

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Kecerdasan Emosional

2.1.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Versi Gardner istilah kecerdasan emosional disebut dengan kecerdasan ganda yaitu “kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intra pribadi”. Menurut Gardner (dalam Goleman 2001 : 52) kecerdasan antar pribadi adalah kemampuan untuk memahami orang lain apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, dan bagaimana bekerja sama dengan mereka. Sedangkan kecerdasan intrapribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan model tadi sebagai alat untuk menempuh keadaan secara efektif.

Menurut Goleman (2000 : 53), kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain

Menurut Patton (2002 : 1) kecerdasan emosional adalah kekuatan dibalik singgasana kemampuan intelektual. Ia merupakan dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup ketrampilan untuk menunda kepuasan dan mengendalikan impuls simpuls, tetap optimis jika berhadapan dengan kemalangan dan ketidakpastian,

menyalurkan emosi-emosi yang kuat secara efektif, mampu memotivasi dan menjaga semangat disiplin diri dalam usaha mencapai tujuan, menangani kelemahan-kelemahan pribadi, menunjukkan rasa empati kepada orang lain, membangun kesadaran diri dan pemahaman pribadi. Goleman sendiri menguraikan tentang ciri-ciri kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa

Berkenaan dengan beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat diartikan bahwa kecerdasan emosional adalah kecakapan individu yang meliputi kemampuan mengenali emosi diri, mengendalikan diri, mampu memotivasi diri, memiliki semangat dan ketekunan, optimis, mampu membina hubungan dengan orang lain, mudah mengenal emosi orang lain serta penuh perhatian. Dengan kata lain kecerdasan emosional berarti bagaimana membangun hubungan yang baik di masyarakat dengan menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan.

2.1.2 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional.

Solovey membagi kemampuan kecerdasan emosional ke dalam lima wilayah utama (dalam Goleman, 2001 : 57 – 59), yaitu :

1. Kemampuan mengenali emosi diri

Yaitu kemampuan mengenali atau menyadari perasaan sendiri pada saat perasaan itu muncul dari waktu ke waktu, kesadaran diri merupakan prasyarat dari keempat wilayah kecerdasan emosional.

Menurut Mayer (dalam Goleman, 2001 : 64) kesadaran diri berarti

“waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati”. Mayer juga mengemukakan bahwa seseorang cenderung menganut gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, seperti :

- a. Sadar diri, peka akan suasana hati ketika mengalami suatu kejadian. Umumnya individu yang mempunyai kecenderungan ini memiliki kejernihan pikirantentang emosi. Bila suasana hati sedang jelek, maka tidak risau dan tidak larut di dalamnya dan mampu melepaskan diri dengan cepat.
- b. Tenggelam dalam permasalahan, yaitu individu seringkali merasa dikuasai oleh emosi dan tidak berdaya untuk melepaskan diri. Mudah marah dan amat tidakpeka akan perasaan sehingga larut dalam perasaan, akibatnya kehidupan emosionalnya lepas kendali.
- c. Pasrah, yaitu kecenderungan menerima begitu saja suasana hati sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya, kendati peka terhadap perasaan dan suasana hati yang jelek tetapi menerima dengan sikap tidak hirau dan tidak melakukan apapun meskipun tertekan (Goleman, 2002 : 65) Suharsono berpendapat (2002 : 108) bahwa “Mengetahui diri sendiri berarti mengetahui potensi-potensi

dan kemampuan yang dimiliki sendiri, mengetahui kelemahan-kelemahan dan juga perasaan emosi”. Dengan demikian seseorang mestinya juga bisa mendayagunakan, mengekspresikan dan mampu mengendalikan diri.

2. Mengelola emosi

Kemampuan menangani atau mengatur perasaannya, menenangkan dirinya, melepaskan diri dan kemurungan dan kebingungan sehingga emosi yang merisaukan tetap terkendali. Kemampuan mengelola emosi dapat dikatakan sebagai penguasaan diri, yaitu kemampuan untuk menghadapi badai emosional yang dibawa oleh suasana lingkungan dan bukannya menjadi budak nafsu. Kata Yunani kuno (dalam Goleman, 2001 : 77) untuk kemampuan ini adalah *Sophrosyne*, “hati-hati dan cerdas dalam mengatur kehidupan, keseimbangan dan kebijaksanaan yang terkendali”. Tujuannya adalah keseimbangan emosi bukan menekan emosi, setiap perasaan mempunyai nilai dan makna, sebagaimana diamati Aristoteles yang dikehendaki adalah emosi yang wajar, keselarasan antara perasaan dan lingkungan. Individu yang kurang mampu mengelola emosinya akan selalu dirundung kesedihan dan kemurungan.

Goleman sendiri berpendapat (2001 : 404) bahwa seseorang yang mampu mengelola emosi mempunyai kemampuan diantaranya :

- a. Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah.
- b. Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat.

- c. Berkurangnya perilaku agresif.
- d. Perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri, sekolah dan keluarga.
- e. Lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa.
- f. Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan

3. Memotivasi diri sendiri

Yaitu kemampuan individu dalam mengarahkan dan mendorong segala daya upaya dirinya bagi pencapaian tujuan yang diharapkan, motivasi positif ditandai, rasa semangat, kumpulan perasaan antusiasme, ketekunan dan keyakinan diri. Bagi banyak orang, motivasi diri sama dengan kerja keras, dari kerja keras akan membuahkan keberhasilan dan kepuasan diri (Shapiro, 1999 : 225). Menurut Goleman (2001 : 111) motivasi diri terdiri dari kumpulan perasaan antusiasme, gairah dan keyakinan diri dan harapan. Dalam hal ini optimism merupakan motivator utama. Seligman berpendapat (dalam Goleman, 2001 : 123) bahwa orang optimis memandang kegagalan atau nasib buruk merupakan hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil dimasa-masa mendatang, sementara orang yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri dan menganggap sifatnya permanen

4. Mengenali emosi orang lain

Yaitu kemampuan untuk mengenali apa yang dirasakan oleh orang lain disebut juga dengan empati. Empati dibangun berdasarkan pada kesadaran diri emosional yang merupakan “ketrampilan bergaul”. Menurut Goleman

(2001 : 136) berempati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain, serta mengkomunikasikan pemahaman perasaan tersebut kepada orang lain.

5. Membina hubungan dengan orang lain

Kemampuan individu untuk mengetahui perasaan orang lain dan bertindak dalam mengelola emosi orang lain. Kemampuan membina hubungan sebagian besar merupakan ketrampilan mengelola emosi orang lain. Untuk dapat memanasikan kemampuan antara pribadi, seorang individu terlebih dahulu mencapai tingkat pengendalian diri tertentu yaitu dimulainya kemampuan untuk menyimpan kemarahan serta beban stres mereka serta dorongan hati. Menurut Goleman (2001 : 158) menangani emosi orang lain adalah seni yang mantap untuk menjalin hubungan yang membutuhkan kematangan dua keterampilan yaitu manajemen diri dan empati. Dengan landasan ini ketrampilan hubungan dengan orang lain akan matang. Dengan ketrampilan ini pula seseorang akan sukses dan mereka adalah bintang-bintang pergaulan dalam masyarakat. Sedangkan menurut Brazelton (dalam Goleman, 2001 : 274) kesiapan seorang anak untuk masuk sekolah bergantung pada hal yang paling dasar diantara semua pengetahuan yaitu bagaimana belajar. Laporan itu mendaftar tujuh unsure utama kemampuan yang sangat penting semuanya yang berkaitan dengan kecerdasan emosional. Tujuh unsure tersebut adalah :

- a. Keyakinan. Perasaan terkendali dan penguasaan seseorang terhadap tubuh, perilaku dan dunia, perasaan anak bahwa ia lebih

cenderung berhasil daripada tidak dalam apa yang dikerjakannya, dan bahwa orang-orang dewasa akan bersedia menolong.

- b. Rasa ingin tahu. Perasaan bahwa menyelidiki segala sesuatu itu bersifat positif dan menimbulkan kesenangan.
- c. Niat. Hasrat dan kemampuan untuk berhasil dan untuk bertindak berdasarkan niat itu dengan tekun. Ini berkaitan dengan perasaan terampil, perasaan efektif.
- d. Kendali diri. Kemampuan untuk menyesuaikan dan mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia, suatu rasa kendali batiniah.
- e. Keterkaitan. Kemampuan untuk melibatkan diri dengan orang lain berdasarkan pada perasaan saling memahami.
- f. Kecakapan berkomunikasi. Keyakinan dan kemampuan verbal untuk bertukar gagasan, perasaan dan konsep dengan orang lain, ini ada kaitannya dengan rasa percaya pada orang lain dan kenikmatan terlibat dengan orang lain, termasuk orang dewasa.
- g. Koperatif. Kemampuan untuk menyeimbangkan kebutuhannya sendiri dengan kebutuhan orang lain dalam kegiatan kelompok.

2.1.3 Ketrampilan Kecerdasan Emosional

Selain lima kualitas kecerdasan emosional, Patton (2002 : 164 – 177) mengemukakan lima ketrampilan utama kecerdasan emosional yaitu :

1. Ketrampilan komunikasi.

Ketrampilan komunikasi adalah mengetahui cara berkomunikasi dengan menggunakan kepala dan hati. Ketrampilan komunikasi kecerdasan emosional berarti :

- a. Menggunakan emosi untuk memberikan kedalaman dan kekayaan terhadap diri sendiri sebagai seorang pribadi dan membawa kehidupan anda kedalam kata-kata dan tindakan.
- b. Mengatur diri sendiri untuk dapat bertindak sesuai dengan pesan yang disampaikan.
- c. Mengetahui cara membaca emosi orang lain untuk memperlancar alur komunikasi.
- d. Menyeimbangkan apa yang anda rasakan dengan yang anda lakukan, sehingga keduanya saling melengkapi.
- e. Menggunakan pendengaran dengan aktif.
- f. Memahami perasaan orang lain dan melihat orang lain berdasarkan perspektif mereka sebelum melakukan tindakan.

2. Penyelesaian konflik

Ketrampilan utama kecerdasan emosional yang kedua adalah penyelesaian masalah. Hal ini penting sebab merupakan dasar untuk membuat kemajuan dan untuk menghadapi situasi yang dapat merenggangkan hubungan dan kerjasama kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan cara :

- a. Menyampaikan masalah
- b. Mengutarakan banyak kemungkinan pemecahan dan melaksanakan aturan
- c. dasar untuk berinteraksi.
- d. Menanyakan masing-masing pihak.
- e. Meminta kepada masing-masing orang menanyakan hal yang terbaik yang mereka inginkan.
- f. Kemungkinan konsekuensi.

3. Pengelolaan emosi

Yaitu ketrampilan mengatur tindakan dengan menggunakan emosi, yang berarti belajar mengendalikan dorongan untuk bertindak berdasarkan perasaan. Cara terbaik untuk mengatur emosi adalah mengetahui jati diri kita dan ambang ketrampilan untuk bertahan.

4. Memadukan aspirasi

Yaitu menggabungkan aspirasi kita dengan orang lain dan persyaratan profesional tanpa mengkompromikannya. Elemen kompromi yang berikutnya adalah memahami dan menghargai kebutuhan orang lain.

5. Membangun lingkungan organisasi kecerdasan emosional.

Ketrampilan yang perlu dimiliki adalah ketrampilan mempengaruhi, membangun sinergi, menunjukkan empati dan menyelesaikan masalah secara manusiawi.

2.1.4 Prinsip Kecerdasan Emosional

Sedangkan menurut J. Elias dkk (Kaifa, 2002 : 43 – 51) terdapat lima prinsip utama dalam kecerdasan emosional yaitu :

1. Sadari perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain :

Yaitu kemampuan untuk mengetahui dan mengungkapkan serta mengekspresikan emosi diri secara tepat disertai dengan kemampuan mengetahui dan memahami perasaan orang lain.

Setiap individu perlu mengetahui perasaannya sendiri dan cara mengungkapkannya dengan kata-kata yang mencerminkan keragamannya.

Remaja yang tidak mampu menamai perasaannya dengan tepat akan mengalami kerugian dalam pergaulan, sekolah dan pekerjaan. Hal ini tentu berkaitan dengan kesadaran akan perasaan orang lain. Interaksi dengan orang lain akan lebih baik ketika anda memahami emosi mereka.

2. Empati.

Empati adalah kemampuan untuk ikut merasakan perasaan orang lain. Ini membantu, tentu saja jika seseorang terampil meraba perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain.

Beberapa ketrampilan yang diperlukan adalah mendengarkan secara seksama serta membaca bahasa tubuh non verbal dan nada suara sering lebih banyak mengungkapkan perasaan daripada kata-kata.

3. Ketenangan diri

Ketenangan diri adalah kemampuan mengendalikan dorongan hati yang ingin memiliki atau melakukan sesuatu yang berada didepan mata, untuk memperoleh kepuasan yang lebih besar nanti.

4. Bersikap positif dan berorientasi pada tujuan dan rencana

Salah satu ciri khas manusia adalah kemampuan mencanangkan tujuan dan membuat rencana untuk mencapai kecerdasan emosional, dalam hal ini berkaitan dengan sikap optimisme, harapan dan humor. Humor (tawa) berkaitan dengan kreativitas imajinasi, kedua hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk menentukan tujuan yang jelas, memecahkan masalah dengan cara-cara yang baru dan membuat rencana untuk mewujudkan gagasan.

5. Kecakapan sosial

Kecakapan sosial adalah ketrampilan untuk berkiprah dalam kelompokkelompok, di sekolah, di tempat kerja dan dalam kehidupan masyarakat. Sebagian ketrampilan sosial yang membantu kita berkiprah lebih baik dalam kelompok yaitu dengan belajar mendengarkan orang lain dengan saksama dan akurat, bergiliran, menyelaraskan perasaan yang berbeda, berkompromi menciptakan kesepakatan dan menyatakan gagasan dengan jelas.

2.1.5 Pemahaman Kecerdasaan Emosional Menurut Pandangan Islam

Emosional dalam pandangan agama Islam adalah mampu menahan diri atau mampu menguasai diri, dengan demikian ia mampu berinteraksi dengan baik dan proporsional dan mampu mengendalikan diri dari nafsu yang liar. Al-Qur'an telah menunjukkan adanya pengaruh hawa nafsu pada manusia yang mengantarkan pikirannya pada penyimpangan dari kecenderungan yang sehat, sehingga ia akan tersesat jalannya dan tidak mampu membedakan antara yang hak dan yang batil antara yang baik dan yang buruk, sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat An-Nisa' : 135.

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلّٰهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ
وَالْأَقْرَبِينَ ۚ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللّٰهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا ۖ فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىَٰ أَن تَعْدِلُوا ۗ وَإِن
تَلَوْنَا أَوْ تَعْرَضُوا ۖ فَإِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ۝١٣٥﴾

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu orang yang benar benar penegak keadilan yang menjadi saksi karena Allah biarpun terhadap dirimu sendiri atau ibu bapa dan kaum kerabatmu, jika ia kaya ataupun miskin maka Allah lebih tahu kemaslahatannya. Maka janganlah kamu mengikuti hawa nafsu karena ingin menyimpang dari kebenaran. Dan jika kamu memutarbalikan (kata-kata) atau enggan menjadi saksi, maka sesungguhnya Allah adalah maha mengetahui segala apa yang kamu kerjakan” (Sumber Al-Qur'an dan terjemah, Depag, 1979 : 144-145)

Dalam ayat-Nya yang lain Allah berfirman (QS Al-Hadid 22-23)

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا
 إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ
 وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya : “Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri. Melainkan telah tertulis dalam kitab (*lauhul mahfudz*) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan oleh-Nya kepada kalian. Dan Allah SWT tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakandiri” (Sumber Al-Qur’an dan terjemah Depag, 1979 : 904).

Ayat tersebut menjelaskan, bahwa secara umum Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikannya juga mengontrolnya. Dengan keimanan yang benar kepada Allah dan mentaati apa yang telah digambarkan dalam Al-Qur’an dan yang dijelaskan oleh rasulnya akan menolong kita menguasai serta mengendalikan emosi. Individu diharapkan untuk tidak terlalu gembira ketika mendapatkan nikmat-Nya dan tidak terlalu bersedih ketika apa yang dimilikinya hilang. Karena semua yang ada didunia ini hanyalah milik Allah SWT

Salah satu ibadah yang berkaitan dengan kendali diri adalah ibadah puasa. Menurut Bastaman (2001 : 183) orang yang berpuasa adalah orang yang menahan

dan menjauhkan diri dari makan minum dan hubungan seksual yang berarti menahan dan mengendalikan dorongan-dorongan primernya. Selain menjauhkan diri dari makan, minum dan segala sesuatu yang membatalkan puasa, orang yang berpuasa juga harus mencegah diri dari perbuatan-perbuatan yang tidak baik dan tercela seperti : marah-marah, kata-kata kotor, dusta dan perbuatan-perbuatan nista. Dalam psikologi, perbuatan-perbuatan demikian digolongkan pada tindakan destruktif dan agresif. Dengan jalan berpuasa dorongan-dorongan atau tindakan yang destruktif dan agresif secara sadar dikendalikan dan ditahan bahkan dicegah kemunculannya, dengan demikian disadari atau tidak disadari puasa akan memberi pengaruh positif kepada perasaan atau emosi. Disamping mengembangkan fungsi pengendalian diri, orang yang berpuasa secara sengaja dan sepenuhnya disadari berupaya untuk mengembangkan dan meningkatkan serta mengarahkan diri terhadap hal-hal yang serba baik dan yang diridloi-Nya.

Unsur lain dalam kecerdasan emosional menurut Goleman adalah bekerja keras dan optimisme yang termasuk dalam aspek memotivasi diri. Kerja keras merupakan salah satu akhlak yang mulia. Dengan kerja keras seseorang pasti akan mendapatkan keberhasilan, dalam agama pun kerja keras dianjurkan dan merupakan perintah Allah bagi manusia. Sebagaimana firman Allah SWT. QS At-Taubah : 105

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

Artinya : “Dan katakanlah. Bekerjalah kamu maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui yang ghaib dan yang nyata lalu diberitakannya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan” (Sumber Al-Qur’an dan Terjemah, Depag, 1979 : 298)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang yang mengerjakan pekerjaannya dengan baik dia tidak akan memperoleh sesuatu yang sia-sia, tetapi Allah akan memberikan pahala kepadanya. *Optimisme* merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai terjatuh kedalam kemasabodohan, keputusan atau depresi bila dihadap kesulitan.

Tabel 2.1
Inventarisasi Ayat AL-Qur’an tentang Kecerdasan Emosional

	indikator	Sub indikator	Surat
Kecerdasan Emosional	Mengenali emosi	Percaya diri	Q.S. Al-Baqarah 9
		Kebahagiaan	Q.S. Al-Hadiid 23
		Sadar diri	Q.S. Yasin 55
	Mengelola emosi	Jujur	Q.S. Al-Anfal 58
		Tanggung jawab	Q.S. Al-Anaam 52
		Sungguh-sungguh	Q.S. Al-Fushilat 26
	Motivasi	Optimis	Q.S. An-Najm 40
		Inisiatif	Q.S. Al-Alaq 10
		Dorongan individu	Q.S. An-Nisaa’84
	Empati	Menolong	Q.S. Al-Hajj 40
		Memahami orang lain	Q.S. Al-Fushilat 50
	Membina hubungan	Komunikasi	Q.S. Al-Hujaraat 2
Menejemen konflik		Q.S. At-Taubah 16	
Berteman		Q.S. An-Nisaa 12	

Dari beberapa ayat di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dalam prespektif islam adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri

(intrapersonal), menguasai dan mengontrol emosinya (kognitif), serta mampu bersabar dalam menghadapi setiap kesulitan (manajemen stress), dengan member respon yang positif dari kesulitan tersebut (afeksi), dan menghargai orang lain (intrapersonal). Salah satu cara untuk mengendalikan emosi adalah menumbuhkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT di dalam diri manusia masing-masing.

2.2 Penyesuaian Diri

2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Kartono (1989 : 259 – 260) penyesuaian diri yaitu usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, iri, dengki, prasangka, depresi, kemarahan dan lain – lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan bisa di kikis habis. Penyesuaian diri dalam pengertian yang lebih luas berarti kemampuan untuk dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa survive, dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah. Juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan -tuntutan sosial (Kartono, 1989 : 256 – 160).

Sedangkan menurut Patton (2002 : 90 – 91) penyesuaian diri berarti memiliki keluwesan berkompromi dan berubah. Patton juga menyatakan penyesuaian diri adalah seutas tali yang mengikat kebersamaan, kecocokan dan pengertian bersama-sama.

Menurut A. Schneiders (dalam Yusuf, 2002 : 130) penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses respon individu baik yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan – kebutuhan dalam diri, ketegangan emosional, frustrasi dan konflik dan memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan norma lingkungan.

Dari beberapa definisi yang di kemukakan para ahli maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya sehingga terdapat hubungan yang lebih serasi antara diri dengan lingkungan.

2.2.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (1984 dalam Ali & Asrori, 2004:) ada lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri pada remaja, diantaranya yaitu:

1. Kondisi fisik

Kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah:

a. *Hereditas* dan konstitusi fisik

Dalam mengidentifikasi pengaruh *hereditas* (keturunan) terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik karena *hereditas* dipandang lebih dekat dan tidak terpisahkan dari mekanisme fisik. Dari sini berkembang prinsip umum bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan

berkaitan dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

b. Sistem utama tubuh

Termasuk ke dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem saraf, kelenjar, dan otot. Sistem saraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syarat mutlak bagi fungsifungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal dan yang akhirnya berpengaruh secara baik pula pada penyesuaian diri individu.

c. Kesehatan fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat dari pada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadikan kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

2. Kepribadian

a. Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*)

Kemauan dan kemampuan untuk berubah merupakan karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol terhadap proses penyesuaian diri. Sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemampuan, perilaku, sikap, dan karakteristik sejenis lainnya. Karena itulah, semakin kaku dan tidak

ada kemauan dan kemampuan untuk merespon lingkungan, Semakin besar kemungkinannya untuk mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Kemauan dan kemampuan itu muncul dan berkembang melalui proses belajar. Bagi individu yang bersungguh-sungguh belajar untuk dapat berubah, kemampuan penyesuaian dirinya akan berkembang juga.

b. Pengaturan diri (*self regulation*)

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk menatur diri, dan mengarahkan diri. Kemampuan mengatur diri dapat mencegah penyimpangan kepribadian. Kemampuan pengaturan diri dapat mengarahkan kepribadian normal mencapai pengendalian diri dan realisasi diri.

c. Realisasi diri (*self realization*)

Pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan ke arah realisasi diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat hubungannya dengan perkembangan kepribadian. Jika perkembangan kepribadian berjalan normal sepanjang masa kanak-kanak dan remaja, didalamnya tersirat potensi laten dalam bentuk sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, serta karakteristik lainnya menuju pembentukan

kepribadian dewasa. Dari situlah unsur-unsur yang mendasari realisasi diri.

d. Intelegensi

Kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya. Intelegensi sangat penting bagi penting dalam p;roses penyesuaian diri.

3. Proses belajar

a. Belajar

Kemampuan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke alam individu melalui proses belajar. Karena itulah, kemauan belajar menjadi sangat penting karena proses belajar akan terjadi dan berlangsung dengan baik dan berkelanjutan manakala individu yang bersangkutan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar.

b. Pengalaman

Terdapat dua pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya adalah pengalaman yang sehat dan pengalaman yang traumatik. Pengalaman yang menyehatkan adalah peristiwa-

peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan mengena, mengasikan, dan bahkan dirasa ingin mengulanginya kembali. Pengalaman seperti ini akan dijadikan dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Adapun pengalaman traumatic adalah peristiwa-peristiwa yang dialami oleh individu dan dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak mengena, menyadihkan, dan bahkan menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin mengulang kembali pengalaman tersebut. Individu yang mengalami pengalaman traumatic akan cenderung ragu-ragu, kurang percaya diri, gampang rendah diri, atau bahkan merasa takut ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.

c. Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai suatu proses yang kompleks yang mencakup di dalamnya proses psikologis dan sosiologis maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik. Tidak jarang orang yang dulunya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik dan kaku, tetapi karena melakukan latihan secara sungguh-sungguh, akhirnya lambat laun menjadi bagus dalam setiap penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

d. *Determinasi* diri

Sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Ini menjadi penting karena *determinasi* diri merupakan faktor yang sangat kuat yang digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas, atau bahkan untuk merusak diri sendiri. Contohnya, perlakuan orang tua dimasa kecil yang menolak kehadiran anaknya akan menyebabkan anak tersebut menganggap dirinya akan ditolak di lingkungan manapun tempat dirinya melakukan penyesuaian diri. Dengan *determinasi* diri, seseorang sebenarnya dapat secara bertahan mengatasi penolakan diri tersebut maupun pengaruh buruk lainnya.

4. Lingkungan

a. Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting atau bahkan tidak ada yang lebih penting dalam kaitanya dengan penyesuaian diri individu. Unsur-unsur di dalam keluarga, seperti konsentelasi keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran social dalam keluarga, karakteristik anggota keluarga, koefisien keluarga, dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu anggotanya.

b. Lingkungan sekolah

Sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa. Apalagi bagi anak-anak SD lebih seringkali figure guru sangat disegani, dikagumi, dan dituruti. Tidak jarang anak-anak SD lebih mendengarkan dan menuruti apa yang dikatakan oleh guru daripada orang tuanya.

c. Lingkungan masyarakat

Karena keluarga dan sekolah itu berada didalam lingkungan masyarakat, lingkungan masyarakat juga menjadi factor yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai-nilai, aturan-aturan, norma, moral, dan perilaku masyarakat akan di identifikasikan oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses perkembangan dirinya. Kenyataan menunjukkan bahwa tidak sedikit kecenderungan ke arah penyimpangan perilaku dan kenakalan remaja, sebagai salah satu bentuk penyesuaian diri yang tidak baik, berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

5. Agama serta budaya

Agama berkaitan dengan factor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna yang sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Selain agama, budaya juga memberikan factor yang berpengaruh terhadap kehidupan individu (Ali&Asrori, 2004;181-189).

Dengan adanya faktor-faktor tersebut di atas dapat diharapkan individu dapat menyesuaikan diri dengan baik. Karena dari faktor-faktor tersebut saling berkesinambungan antara faktor satu dengan yang lain maka dalam menyesuaikan diri seseorang di pengaruhi oleh kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, agama dan budaya. Dari penjelasan tentang faktor penyesuaian diri di atas seorang individu dapat melakukan suatu penyesuaian diri dengan baik melalui faktor-faktor seperti kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama serta budaya. Karena dari sinilah nantinya individu benar-benar akan dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang sedang dihadapi oleh individu.

2.2.3 Karakteristik Penyesuaian Diri Remaja

Sesuai dengan kekhasan perkembangan fase remaja maka penyesuaian diri di kalangan remaja memiliki karakteristik yang khas pula. Adapun karakteristik penyesuain diri remaja adalah sebagai berikut:

1. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya

Remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya yang sesuai perkembangan peralihannya dari masa anak-anak menjadi masa dewasa. Tujuannya adalah memperoleh lingkungannya. Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja secara khas berupaya untuk dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak-anak maupun dengan orang dewasa.

2. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan

Pada umumnya, remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang sukses harus rajin belajar. Namun karena dipengaruhi oleh upaya pencarian identitas diri yang kuat, menyebabkan mereka seringkali lebih senang mencari kegiatan-kegiatan selain belajar, seperti bersenang-senang dengan kelompoknya. Akibatnya, yang muncul dipermukaan adalah seringkali ditemui remaja yang malas dan tidak disiplin dalam belajar. Dalam konteks ini penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, terhindar dari tekanan dan konflik atau bahkan frustrasi.

3. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks

Secara fisik, remaja telah mengalami kematangan pertumbuhan fungsi seksualnya sehingga perkembangan dorongan seksual juga semakin kuat. Artinya remaja perlu menyesuaikan penyaluran kebutuhan seksualnya dalam batas-batas penerimaan lingkungan sosialnya sehingga terbebas dari

kecemasan psikoseksual tetapi juga tidak melanggar nilai-nilai moral dan agama. Jadi secara khas, penyesuaian diri remaja dalam konteks ini adalah mereka ingin memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan didengarkan oleh norma sosial dan agama

4. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial

Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial mengarah pada dua dimensi:

- a. Remaja ingin diakui keberadaannya dalam masyarakat luas, yang berarti remaja harus mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.
- b. Remaja ingin bebas menciptakan aturan-aturan yang lebih sesuai dengan kelompoknya tetapi menuntut agar dapat dimengerti dan diterima oleh masyarakat dewasa. Ini dapat diartikan bahwa perjuangan penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial adalah ingin menginteraksikan antara dorongan untuk bertindak bebas di satu sisi, dengan tuntutan norma sosial pada masyarakat di sisi lain. Tujuannya adalah agar dapat terwujud internalisasi norma, baik pada kelompok remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas.

5. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang

Waktu luang remaja merupakan kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Namun, di sisi lain, remaja dituntut manapu

menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Jadi, dalam konteks ini, upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreatifitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Dengan demikian, penggunaan waktu luang akan menunjang pengembangan diri dan manfaat sosial

6. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang

Dalam kehidupannya, remaja juga berupaya untuk memenuhi dorongan sosial lain yang memerlukan dukungan finansial. Karena remaja belum sepenuhnya mandiri, dalam kemampuan keluarganya. Rangsangan, Tawaran, tantangan, inisiatif, kreatifitas, petualangan, dan kesempatan-kesempatan yang ada pada remaja seringkali mengakibatkan melonjaknya penggunaan uang pada remaja sehingga menyebabkan jatah yang diterima dari orang tuanya seringkali menjadi tidak cukup. Sebab itulah, dalam konteks ini perjuangan penyesuaian diri remaja adalah berusaha untuk mampu bertindak secara proposional, melakukan penyesuaian diri antara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orang tuanya. Dengan ini, diharapkan penggunaan uang akan menjadi efektif dan efisien serta tidak menimbulkan keguncangan pada diri remaja itu sendiri.

7. Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi Karena dinamika perkembangan yang sangat dinamis, remaja seringkali dihadapkan pada kecemasan, konflik, dan frustrasi. Strategi penyesuaian

diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi tersebut biasanya melalui suatu mekanisme yang disebut dengan system pertahanan diri (*defence mechanism*). Cara-cara yang ditempuh tersebut ada yang cenderung negative atau kurang sehat dan ada pula yang relative positif, misalnya saja sublimasi (Ali&Asrori, 2004;179-181).

Dari karakteristik remaja di atas, seorang remaja hendaknya dapat memenuhi salah satu karakteristik yang telah disebutkan di atas seperti remaja harus dapat menyesuaikan diri terhadap peran dan identitasnya sebagai remaja, terhadap pendidikan, kehidupan sek, terhadap norma sosial, terhadap penggunaan waktu luang dan uang, serta yang terakhir adalah penyesuaian diri terhadap kecemasan, frustrasi dan konflik yang sedang dihadapi oleh seorang remaja, karena mereka telah beranjak dewasa sehingga dalam salah satu tugas perkembangan remaja dianggap telah mampu untuk mengelola dirinya sendiri

2.2.4 Aspek – Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri ada empat macam yaitu penyesuaian pribadi (personal, penyesuaian social (sosial) penyesuaian perkawinan (marital) dan penyesuaian pekerjaan (vocational). Adapun dalam penelitian ini kami beri batasan pada penyesuaian diri berdasarkan teori Schneiders (1964 : 430 – 456) yang meliputi penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial adapun aspek-aspeknya meliputi penyesuaian fisik dan emosi, penyesuaian seksual, penyesuaian moral dan agama, penyesuaian di rumah dan penyesuaian di rumah dan penyesuaian keluarga, penyesuaian sekolah dan penyesuaian masyarakat.

1. Penyesuaian fisik dan emosi

Yaitu penyesuaian diri yang di dalamnya terdapat respon – respon fisik dan emosional. Dalam menyesuaikan fisik dan emosi kita menekankan adanya hubungan antara fisik dan emosi seseorang. Kesehatan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam menyesuaikan dari fisik untuk tercapainya penyesuaian yang sehat. Kesehatan fisik ini erat hubungannya dengan kesehatan emosional atau dengan kata lain kesehatan fisik akan memberikan arti pada keadaan emosi seseorang yang meliputi kemandirian emosi (emotional educuacy), kematangan emosi (emkotional maturity) dan kontrol emosi (emotional control).

2. Penyesuaian seksual

Yaitu berupa kemampuan mereaksi realitas seksual. Konsep penyesuaian seksual sangat kompleks sangat kompleks tetapi yang paling dasar dasar penyesuain seksual secara tidak langsung pada kapasitas untuk mengadakan reaksi secara wajar terhadap realitas seksual (impuls-impuls, keinginan – keinginan, kon flik,frustasi, perasaan bersalah, dan perbedaan seks) dengan sikap yang matang, terintegrasi dan disiplin untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan moral dan masyarakat.

3. Penyesuaian moral dan agama

Penyesuaian moral adalah berupa kemampuan untuk memenuhi moral kehidupan sevra efektif dan bermanfaat. Dalam penyesuaian moral seseorang, di tuntut untuk menyesuaikan diri dengan peraturan moral dan

kesopanan. Sedangkan penyesuaian agama adalah merupakan proses dan gaya hidup seseorang ketika bereaksi secara mantap dan sehat terhadap realitas dalam emperoses pengalaman religious yang tepat.

4. Penyesuaian di rumah dan keluarga

Beberapa kriteria yang menentukan penyesuaian rumah dan keluarga yaitu :

a. Hubungan yang harmonis antara anggota keluarga.

Adanya perasaan jelek antara orang tua dengan anak atau antara saudara kandung seperti marah, penolakan pilih kasih permusuhan, dan iri hati akan membuat penyesuaian rumah menjadi sulit

b. Penerimaan terhadap otoritas

Banyak ahli berpenadapat bahwa beberapa otoritas orang tua dalam keluarga adalah kebutuhan untuk stabilitas dalam keluarga. Anak yang benci kepada disiplin dan peraturan atau yang menerima dengan enggannya karena tidak dapat berbuat apaun akan bertingkah laku menyimpang. Penerimaan otoritas dalam keluarga merupakan tahap pertama yang penting menuju penyesuaian dalam masyarakat.

c. Kemampuan memikul tanggungjawab dan menerima batasan.

Menerima otoritas mengindikasikan tingkat kematangan yang selanjutnya tercermin dalam kemampuan memikul tanggung jawab keluarga. Anggota keluarga yang melalaikan tanggung jawab penting atau yang melanggar larangan menyebabkan penyesuaian di rumahnya buruk.

d. Saling tolong menolong antara anggota keluarga dalam hal kesuksesan di sekolah, mencapai tujuan, kemantapan beragama dan kemantapan ekonomi. Seseorang kaka yang tidak memberikan perhatian dan memberikan perselisihan pada adik –adiknya akan sulit mewujudkan hubungan yang sehat dikeluarganya. Sama halnya dengan orang tua yang kurang memperhatikan aktivitas anaknya, prestasi sekolahnya dan aspirasi anaknya akan menemukan kesulitan penyesuaian dalam keluarganya. Secara umum tiap anggota keluarganya membutuhkan perhatian dan kerja sama dalam aktifitas dan dalam mencapai tujuan.

e. Penyesuaian di sekolah

.pada dasarnya penyesuaian disekolah tidak jauh berbeda dengan penyesuaian di rumah.respek dan mau menerima otoritas sekolah, ikut dalam berpartisipasi dalam organisasi sekolah, hubungan yang sehat dan ramah baik dengan teman ataupun guru, serta mau menerima larangan dan tanggung jawab merupakan jalan yang

efektif untuk dapat mencapai penyesuaian sekolah dengan baik. Sekolah merupakan bagian kehidupan yang sederhana namun banyak factor yang menjadi penghalang untuk melakukan penyesuaian dengan baik, seperti bolos, hubungan emosional yang tidak sehat dengan teman dan guru, suka memberontak, suka merusak dan menentang

f. Penyesuaian di masyarakat, beberapa syarat yang menentukan penyesuaian di masyarakat, yaitu:

a) Kebutuhan dan mengenal menghormati orang lain dalam masyarakat merupakan dasar dalam penyesuaian di masyarakat individu dengan mudah melihat bahwa konflik sosial merupakan akibat yang tidak dapat di elakan karena kegagalan dalam melihat prinsip ini.

b) Bergaul dengan baik dengan orang lain dan membina persahabatan di perlukan untuk keefektifan penyesuaian sosial. Pertengkaran dan permusuhan antara sesama manusia di dunia merupakan tanda penyesuaian diri yang buruk.

c) Mempunyai perhatian dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain individu harus sensitive terhadap problem dan kesulitan serta ringan tangan terhadap orang di sekitarnya.

d) Sifat dermawan dan altruisme, merupakan dua hal yang harus dilakukan demi penyesuaian sosial yang sehat. Selain itu sifat dermawan dan altruisme juga merupakan dalam bagian penyesuaian moral yang baik. Secara umum sifat manusia menunjang dalam melakukan penyesuaian. Seperti kesederhanaan, kerendahan hati, ketabahan, kejujuran, kebaikan, pengawasan diri dan keteguhan hati. Dan semua ini menjadi bagian integral dalam kepribadian manusia.

Sedangkan Harlock (dalam Yusuf, 2002 : 130-131) mengemukakan sebelas karakteristik penyesuaian diri yaitu :

1. Mampu menilai diri secara realistis. Individu yang kepribadiannya sehat mampu menilai dirinya sebagaimana apa adanya, baik dalam kelebihan dan kekurangannya yang menyangkut fisik (postur tubuh, wajah, ketuhanan, dan kesehatan).
2. Mampu menerima yang realistis. Individu dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dihadapi secara realistis dan mau menerimanya secara wajar. Dia tidak menghadapi kondisi kehidupan itu sebagai suatu yang harus sempurna.
3. Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistis. Individu dapat menerima prestasi dirinya dengan secara realistis dan mereaksinya secara rasional. Dia tidak menjadi sombong, angkuh atau mengalami "superiority

complex” apabila menerima prestasi yang tinggi, apabila mengalami kegagalan yang tinggi dia tidak mereaksinya dengan frustrasi.

4. Menerima tanggung jawab. Individu yang sehat adalah individu yang bertanggung jawab. Dia memiliki keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan yang di hadapinya.
5. Kemandirian (autonomi). Individu memiliki sikap mandiri dalam secara berfikir dan bertindak, mampu mengambil keputusan mengarahkan dan mengembangkan diri serta menyesuaikan diri secara konstruktif tidak destruktif (tidak merusak).
6. Berorientasi tujuan. Setiap orang memiliki tujuan yang ingin di capainya. Namun dalam merumuskan tujuan itu ada yang realistik dan ada yang tidak realistik individu yang sehat kepribadiannya dapat merumuskan tujuannya berdasarkan pertimbangan secara matang, tidak atas paksaan dari luar. Dia berupaya untuk mencapai tujuan itu dengan cara mengembangkan kepribadian dan ketrampilan.
7. Dapat mengontrol emosi. Individu merasa nyaman dengan emosianya maka dia dapat menghadapi situasi frustrasi, depresi atau stres secara positif atau konstruktif.
8. Berorientasi keluar. Individu yang sehat memiliki orientasi keluar (ekstrovet), dia bersikap respect, empati kepada orang lain, mempunyai

kepedulian terhadap situasi, atau masalah – masalah lingkungannya atau bersifat fleksible dalam berfikirnya.

9. Penerimaan sosial. Individu di nilai positif oleh orang lain, mau berpartisipansi dengan orang lain dan memiliki sifat bersahabat dalam berhubungan dengan orang lain.
10. Memiliki filsafat hidup. Dia mengarahkan hidupnya berdasarkan filsafat hidup yang berakar dari keyakinan agama.
11. Berbahagia. Individu yang sehat, situasi kehidupannya diwarnai kebahagiaan. Kebahagiaan ini di dukung oleh factor – factor achievement (pencapaian prestasi), acceptance (penerimaan dari orang lain) dan affection (perasaan di cintai atau di sayangi oleh oranglain).

Dari beberapa teori diatas mendapatkan kesimpulan bahwa aspek – aspek penyesuaian diri tidak hanya factor fisik dan factor psikis saja, akan tetapi faktor lingkungan seperti faktor masyarakat, faktor sekolah, dan faktor pergaulan.

2.2.5 Pemahaman Penyesuaian Diri Dari Pandangan Islam

Penyesuaian diri adalah suatu cara seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain agar berhasil dalam mengatasi kebutuhan ketegangan, konflik, frustrasi, dalam diri individu tersebut.

Seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia telah berhasil dalam melakukan interaksi dengan orang lain sehingga seseorang tersebut dapat menelaraskan diri antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh

lingkungan. Dengan kata lain seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang yang ada disekitarnya Allah swt menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal seperti yang telah disebutkan dalam surat Al-Hujarat :13.

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya : Hai manusia, Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa - bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui lagi Maha Mengenal.

Dalam konsep ajaran Islam penyesuaian diri erat kaitannya dengan silaturahmi, dalam hal ini sesuai dengan ayat Al-Qur'an, QS. An-Nisa' : 36 :

﴿ وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا ۚ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ﴿٣٦﴾

Artinya : Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapak, karibkerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri (Sumber Al-qur'an dan terjemah, Depag. 1979:123-124

Penyesuaian diri diartikan proses dimana seseorang melakukan penyesuaian sosialnya, sehingga didapatkan suatu keberhasilan dalam membina hubungan dengan orang disekitarnya atau dengan kata lain dalam perspektif Islam

dikenal sebagai hubungan silaturahmi. Setiap manusia yang beriman maka diwajibkan bagi mereka menjaga silaturahmi karena Allah sangat membenci orang-orang yang memutuskan silaturahmi. Dan silaturahmi mempunyai manfaat dan pengaruh yang sangat positif bagi kondisi kejiwaan seseorang, seperti bersilaturahmi dengan orang lain dapat menghilangkan kejenuhan, kepenatan, kesepian dan dapat mengurangi ketegangan jiwa dan emosi seseorang. Lebih mendalam lagi, silaturahmi juga akan menjadikan seseorang memiliki banyak relasi, banyak sahabat dan kenalan, menemukan teman akrab dan terpercaya, sehingga seseorang akan bertukar pikiran dengannya mengenai berbagai hal yang terjadi pada dirinya, meminta masukan untuk menghadapi persoalan yang sulit agar dapat meringankan beban hatinya.

Tabel 2.2
Inventarisasi Ayat AL-Qur'an tentang Penyesuaian Diri

	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	Ayat
Penyesuaian Diri	Penyesuaian fisik dan emosi	Bisa menerima diri atau fisik apa adanya	(As-Sajdah : 9)
		Bisa meredam amarah dan mengontrol emosi	(Ali'Imran : 125)
	Penyesuaian seksual	Menanggapi perbedaan seks dengan sikap yang matang	(An-Nisa :19)
		Disiplin untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan moral	Al-Hujarat : 13)
	Penyesuaian moral dan agama	Bereaksi secara benar dan sehat terhadap realitas dan memperoleh pengalaman di lingkungan	(Al-Maaidah : 104)
		Sikap religius yang tepat	(Al-Ahzab : 41)
	Penyesuaian di rumah	Adanya hubungan harmonis antar anggota keluarga	(Al-Ahqaaf : 15)
		Kemampuan memikul tanggung jawab dan menerima batasan	(Ash-Shaaffaat : 102)
		Saling tolog menolong antar anggota keluarga	(An-Nisa : 36)

	Penyesuaian di sekolah	Mau menerima peraturan di sekolah	(Al-A'raaf : 3)
		Partisipasi terhadap fungsi atau aktifitas di sekolah	
		Hubungan baik dengan murid dan guru	(Al-Muthaffi'in : 22)
Penyesuaian di masyarakat		Mengenal dan menghormati orang lain	(Al-Hujaraat : 13)
		Membina persahabatan dengan baik	(Al-An'aam : 54)
		Dermawan dan suka menolong orang lain	(Adz dzaariyaat :19)

Penyesuaian diri diartikan proses dimana seseorang melakukan penyesuaian sosialnya, sehingga didapatkan suatu keberhasilan dalam membina hubungan dengan orang disekitarnya atau dengan kata lain dalam perspektif Islam dikenal sebagai hubungan silaturahmi. Setiap manusia yang beriman maka diwajibkan bagi mereka menjaga silaturahmi karena Allah SWT sangat membenci orang-orang yang memutuskan silaturahmi. Dan silaturahmi mempunyai manfaat dan pengaruh yang sangat positif bagi kondisi kejiwaan seseorang, seperti bersilaturahmi dengan orang lain dapat menghilangkan kejenuhan, kepenatan, kesepian dan dapat mengurangi ketegangan jiwa dan emosi seseorang. Lebih mendalam lagi, silaturahmi juga akan menjadikan seseorang memiliki banyak relasi, banyak sahabat dan kenalan, menemukan teman akrab dan terpercaya, sehingga seseorang akan bertukar pikiran dengannya mengenai berbagai hal yang terjadi pada dirinya, meminta masukan untuk menghadapi persoalan yang sulit agar dapat meringankan beban hatinya.

2.3 Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri

Banyak faktor mempengaruhi keberhasilan seseorang salah satunya adalah kecerdasan, namun menurut Goleman (dalam jurnal pemikiran dan penelitian psikologi 2002 : 71) kecerdasan bila tidak di sertai dengan pengolahan emosi yang baik tidak akan mengantarkan seseorang yang sukses dalam hidupnya.

Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, empati dan menjalin hubungan. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain lingkungan dengan baik dan kemampuan menguasai emosi dan mengendalikan diri. Control emosi merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosi yang mempunyai pengaruh terhadap penyesuaian diri. Menurut Patton (2002 :92) seseorang mempunyai menyesuaikan diri kalau emosi mereka terkendali.

Individu yang memiliki kemampuan mengendalikan dan mengelola emosinya dengan baik dia akan menunda reaksinya pada saat belum tepat dan bersikap wajar dalam setiap peristiwa yang terjadi sehingga tercapai suatu keselarasan antara diri dan lingkungan, sebaliknya individu yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik dia akan selalu di rundung oleh rasa kesedihan dan kebingungan. Hal ini senada dengan pendapat Goleman (2001 :404) bahwa individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik akan mampu mengungkapkan amarahnya dengan tepat tanpa berkelahi, berkurangnya perilaku agresif, atau merusak diri sendiri, perasaan yang positif tentang diri sendiri,

sekolah, keluarga, serta lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa. Seseorang yang emosinya buruk seringkali mengalami penolakan dalam pergaulannya, demikian halnya dengan seorang remaja, yang suka mengganggu, agresif dan berperilaku negatif.

Di jelaskan oleh Nowicki (dalam Goleman, 2001 : 172) bahwa individu yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus mengalami frustrasi. Kekeliruan dalam mengirim pesan – pesan emosional seperti kebahagiaan yang dialami oleh individu yang di ekspresikan tampak senang atau tampak marah. Orang semacam ini akhirnya tidak memiliki pegangan bagaimana orang lain memperlakukan mereka, karena tindakan mereka tidak memiliki pengaruh seperti yang mereka harapkan. Sehingga keadaan ini membuat mereka merasa tidak berdaya, depresi dan apatis. Mereka seringkali di kucilkan dalam pergaulannya.

Agar penyesuaian yang dilakukan terhadap lingkungan sosial berhasil (*well adjusted*), maka remaja harus menyelaraskan antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan tuntutan-tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya, sehingga remaja mendapatkan kepuasan dan memiliki kepribadian yang sehat. Misalnya sebagian besar remaja mengetahui bahwa para remaja tersebut memakai model pakaian yang sama dengan pakaian anggota kelompok yang populer, maka kesempatan untuk diterima oleh kelompok menjadi lebih besar. Untuk itu remaja harus mengetahui lebih banyak informasi yang tepat tentang diri dan lingkungannya. Secara umum, setiap tindakan ditentukan oleh kecerdasan emosional: mendengarkan, dan memahami masalah yang dihadapi oleh orang lain,

mendorong dilakukannya dialog berarti, membangun kepercayaan dan menciptakan hubungan pribadi dengan orang lain (Stein, 2002: 50). Tingkah laku yang ditimbulkan oleh individu mengacu pada penyesuaian diri. Hal ini disebabkan jika penyesuaian diri individu tidak tepat maka tingkah laku individu tersebut juga tidak tepat. Goleman (1995 dalam Ali&Asrori, 2004:64) mengemukakan sejumlah ciri utama pikiran emosional sebagai bukti bahwa emosi memainkan peranan penting dalam pola berfikir maupun tingkah laku yang mengarah kepada penyesuaian diri individu tersebut. Ciri utama tersebut adalah sebagai berikut:

1. Respon yang cepat tapi ceroboh, yaitu pikiran emosional langsung melompat bertindak tanpa mempertimbangkan apapun yang dilakukannya.
2. Mendahulukan perasaan kemudian pikiran, yaitu pikiran rasional membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan pikiran emosional sehingga dorongan yang lebih dahulu muncul adalah dorongan hati atau emosi kemudian dorongan pikiran. Dalam urutan respon yang cepat, perasaan mendahului atau minimal berjalan serempak dengan pikiran.
3. Memperlakukan realitas sebagai simbolok, yaitu logika pikiran emosional yang disebut juga logika hati bersifat asosiatif, artinya memandang unsur – unsure yang melambangkan suatu realitas itu sama dengan realitas itu sendiri.
4. Masa lampau diposisikan sebagai masa sekarang, yaitu pikiran emosional bereaksi terhadap keadaan sekarang seolah-olah keadaan itu adalah masa lampu.

5. Realitas yang ditentukan oleh keadaan, yaitu fikiran emosional individu banyak ditentukan oleh keadaan dan dipengaruhi oleh perasaan tertentu yang sedang menonjol pada saat itu.

Selain teori golemman diatas, ada beberapa teori lainnya (Ali&Asrori, 2004: 66) yang menjelaskan hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri.

Teori-teori tersebut adalah:

1. Teori sentral

Dikemukakan oleh Walter B. Cannon yang mengemukakan bahwa gejala kejasmanian termasuk tingkah laku merupakan akibat dari emosi yang dialami oleh individu.

2. Teori peripheral

Dikemukakan oleh James dan Lange yang mengemukakan bahwa gejala kejasmanian atau tingkah laku seseorang bukanlah akibat dari emosi melainkan emosi yang dialami individu tersebut sebagai akibat dari gejala kejasmanian

3. Teori kepribadian

Emosi merupakan suatu aktivitas pribadi dimana pribadi ini tidak dapat di pisah-pisahkan.

4. Teori kedaruratan emosi

Dikemukakan oleh Cannon yang mengemukakan bahwa reaksi yang mendalam dari kecepatan jantung yang semakin bertambah akan menambah cepatnya aliran darah menuju ke urat-urat, hambatan pada pencernaan, pengembangan atau pemuaiian kantung-kantung didalam paru-

paru dan proses lainnya yang yang mencirikan secara khas keadaan emosional seseorang, kemudian menyiapkan organisme untuk melarikan diri atau berkelahi, sesuai dengan penilaian terhadap situasi yang ada oleh kulit otak (Chaplin, 1989:54).

Remaja dalam salah satu tugas perkembangannya menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1999:10) adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita. Dalam penyesuaian diri, remaja ingin diterima oleh teman sebayanya, sama halnya seperti remaja-remaja yang lain yang ingin diterima dalam lingkungannya. Seseorang yang memiliki emosi buruk seringkali mengalami penolakan dalam pergaulannya. Disebutkan oleh Nowicki (Goleman, 2001:172) bahwa individu yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus mengalami frustrasi. Kekeliruan dalam mengirim pesan-pesan emosional seperti kebahagiaan yang dialami oleh individu diekspresikan secara berlebihan atau justru berlawanan. Hal ini menyebabkan orang lain menjadi marah. Orang semacam ini pada akhirnya merasa tidak memiliki pegangan bagaimana orang lain memperlakukan mereka, karena tindakan mereka tidak memiliki pengaruh seperti yang mereka harapkan. Sehingga keadaan ini membuat mereka merasa tidak berdaya, depresi, dan apatis. Mereka sering kali dikucilkan dalam pergaulannya. Sehingga mereka seringkali tampak menyendiri, serta juga tidak mempunyai teman. Sebaliknya individu berhasil dalam penyesuaian dirinya, salah satu penyebabnya karena mereka cakap dalam memantau ungkapan emosi mereka sendiri, serta selalu berupaya menyetarakan dirinya terhadap bagaimana orang lain bereaksi. Menurut

Helviyanti (2003:116) semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang maka semakin baik pula penyesuaian diri orang tersebut.

Menurut Goleman (2001:158) bahwa seni yang mantap untuk menjalin hubungan membutuhkan kematangan dua keterampilan emosional, yaitu manajemen diri dan empati. Dengan landasan ini, keterampilan hubungan dengan orang lain akan matang. Tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa pada ketidakcakapan dalam dunia sosial. Selain itu, tidak dimilikinya keterampilan-keterampilan ini menyebabkan orang-orang yang otaknya encer pun dapat gagal dalam membina hubungan mereka, karena penampilan angkuh, mengganggu dan tak berperasaan.

Disinilah dapat diketahui bahwa pada dasarnya kecerdasan emosional mempunyai hubungan yang penting dengan penyesuaian diri, sesuai dengan pendapat Patton (2002 : 199) mengatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan faktor penting untuk membantu seseorang mencapai harmoni dalam dirinya sendiri yang merupakan prasyarat untuk menemukan harmoni dengan orang lain.

2.4 HIPOTESA

Hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 1998:64). Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis untuk rumusan masalah bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa kelas 1 Madrasah Aliyah Negeri Malang II Batu

