas emosi. Orang yang cerdas emosi akan mampu menjalani hubungan dengan orang lain, mereka dapat menikmati persahabatan dengan tulus. Ketulusan memerlukan kesadaran diri dan ungkapan emosional sehingga pada saat berbicara dengan seseorang, kita dapat mengungkapkan perasaan-perasaan secara terbuka termasuk gangguan-gangguan apapun yang merintang kemampuan seseorang untuk mengungkapkan perasaan secara terbuka.

Dalam melakukan hubungan sosial, hal pertama yang perlu dilakukan adalah membina rasa saling percaya satu sama lain. Menurut Herb Gohen, orang yang member kepercayaan pada orang lain maka dia akan dipercaya orang lain. Apabila seseorang menunjukkan kepercayaan pada orang lain dan

bersikap jujur maka orang lain akan lebih terbuka dan percaya dengan kita. Seseorang akan menikmati pembicaraan apabila dia percaya dengan kita.

Dalam melakukan hubungan sosial, kita perlu menanamkan rasa saling ketergantungan atau rasa saling terkait dengan orang lain. Orang yang mempunyai hubungan sosial yang baik. Maka ia mampu membuat dirinya bermanfaat bagi orang lain.

Orang yang mampu melakukan hubungan sosial akan disenangi oleh teman-temannya dan berhasil dipekerjaan maupun dalam membina rumah tangga. Orang yang ingin berhasil dalam membina hubungan dengan orang lain harus lebih banyak membuat orang bahagia dan tidak merendahkan orang lain. Orang yang mampu berhubungan sosial dengan orang lain maka orang tersebut 85% dalam mengatasi kesulitan dalam pekerjaan dan 99% mencapai keberhasilan dalam kehidupan pribadi. Menurut J Dann, kompetensi hubungan sosial seseorang ditunjukkan dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Mudah bergaul dan bersahabat.
- b. Perhatian dan tenggang rasa.
- c. Suka berbagi rasa, bekerja sama dan suka menolong.
- d. Lebih demokratis dalam bergaul dengan orang lain.
- e. Disukai.
- f. Kesetiakawanan.

2.5 Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Komunikasi Intrapersonal

2.5.1 Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kemampuan Komunikasi Intrapersonal

Umumnya semua manusia mempunyai keinginan untuk senantiasa terlihat aktif dengan lingkungan sosialnya. Keterlibatan secara aktif membuat keberadaan seorang individu merasa dihargai dan hasilnya akan memberikan efek positif bagi kualitas manusia tersebut. Namun tidak mudah untuk terlihat secara aktif didalam dirinya sendiri sebelum berinteraksi atau melakukan proses sosial di lingkungan sosial. Dalam proses berkomunikasi dengan dirinya sendiri akan melibatkan banyak komunikasi, yang paling banyak digunakan dalam proses pemahaman diri adalah komunikasi intrapersonal, yaitu komunikasi yang berlangsung dalam dirinya sendiri yang melibatkan dirinya secara aktif. Dalam membina suatu komunikasi intrapersonal dibutuhkan kepercayaan diri.

Komunikasi intrapersonal dapat dikatakan berhasil apabila seorang individu menerima pesan berespon atau memberikan tanggapan terhadap dirinya sendiri sesuai dengan apa yang diharapkan. Komunikasi intrapersonal dipengaruhi oleh kepercayaan diri (Joseph Devito, 1997). Jika kepercayaan diri seseorang saat mengadakan komunikasi intrapersonal tinggi maka pemahaman dirinya akan bertambah atau meningkat dikarenakan pada saat tersebut individu mengalami keberhasilan dan kesuksesan dalam berkomunikasi atau memiliki kemampuan berkomunikasi yang baik tetapi sebaliknya jika kepercayaan diri seseorang saat mengadakan komunikasi intrapersonal rendah maka pemahaman diri akan

berkurang dikarenakan pada saat tersebut individu mengalami kegagalan berkomunikasi atau kehilangan kemampuan berkomunikasi.

Menurut Lautser dan Rakhmat dalam Tina Afianti dan Sri Mulyani martatinah (1997:68-69) individu yang kurang percaya diri cenderung menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil dihadapan orang banyak , mudah gugup, cemas dalam menemukakan gagasannya dan selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

Kepercayaan diri umumnya akan berpengaruh banyak pada saat remaja dan awal masa dewasa. Pada saat itu seseorang individu mulai memasuki interaksi yang lebih luas dan nyata yang sangat memerlukan adanya pemahaman diri dengan komunikasi intrapersonal. Pengaruh-pengaruh aktivitas berkelompok ada pada masa ini. Keinginan untuk terlihat menonjol dan menarik, populer pada masa ini sangat jelas. Lebih lagi ketika seorang individu memulai memasuki jenjang SMA, lingkungna sekolah menuntut individu untuk lebih dapat mandiri, memperluas ilmu yang didapat, menegmbangkan pemahaman dan pengenalan diri, mempersiapkan diri untuk melanjutkan ke perguruan tinggi atau bekerja. Untuk mendapat hal tersebut maka Pemahaman diri dan pengenalan diri harus lebih diperluas. Dalam mengadakan komunikasi intrapersonal harus lebih nyata dan aktif. Remaja harus dapat mengemukakan gagasan, ide, pikiran, sikap yang dimilikinya terhadap orang lain agar tetap eksis dan diterima dalam lingkungan sosialnya.

Dengan kepercayaan diri inilah individu yakin akan kemampuan dirinya sendiri untuk melakukan segala sesuatu terhadap lingkungan sosialnya hingga mencapai tujuan yang diinginkan (Barbara de Angelis, 1997:42).

Hal tersebut di atas menunjukkan bahwa remaja memiliki kebutuhan sosial dasar diantaranya adalah komunikasi intrapersonal teman sebayanya dan dukungan dalam membina rasa kepercayaan diri. Dengan demikian, maka dapat dilihat bahwa komunikasi Intrapersonal mempunyai keterkaitan yang sangat besar terhadap kepercayaan diri individu dalam memahami dirinya dan pengenalan dirinya didalam lingkungannya agar dapat berkomunikasi dengan orang lain.

2.5.2 Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Komunikasi Intrapersonal

Kecerdasan emosi berpengaruh terhadap komunikasi intrapersonal. Orang yang kecerdasan emosinya tinggi mampu berkomunikasi dengan baik dibandingkan dengan orang yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah. Dalam kehidupan sehari-hari orang yang cerdas emosinya mudah menyadari keadaan dirinya, mampu mengendalikan emosi pada situasi yang tidak menyenangkan, sehingga ia mampu melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri sebelum berkomunikasi dengan orang lain. Dibawah ini akan dibahas pengaruh factor-faktor kecerdasan emosional terhadap komunikasi intrapersonal.

1. Pengaruh kesadaran emosi terhadap komunikasi intrapersonal

Emosi-emosi seseorang sangat mengganggu pikiran, emosi merupakan tamu yang tak diundang dalam kehidupan kita, namun emosi member informasi yang bila diabaikan akan mengakibatkan masalah-masalah serius.

Jika kita menyadari keberadaan emosi ini, maka kita akan memperlakukan emosi ini dengan rasional, sehingga akan mampu melakukan komunikasi intrapersonal dengan baik. Kurangnya kesadaran tentang aspek dirinya sendiri akan mempengaruhi dalam berkomunikasi intrapersonal. Peningkatan kesadaran diri akan menghasilkan komunikasi intrapersonal yang lebih produktif.

2. Pengaruh pengendalian emosi terhadap komunikasi intrapersonal

Factor kecerdasan emosi kedua yaitu pengendalian emosi mempunyai pengaruh terhadap komunikasi intrapersonal. Orang yang mampu mengendalikan emosi, ia tidak menuruti hal-hal yang menghasilkan perilaku-perilaku yang tidak produktif, tetap tenang, berfikir positif, dan tidak bingung, bahkan pada saat keadaan sangat sulit. Mereka mampu mengelola emosi yang menyusahkan dan mengurangi kecemasan pada saat mengalami emosi tersebut serta tetap stabil, berfikir tenang yaitu terfokus meskipun berada dibawah tekanan sekaipun. Keadaan tenang dan stabil ini membuat seseorang dapat melakukan komunikasi intrapersonal dengan dirinya sendiri. Berbeda dengan orang yang sulit mengendalikan diri, maka mereka akan melakukan hambatan dalam komunikasi komunikasi intrapersonal.

3. Pengaruh motivasi diri terhadap komunikasi intrapersonal.

Orang yang mampu memotivasi diri, mereka selalu bersemangat dalam kehidupannya, cara berfikirnya positif dan tidak berperasangka buruk pada orang lain, hal ini yang menimbulkan mereka untuk berkomunikasi interpersonal dengan orang lain.

Orang yang mampu memotivasi diri, mereka termasuk orang-orang yang mempunyai sikap optimis, mereka mempunyai pengharapan yang sangat kuat, berkeyakinan bahwa segala sesuatu akan beres, meskipun sedang dilanda masalah. Orang yang optimis merupakan orang yang cerdas emosi, mereka akan memahami dirinya, berkomunikasi dengan dirinya meskipun dilanda masalah.

4. Pengaruh empati terhadap komunikasi intrapersonal

Orang yang empati mempunyai kepedulian yang mendalam atau penerimaan yang penuh terhadap orang lain serta mampu mendengarkan orang lain dengan sepenuhnya. Seseorang yang dapat berkomunikasi intrapersonal yang mempunyai sikap empati ia akan memahami perasaan orang lain yang membutuhkan pertolongan. Seseorang yang memiliki rasa empati akan mampu berkomunikasi intrapersonal dengan dirinya, sehingga mereka akan menerima orang lain yang berhubungan dengan dirinya tanpa syarat dan tanpa bias.

Rogers mengatakan bahwa menghadapi seseorang yang mengalami gangguan emosional diperlukan sikap empati dari orang lain yang akan menolongnya sehingga seseorang harus mampu merefleksikan dan memahami dirinya sendiri agar dapat memahami orang lain sehingga mampu dalam memahami secara empati kepada orang lain.

5. Pengaruh hubungan sosial terhadap komunikasi intrapersonal

Diantara berbagai factor yang mempengaruhi komunikasi intrapersonal adalah percaya pada orang lain. Apabila percaya bahwa orang lain tidak akan

menghianati dan merugikan maka ia akan banyak membuka diri pada orang lain. Hubungan sosial akan menentukan efektivitas komunikasi. Kepercayaan meningkatkan komunikasi intrapersonal karena membuka saluran komunikasi, memperjelas pengiriman dan penerimaan informasi, serta memperluas peluang komunikasi untuk mencapai maksudnya.

Komunikasi yang efektif ditandai dengan hubungan sosial yang baik. Kegagalan komunikasi terjadi bila isi pesan kita dipahami, tetapi hubungan diantara komunikasi menjadi rusak dengan seperti itu diperlukan pemahaman diri tau komunikasi intrapersonal sehingga kita bias memahami orang lain. Komunikasi intrapersonal dinyatakan efektif bila dapat memahami orang lain merupakan hal yang menyenangkan maka akan terjadi komunikasi yang menyenangkan. Setiap melakukan komunikasi intrapersonal, kita tidak hanya sekedar menyampaikan isi pesan, tetapi juga menentukan kadar hubungan intrapersonal. Perlahan-lahan studi komunikasi intrapersonal bergeser dari isi pesan pada aspek rasional. Makin baik hubungan intrapersonal maka akan terjadi hal-hal sebagai berikut :

- a. Makin terbuka seseorang mengungkapkan persasaannya
- b. Makin cenderung meneliti perasaannya secara mendalam
- c. Makin cenderung mendengar dengan penuh perhatian dan bertindak

Makin baik hubungan seseorang makin terbuka seseorang untuk mengungkap dirinya, makin cermat persepsinya tentang orang lain dan persepsi dirinya, sehingga makin efektif komunikasi yang berlangsung diantara komunikasi.

2.6 Kerangka Berfikir

Kerangka teoritis adalah kerangka berpikir yang bersifat teoritis atau konseptual mengenai masalah yang akan diteliti.

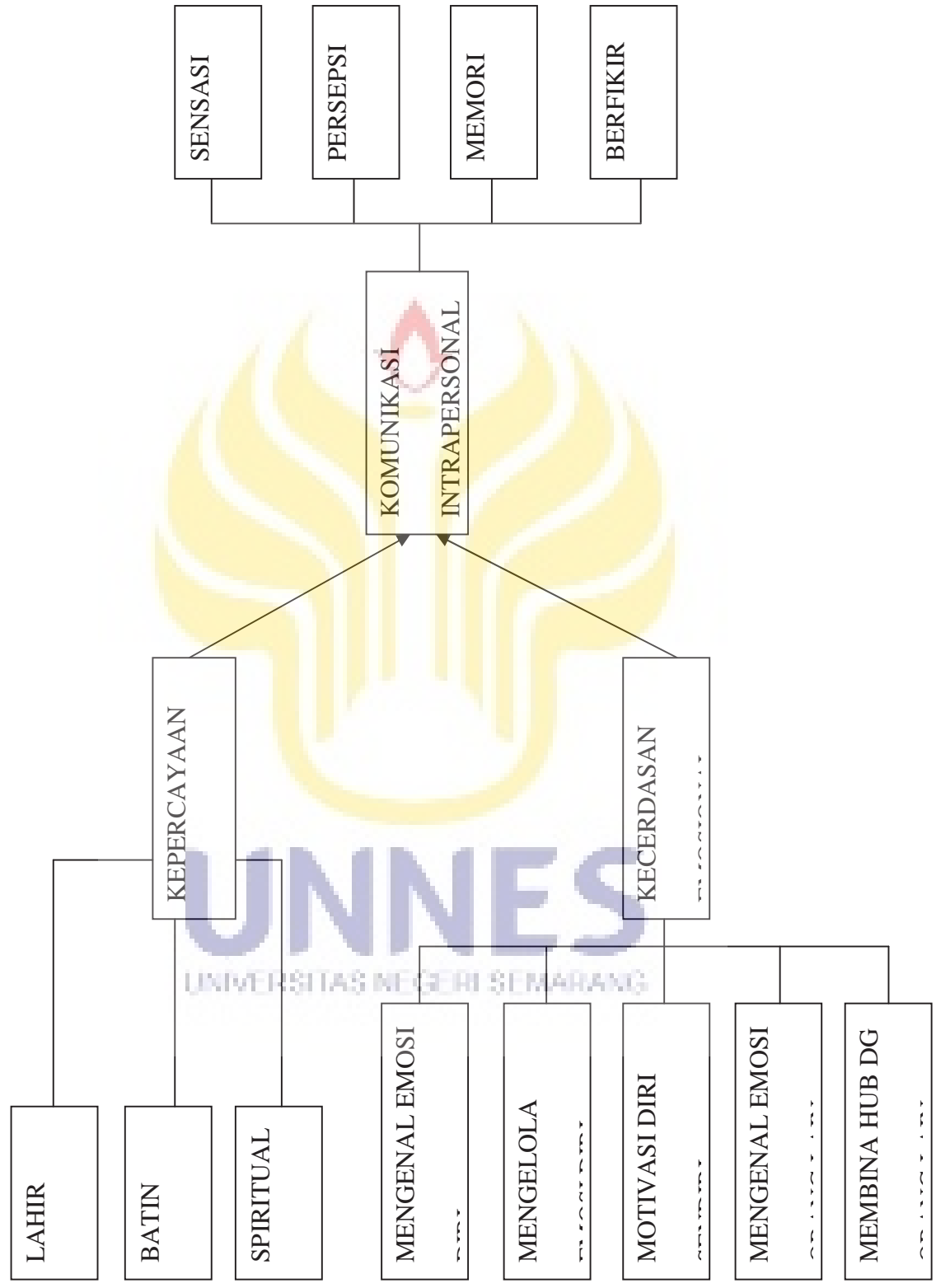
Kerangka berpikir tersebut menggambarkan hubungan antara konsep-konsep atau variabel-variabel yang akan diteliti. Berikut skema kerangka berpikir pada penelitian ini :

1. Menurut Lindenfield (1997:4) Seorang individu akan dapat mengendalikan kepercayaan dirinya dengan baik apabila terdukung oleh ketiga jenis kepercayaan diri, yaitu :
 - a. Kepercayaan diri lahir
 - b. Kepercayaan diri batin
 - c. Kepercayaan diri spiritual
2. Golmen (1999:58) mengungkapkan 5 wilayah kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari yaitu :
 - a. Mengenali emosi diri.
 - b. Mengelola emosi.
 - c. Memotivasi diri sendiri.

- d. Mengenal emosi orang lain.
 - e. Membina hubungan dengan orang lain.
3. Secara psikologi komunikasi intrapersonal merupakan pengolahan informasi yang terjadi dalam diri individu (Rahkmat, 2001:49). Proses tersebut dimulai dari penerimaan informasi, pengolahan penyimpanan dan menghasilkan kembali.
- a. Sensasi,
 - b. Persepsi
 - c. Memori
 - d. Berfiki



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



Dalam Penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ktasari tahun pelajaran 2015/2016. Di mana siswa dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal banyak faktor yang mempengaruhi di antaranya adalah kepercayaan diri dan kecerdasan emosional, dengan kedua faktor tersebut siswa dapat mengembangkan kemampuan komunikasi intrapersonalnya melalui kepercayaan diri dimana kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa didapat melalui kecerdasan emosional yang ada pada diri siswa. Komunikasi intrapersonal sendiri adalah komunikasi yang berlangsung dalam diri seseorang. Orang itu berperan baik sebagai komunikator maupun sebagai komunikan, dia berbicara pada dirinya sendiri, dia berdialog dengan dirinya sendiri, dan dijawab oleh dirinya sendiri. Apabila seseorang mampu berdialog dengan dirinya sendiri berarti ia mampu mengenal diri sendiri.

2.7 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2007:84) Hipotesis adalah sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Sedangkan Arikunto (2006: 71) menjelaskan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan suatu kebenaran yang sementara dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu variabel *dependen* (kepercayaan diri dan kecerdasan emosional) dan variabel *independen* (kemampuan komunikasi intrapersonal). Peneliti meneliti

adakah hubungan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal dengan memberikan skala psikologis kepada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Kutasari Tahun pelajaran 2015/2016.

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis yang diajukan yaitu :

H₁ : Ada hubungan positif antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Kutasari Tahun pelajaran 2015/2016.

H₂ : Ada hubungan positif antara kepercayaan diri terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari Tahun Pelajaran 2015/2016.

H₃ : Ada hubungan positif antara kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari Tahun pelajaran 2015/2016.

Hipotesis yang diajukan selanjutnya akan diuji kebenarannya dengan bantuan statistik dengan data-data yang terkumpul.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab 4, maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain:

1. Ada hubungan kepercayaan diri terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari.
2. Ada hubungan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari.
3. Ada hubungan antara variabel kepercayaan diri dan kecerdasan emosional terhadap kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Kutasari.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan melalui hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepercayaan diri dalam pembahasan ditemukan bahwa pada indikator kepercayaan diri lahir, kepercayaan diri batin dan kepercayaan diri spiritual masih terbelah sedang sehingga perlu ditingkatkan kembali dengan cara pemberian layanan BK yang intensif dalam layanan informasi, penguasaan konten, bimbingan kelompok, konseling kelompok, maupun konseling individu sehingga kepercayaan diri siswa perlahan-lahan dapat berubah menjadi baik.

2. Kecerdasan emosional dalam pembahasan ditemukan bahwa pada indikator mengenal emosi diri secara total masih berkategori tinggi tetapi diantara indikator kecerdasan emosional yang lain dikategorikan paling rendah sehingga diperlukan adanya peningkatan kecerdasan emosional melalui kegiatan kelompok seperti konseling kelompok yang lebih intensif pada teknik modeling serta peningkatan fungsi kegiatan ekstrakurikuler yang mau tidak mau membuat siswa berinteraksi dengan banyak orang sehingga kecerdasan emosionalnya semakin meningkat.
3. Komunikasi intrapersonal dalam pembahasan ini ditemukan bahwa indikator persepsi diantara indikator dalam kemampuan komunikasi intrapersonal yang lain memiliki kategori yang paling rendah sehingga diperlukan adanya peningkatan komunikasi intrapersonal pada kegiatan kelompok seperti bimbingan kelompok dan konseling kelompok serta kegiatan ekstrakurikuler agar siswa mampu belajar memahami dirinya sebelum berkomunikasi dengan orang lain didalam suatu kelompok.
4. Diperlukan sinergi dan kolaborasi yang lebih baik lagi antar *stakeholder* sekolah baik dari kepala sekolah, staf TU, tenaga pengajar, orang tua, dan siswa. Sehingga menumbuhkan kecerdasan emosional, kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi intrapersonal pada siswa SMA Negeri 1 Kutasari semakin tinggi dan mampu mengantarkan siswa-siswanya agar memiliki karakter yang unggul.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung. 2012. *Statistika 1 Jenis Metode Sampling*.
<http://stoneagung.blogspot.com/2012/11/statistika-1-jenis-metode-sampling.html>. (26 April 2015)
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi 11)*. Jakarta: Renika Cipta.
- Arifin, Fajar. 2011. *Pengaruh kepercayaan Diri Terhadap Komunikasi Intrapersonal Santri Di Pondok Pesantren Moderen Islam Assalam Surakarta*. Skripsi. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah.
- Azwar, Syaifuddin. 2004. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- . 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: pustaka Pelajar.
- Erwina, Susy. 2004. *Sistem Komunikasi Intrapersonal Sebagai Proses Pengolahan Informasi Dalam Diri Individu*. Bandung: Universitas Langlangbuana.
- Effendy, Oncong Uchjana. 1993. *Ilmu Komunikasi : Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja.
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Program SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Golmen, Daniel. 2001. *Emotional Intelligenci*. Jakarta : Gramedia.
- De Angelis, Barbara. 2005. *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, Thursan. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hariwijaya. 2005. *Tes EQ Tes Kecerdasan Emosional*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hartini, Nurul. 2004. *Pola Interaksi Anak Upaya Meningkatkan Kecerdasan Emosional*. Journal of Psychology
- Jantis F. Rini. 2002. *Memupuk Rasa Percaya Diri*. Retrieved October 16, 2010. Dalam www.e-psikologi.com
- Lasmawati, Eka. 2012. *Komunikasi intrapersonal*.
<http://ekalasmawati.blogspot.co.id/2012/04/ilmu-komunikasi.html>. (21 April 2012)
- Lindenfiled, n. Geal. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri, Pedoman Bagi Orang Tua*. Jakarta: Arcen

- Madridista. 2013. *Berbagi Ilmu Makalah Populasi dan Sampel*.
<http://robisevilla.blogspot.com/2013/03/makalah-populasi-dan-sampel.html>. (26 April 2015)
- Maeyati, Ika. 2008. *Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Keyakinan Diri (Self Efficacy) Dengan Kreativitas Pada Siswa Akselerasi Surakarta*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Mastuti. 2008. *59 Cara Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Bandung : PT Bumu Aksara
- Mastuti, Indari. 2008. *50 Kiat Percaya Diri*. Jakarta : Hi-Fest Publishing.
- Midwifery, Yutika. 2013. *Makalah Pengambilan Sampel Secara Acak (Random)*.
<http://yutikafichriyana.blogspot.com/2013/09/makalah-pengambilan-sampel-secara-acak.html> (26 April 2015)
- Mulyana Deddy. 2001. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Rakhmat, Jalaluddin. 2001. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- , 2005. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sears, D.O. 1992. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Erlangga.
- Sendjaja Djuarsa Sasa. 1994. *Teori Komunikasi*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- , 2003. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : Pusat Bahasa Depdiknas.
- Sutoyo, Anwar. 2009. *Pemahaman Individu Observasi, Chekklist, Kuesioner & Sosiometri*. Semarang: CV Widya Karya.
- Widisudharta. *Metode penelitian*. <http://widisudharta.weebly.com/metode-penelitian-skripsi.html>. (27 April 2015)