

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI MADRASAH ALIYAH AL MAARIF SINGOSARI MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Siti Solicha

NIM: 06410043



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2011

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI MADRASAH ALIYAH AL MAARIF SINGOSARI MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Siti Solicha

NIM: 06410043



FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2011

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI MADRASAH ALIYAH AL MAARIF SINGOSARI MALANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Dekan Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN)
Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Dalam memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)**

Oleh:

Siti Solicha

NIM: 06410043

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2011

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI MADRASAH ALIYAH AL MAARIF SINGOSARI MALANG**

SKRIPSI

Oleh:

Siti Solicha

NIM: 06410043

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

**Aris Yuana Yusuf, Lc. MA
NIP. 19730409 200003 1 002**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

**Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 19550717 198203 1 005**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA
DI MADRASAH ALIYAH AL MAARIF SINGOSARI MALANG**

SKRIPSI

**Oleh:
Siti Solicha
NIM: 06410043**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Tanggal: 4 April 2011

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

TANDA TANGAN

1. M. Bahrn Amiq, M.Si
(Ketua / Penguji)

NIP. 19771224 200801 1 007

2. Drs. Zainul Arifin, M.Ag
(Pembimbing/ Penguji)

NIP. 19650606 199403 1002

3. Dr. A, Khudori Sholeh, M.Ag
(Penguji Utama)

NIP. 19681124 200003 1 001

Mengesahkan,
Dekan fakultaas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 19550717 198203 1 005

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Solicha

NIM : 06410043

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri
Siswa di Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Malang, 30 Maret 2011

Yang menyatakan,

Siti Solicha

MOTTO

خير الناس انفعهم للناس

“Sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain”

(HR. Bukhori Muslim)

Karya saya ini saya persembahkan untuk:

Kedua orang tua aku, Ayah Hasyim Wijaya dan Ibu Dakfaini yang selama ini memberikan dukungan penuh untuk saya dalam segala hal dan di segala suasana, saya menyayangimu selalu dan untuk selamanya....

Kakak aku Nur Hidayati Hasyim dan kedua adik aku M. Yusuf Hasyim dan Siti Nur Hamidah Hasyim terimakasih untuk doa dan segala dukungannya...

Untuk mas afan muzaki yang selalu membantu, mendukung dan menemani sampai skripsi ini dapat terselesaikan dan yang akan menjadi pendamping hidup aku selamanya.....

Sahabat terbaikku Khardina Wahyulinda yang selalu memberikan dukungan dan masukan pada aku, dan teman-teman PKLI di YPAC Malang, Fera, Danang, Ragil dan Cahyo, terimakasih untuk semuanya.....

Untuk pembimbing aku Bpk. Aris Yuana Yusuf, Lc. MA yang telah sabar dalam membimbing dan member pengarahan untuk saya selama menyelesaikan skripsi ini, terima kasih banyak saya ucapkan...

Untuk semua anggota KSR- PMI Unit UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang selalu ini memberikan banyak pengalaman untuk aku, dan aku bisa merasakan arti sebuah kebersamaan....

Untuk semua teman-teman kost sunan kalijaga 27 khususnya, mbak pud dan fika terimakasih untuk kebersamaan selama ini.....

Teman- teman fakultas Psikologi khususnya angkatan 2006 teman-teman seperjuangan terima kasih atas kebersamaan selama ini.....

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Syukur Alhamdulillah penealiti panjatkan kehadiran Allah ST yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah_Nya kepada kami sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “**Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa di Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari**” ini.

Penyusunan Penelitian ini tidak lepas dari sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada.

1. Bapak Prof. Dr. Imam Suprayugo selaku rector Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Bapak Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Aris Yuana Yusuf, Lc. MA selaku dosen pembimbing yang selama ini mambantu dan membimbing peneliti selama mengerjakan penelitian.
4. Kepala Sekolah dan seluruh guru, staf dan seluruh siswa kelas X MA Almaarif Singosari yang turut membantu dalam penelitin ini.
5. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya penelitian ini.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi peneliti pada khususnya. Peneliti sebagai manusia biasa yang tidak lepas dari salah dan kekurangan, disebabkan keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang peneliti miliki. Oleh karena itu, saran dan kritik dari para pembaca untuk menyempurnakan penelitian ini sangat peneliti harapkan, serta peneliti ucapkan terima kasih.

Akhirnya peneliti berharap mudah-mudahan penelitian yang sederhana ini ada manfaatnya.

Malang, 30 Maret 2011

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Halaman Pernyataan.....	v
Halaman Motto.....	vi
Halaman Persembahan.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Lampiran.....	xii
Abstrak.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Penyesuaian Diri.....	10
1. Pengertian Penyesuaian diri.....	10
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	11
3. Mekanisme Penyesuaian Diri.....	13
4. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	16
5. Pembentukan Penyesuaian Diri.....	22
B. Kecerdasan Emosional.....	26
1. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	26
2. Proses Fisiologis Kecerdasan Emosional.....	29
3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional.....	31
C. Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam.....	39
1. Kecerdasan Emosi.....	40
a. Pemahaman Teks Tentang Kecerdasan Emosi.....	40
b. Tabel Al-Qur'an Tentang Kecerdasan Emosi.....	41
c. Bagan Tentang Kecerdasan Emosi.....	43
d. Kesimpulan Kecerdasan Emosi dalam Islam.....	44
2. Penyesuaian Diri.....	45
a. Pemahaman Teks Tentang Penyesuaian Diri.....	45
b. Tabel Al-Qur'an Tentang Penyesuaian Diri.....	46
c. Bagan Tentang Penyesuaian Diri.....	47
d. Kesimpulan Penyesuaian Diri dalam Islam.....	48
D. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian diri.....	50
E. Hipotesis.....	51

BAB III METODE PENELITIAN.....	52
A. Rancangan Penelitian.....	52
B. Variabel Penelitian.....	52
C. Devinisi Operasional Penelitian.....	53
D. Populasi dan Sampel.....	57
E. Metode Pengumpulan Data.....	59
1. Observasi.....	59
2. Angket.....	60
3. Dokumentasi.....	60
F. Instrumen Penelitian.....	61
G. Validitas dan reliabilitas.....	59
1. Uji Validitas.....	63
2. Uji reliabilitas.....	63
H. Analisis data.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	71
A. Gambaran MA Almaarif Singosari.....	71
1. Latar Belakang Historis.....	71
2. Visi, Misi, Tujuan dan Tradisi MA Almaarif Singosari.....	72
3. Kurikulum Program Studi.....	73
4. Keadaan Siswa.....	74
B. Hasil Penelitian.....	75
1. Deskripsi Data.....	75
2. Pengujian Hipotesa.....	80
C. Pembahasan.....	81
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan.....	86
B. Saran.....	87

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

Daftar Tabel

Tabel 2.1	Al Qur'an Tentang Kecerdasan Emosi.....	41
Tabel 2,2	Al Qur'an Tentang Penyesuaian Diri.....	46
Table 3.1	Jumlah Siswa kelas X MA Almaarif Singosari.....	55
Table 3.2	Prosentase siswa Kelas X MA Almaarif Singosari.....	57
Tabel 3.3	Blue Print Sebaran Item Kecerdasan Emosional.....	60
Tabel 3.4	Blu Print Sebaran Item Penyesuaian Diri.....	61
Tabel 3.5	Validitas Item Kecerdasan Emosional.....	63
Tabel 3.6	Validitas Item Pnyesuaian Diri.....	64
Tabel 3.7	Reliability Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Diri.....	66
Tabel 3.8	Pengkategorian Hipotesa.....	67
Tabel 4.1	Pengkategorian Kecerdasan Emosional.....	73
Tabel 4.2	Hasil Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional.....	74
Tabel 4.3	Pengkategorian Penyesuaian Diri.....	75
Tabel 4.4	Hasil Deskriptif Variabel Penyesuaian Diri.....	76
Tabel 4.5	Histogram Kecerdasan Emosional.....	77
Tabel 4.6	Histogram Penyesuaian Diri.....	77
Tabel 4.8	Hasil Analisis Kecerdasa Emosional dengan Penyesuaian Diri.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket Penyesuaian Diri
2. Angket Kecerdasan Emosional
3. Skor Mentah Skala Kecerdasan Emosional dari 50 subyek
4. Item Kecerdasan Emosional yang Diterima
5. Skor Mentah Skala Penyesuaian Diri dari 50 subyek
6. Item Penyesuaian Diri yang Diterima
7. Validitas Kecerdasan Emosional
8. Reliabilitas Kecerdasan Emosional
9. Validitas Penyesuaian Diri
10. Reliabilitas Penyesuaian
11. Surat Izin Penelitian
12. Surat Keterangan Penelitian
13. Bunkti Konsultasi

ABSTRAK

Solicha, Siti. 2011. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Remaja di Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari Malang, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing : Aris Yuana Yusuf, Lc. MA.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, Penyesuaian diri

Manusia adalah makhluk sosial, potensi dan kebutuhan sosialnya menempatkan manusia sebagai individu yang terkait dengan lingkungan sosialnya bahkan dalam unit terkecil dalam keluarga. penyesuaian diri yaitu usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Pada penyesuaian diri yang baik dibutuhkan manajemen emosi dan empati, Penelitian ini membahas tentang (1) bagaimana tingkat kecerdasan emosional siswa kelas X MA Al Maarif Singosari?, (2) bagaimana tingkat penyesuaian diri siswa kelas X MA Al Maarif Singosari?, (3) bagaimana hubungan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa kelas X MA Al Maarif Singosari?

Tujuan penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui tingkat Kecerdasan Emosional siswa kelas X MA Al Maarif Singosari, (2) untuk mengetahui tingkat Penyesuaian Diri siswa kelas X MA Al Maarif Singosari, (3) untuk mengetahui bagaimana hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Diri siswa kelas X MA Al Maarif Singosari.

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional dan populasi yang diambil adalah siswa kelas X MA Al Maarif, dengan sampel 20% dengan jumlah 50 subyek. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket dan dokumentasi. Hasil uji validitas skala kecerdasan emosional dari 38 item, yang diterima adalah 36 item dan 2 item yang dinyatakan gugur atau di hapus. Pada skala penyesuaian diri dari 45 item yang diterima adalah 39 item dan 6 item dinyatakan gugur atau dihapus. Analisis ini menggunakan korelasi *product moment pearson*.

Hasil penelitian pada variabel kecerdasan emosional dapat digambarkan secara sederhana dari hasil pengkategorian tersebut pada 50 responden, di dapatkan 7 orang (14%) berada pada tingkat tinggi, terdapat 40 orang (80%) berada pada tingkat sedang, dan terdapat 3 orang (6%) pada tingkat rendah. Sedangkan pada variabel penyesuaian diri terdapat hasil 8 orang (16%) berada pada tingkat tinggi, terdapat 38 orang (76%) berada pada tingkat sedang, dan terdapat 4 orang (8%) pada tingkat rendah. Hasil dari korelasi kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada tabel di atas menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, perubahan penyesuaian diri sebagai akibat dari kecerdasan emosional sebesar $(r \times 100) = 62,6\%$, berarti sisanya 37,4% disebabkan variabel lain.

ABSTRACT

Solicha, Siti. 2011. Thesis. *Relation between emotional intelligence with adjustment of adolescent oneself in MA Al Maarif Singosari Malang*. Faculty of Psychology at State University of Islam (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Counselor: Aris Yuana Yusuf, Lc.MA.

Keywords: emotional intelligence, adjustment of oneself

Human being is social being, potency and social need its place human being as individual which related to its social environment even in smallest unit in family, adjustment of oneself that is effort human being to reach harmony at own self and at its environment. Because at this age of natural individual of convulsion and change in oneself. This is research study about (1) how emotional intelligence level of class student X MA Al-Ma'arif Singosari? (2) How level adjustment of oneself class student X MA Al-Ma'arif Singosari?(3) how relation emotional intelligence and adjustment of oneself class student X MA Al-Ma'arif Singosari?

Intention of this research is (1) to know emotional intelligence level of class student X MA Al-Ma'arif Singosari, (2) to know level adjustment of oneself class student X MA Al-Ma'arif Singosari, (3) to know how relation between emotional intelligence and adjustment of oneself class student.

This Research device use quantitative approach of type of correlation population and the taken is class student of X MA Al-Ma'arif, with sample 20% with amount 50 respondent. Method data collecting which is used in this research is observation, questionnaire, and documentation. Result of emotional intelligence scale validity test from 38 items, the accepted is 36 item and 2 expressed item be fail or in vanishing. At scale adjustment of oneself and 45 item the accepted is 39 item and 6 item expressed be fail or in vanishing. This analysis use correlation.

Result of research at emotional intelligence variable can be depicted simply from result of the category at 50 respondent, in getting 7 people (14%) residing in at is high level, there are 40 people (80%) residing in at level is, and there are 3 people (6%) at is low level. While at variable adjustment of oneself there are 8 people (16%) residing in at is high level, there are 38 people (76%) residing in at level is, and there are 4 people (8%) at is low level. Result of from emotional intelligence correlation with adjustment of oneself at tables of above showing the existence of relation which is significant between emotional intelligence with adjustment of oneself, change of adjustment of oneself in consequence of emotional intelligence equal to $(x100)=62,6\%$, meaning the rest 37,4% caused by other variable.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja selalu menjadi perbincangan yang sangat menarik, orang tua sibuk memikirkan anaknya yang menginjak remaja. Berbicara tentang remaja sangat menarik karena remaja tidak lepas dari sorotan masyarakat baik dari sikap, tingkah laku, pergaulan bahkan sampai pada keadaan emosionalnya. Masa remaja merupakan masa yang kompleks, masa remaja berada pada peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Dalam masa peralihan menuju kedewasaan remaja dihadapkan pada berbagai perubahan baik perubahan fisik, psikologis dan sosial. Dengan berbagai perubahan yang terjadi remaja diharapkan mampu menyesuaikan diri baik secara pribadi maupun sosial.

Individu merupakan makhluk pribadi dan makhluk sosial, oleh karena itu mutlak diperlukan penyesuaian diri, tidak terkecuali bagi remaja. Manusia adalah makhluk sosial, potensi dan kebutuhan sosialnya menempatkan manusia sebagai individu yang terkait dengan lingkungan sosialnya bahkan dalam unit terkecil dalam keluarga.

Menurut Carballo ada enam penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh remaja: Menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan badannya dalam kepribadiannya, menentukan peran dan fungsi seksualnya yang adekuat dalam kebudayaan dimana dia berada, mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, mencapai posisi diterima oleh masyarakat, mengembangakan hati nurani, tanggung jawab, moralitas

dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan, memecahkan problem-problem nyata dalam pengalaman sendiri dan dalam kaitannya dengan lingkungan.¹

Penyesuaian diri merupakan proses dinamika yang terjadi secara terus menerus yang bertujuan untuk merubah kelakuan guna untuk mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungannya. penyesuaian diri dibutuhkan oleh semua orang dalam pertumbuhan yang manapun dan lebih dibutuhkan pada usia remaja. Karena pada usia ini individu mengalami goncangan dan perubahan dalam dirinya.²

Perubahan-perubahan fisik menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Perubahan badan yang mencolok misalnya membuat remaja merasa tersisih dari teman-temannya. Selain itu remaja mulai berlatih untuk menempatkan dalam berbagai peran yang berbeda, dirumah sebagai anak, di sekolah sebagai murid dan di kelompok sosial sebagai teman.

Penyesuaian yang baik tidaklah mudah, karena dalam penyesuaian diri banyak faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun eksternal, seperti perbedaan fisik, faktor keturunan, perkembangan dan kematangan, faktor psikologis dan keadaan lingkungan. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat manusia hidup dan berinteraksi dalam masyarakat luas, keluarga, sekolah ataupun teman. Penyesuaian ekstra diperlukan oleh para remaja yang berpisah dengan orang tua mereka, seperti remaja yang menempuh

¹ Sarwono (2002) *Psikologi Remaja*, edisi revisi. Jakarta. Raja Grafindo Persada; hal 15-16

² Fahmi, Mustofa (1982) *Penyesuaian Diri*. Jakarta. Bulan Bintang; hal 17

pendidikan di sekolah yang mengharuskan mereka tinggal diasrama atau pondok pesantren. Penyesuaian diri terhadap lingkungan baru dan guru baru bahkan kebiasaan yang berbeda dengan kebiasaan yang sebelumnya.

Sebagai makhluk sosial individu dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Oleh karena itu setiap individu dituntut untuk menguasai ketrampilan-ketrampilan sosial dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitarnya. Ketrampilan-ketrampilan tersebut biasanya disebut dengan aspek psikososial. Keterampilan tersebut mulai dikembangkan sejak masih anak-anak, misalnya dengan memberikan waktu yang cukup untuk anak-anak bermain dan bercanda dengan teman-teman sebaya, memberikan tugas dan tanggung jawab sesuai perkembangan anak. Dengan mengembangkan keterampilan tersebut sejak dini maka akan memudahkan anak dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan berikutnya sehingga ia dapat berkembang secara normal dan sehat.

Akhir-akhir ini telah mencatat macam tindak kekerasan seperti pemerkosaan, pencurian, penodongan, perkelahian dan obat-obatan terlarang yang semua hampir di lakukan oleh remaja. Kondisi kehidupan remaja diatas mengidikasi ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri sekaligus mencerminkan rapuhnya kehidupan emosional mereka. Kecenderungan emosional menggambarkan pada seseorang yang tidak mampu mengendalikan diri, menguasai emosi dan mengelola emosi diri.

Perubahan-perubahan sosial yang cepat sebagai modernisasi, industrialisasi dan kemajuan teknologi mengharuskan individu untuk padai dalam menyesuaikan diri dengan baik. Banyak kasus yang terjadi seperti penculikan siswa yang diakibatkan dari jejaring sosial yang kini marak terjadi di Indonesia (Jawa Pos, 25 Agustus 2010). Hal itu menunjukkan adanya penyesuaian diri yang kurang baik terhadap kemajuan teknologi. Banyaknya siswa yang hamil di luar nikah, seperti yang terjadi di salah satu Sekolah Menengah Atas di Jawa Barat (Jawa Pos, 18 Januari 2011), serta adanya bayi yang di buang di toilet karena hamil diluar nikah di salah satu Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Malang (Radar Malang, 4 Pebruari, 2011). hal ini manunjukkan kurang adanya penysuaian diri yang baik dalam menyambut modernisasi.

Beberapa data yang tercatat seperti pencurian oleh lima anak sekolah Lanjutan pertama di Bandung (Jawa Pos, 26 Maret 2011), perkosaan di daerah Bantul yang dilakukan oleh anak usia 16 tahun karena terpengaruh film dan bacaan porno (Jawa Pos, 6 Pebruari 2011). Hal ini menunjukkan ketidak mampuan penyesuaian diri mereka serta rapuhnya kecerdasan emosioanal mereka.

Dalam menyesuaikan diri dibutuhkan manajemen diri dan empati, karena menurut kedua hal tersebut merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa ketidakcakapan.

Orang-orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu menggunakan emosi mereka untuk meningkatkan motivasi mereka dan mengembangkan empati terhadap orang lain. Orang-orang yang mempunyai

kecerdasan emosi yang kurang baik akan kesulitan dalam mengidentifikasi emosi diri mereka sendiri. Mereka yang tidak dapat memahami emosi mereka sendiri mungkin mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang tidak tepat, seperti berperilaku kasar atau bertindak agresif saat mereka sedang marah dan cemas. Selain itu mereka seringkali salah dalam membaca isyarat non verbal orang lain, mereka akan terus membicarakan masalah-masalah yang mereka hadapi dan tidak menangkap ekspresi bosan yang ditunjukkan lawan bicara mereka.

Menurut Daniel Goleman IQ menyumbang kira 20% bagi faktor-faktor yang menentukan sukses dalam hidup, maka yang 80% diisi oleh kekuatan-kekuatan yang lain. Hal ini menunjukkan bahwasannya IQ bukanlah satu-satunya tolak ukur dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam hidupnya.³

Kemampuan emosional yang dipaparkan oleh Salovey, yaitu kemampuan memahami diri sendiri dan memahami orang lain, memiliki kemiripan konsep yang oleh beberapa psikolog disebut sebagai kecerdasan emosional, yaitu suatu kemampuan mengidentifikasi emosi yang dialami oleh diri sendiri dan orang lain dengan akurat, kemampuan mengekspresikan emosi dengan tepat, dan kemampuan mengatur emosi pada diri sendiri dan orang lain.⁴

Ketrampilan seseorang dalam mengelola emosi merupakan bagian dalam kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional tersebut meliputi, empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, mampu memecahkan masalah antar pribadi, kerukunan, kesetiakawanan,

³ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama; hal 44

⁴ Wade, Carole (2007) *Psikologi (edisi kesembilan, jilid dua)*. Jakarta. Penerbit Erlangga; hal 55

keramahan dan rasa hormat.⁵

Keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri salah satunya dipengaruhi oleh baik buruknya emosional yang dimiliki oleh individu tersebut. Sebagaimana Goleman yang menyatakan bahwasannya membina hubungan dengan orang lain merupakan salah satu keterampilan seseorang dalam mengelola emosi.⁶

Madrasah Aliyah Al maarif Singosari adalah salah satu sekolah yang bercirikan khas agama Islam. Berdasarkan hal tersebut maka seharusnya mempunyai nilai plus karena disamping palajaran umum dalam hal sistem pendidikan juga tetap berorientasi pada ciri keislaman serta letak sekolah yang dekat dengan beberapa pesantren sehingga beberapa siswa yang belajar di sekolah tersebut juga bertempat di beberapa pesantren sehingga Madrasah Aliyah Al maarif ini terkesan dengan religiusitasnya. Dalam hal ini dapat terlihat ada beberapa siswa yang mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman-teman mereka meskipun tidak satu pesantren bahkan mereka yang tinggal di rumah dan tidak tinggal di pesantren.

Penyesuaian moral adalah berupa kemampuan untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat. Sedangkan penyesuaian agama adalah merupakan proses dan gaya hidup seseorang ketika bereaksi secara mantap dan sehat terhadap realitas dalam memperoleh pengalaman religius yang tepat. Hal ini sesuai dengan letak Madrasah Aliyah Al Maarif yang dikelilingi oleh beberapa

⁵ Shapiro (2003) *mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama;hal 5

⁶ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama; hal 59

pesantren dan beberapa siswa yang tinggal di pesantren dan berorientasi pada keislaman sehingga banyak juga dipelajari tentang beberapa ilmu agama hal ini lebih membantu dalam penyesuaian agama mereka.⁷

Terdapat juga kegiatan ekstrakurikuler yang bernafaskan keislaman seni kaligrafi, sholawat al-banjari, dan lain sebagainya, serta ekstrakurikuler umum yang kebanyakan ada di sekolah lain pramuka, PMR, Pecinta Alam, teater dan lain sebagainya. Karena dalam kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi seseorang bisa belajar bersosialisasi, khususnya dengan teman, kerabat dan umumnya dengan masyarakat sekitar. Hal ini dapat membantu remaja untuk melatih keterampilan sosial dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Dengan adanya hubungan dengan orang-orang sekitar hal ini membantu para siswa juga dalam hal penyesuaian diri yang baik.

Salah satu aspek dari penyesuaian diri adalah penyesuaian di sekolah, respek dan mau menerima otoritas sekolah, ikut berpartisipasi dalam organisasi sekolah, hubungan yang sehat dan ramah baik dengan teman ataupun guru, serta menerima larangan dan tanggung jawab merupakan jalan yang efektif untuk dapat mencapai penyesuaian sekolah dengan baik. Namun fenomena yang terjadi di Madrasah Aliyah Al maarif banyak siswa yang datang terlambat padahal waktu jam masuk sekolah terdapat guru tatib yang sudah berjaga didepan gerbang dan siswa yang membolos pada waktu pelajaran. Kebanyakan dari para siswa tersebut tidak membolos dalam satu hari penuh, namun hanya beberapa jam pelajaran saja,

⁷ Schneiders, Alexander. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York. Winston. Hal:429

misalnya; setelah istirahat mereka baru datang atau setelah istirahat mereka sudah tidak masuk kembali.⁸

Terlambat masuk sekolah atau membolos waktu pelajaran sekolah terlihat remeh namun hal ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan selanjutnya. Telambat dan membolos menunjukkan kurang adanya kedisiplinan diri hal ini dapat berpengaruh pada kedisiplinan diri dalam usaha mencapai tujuan. Hal ini berkaitan bagaimana memotivasi diri dalam menjaga semangat disiplin diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada populasi yang diambil. Karena populasi yang diambil disini dari berbagai pesantren yang mempunyai latar belakang yang berbeda dalam sekolah di satu sekolah yaitu Madrasah Aliyah Al Maarif. Sedangkan penelitian sebelumnya menggunakan populasi yang sama seperti dari pesantren yang sama.

Sebagaimana hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Djuwarijah bahwasannya adanya hubungan kecerdasan emosi dengan agresivitas, diperoleh $r = -0,402$ ($P=000$). Hal ini berarti bahwa ada korelasi negative nyata kecerdasan emosi dengan agresivitas, artinya semakin tinggi kecerdasan emosi semakin rendah agresivitas. Sedangkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ahmad Showi bahwasannya adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian social dengan semakin tinggi kecerdasan emosi siswa juga semakin baik penyesuaian diri siswa tersebut.

Sedangkan penelitian terdahulu tentang motivasi belajar dengan

⁸ Schneiders, Alexander. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York. Winston. Hal:429

penyesuaian diri yang dilakukan oleh mufidatul Munawaroh dengan hasil analisis korelasi menyatakan adanya hubungan antara motivasi belajar dengan penyesuaian diri santri baru ponpes Putri Al-Islahiyah Singosari, dengan nilai $r_{xy}=0,405$. Semakin tinggi motivasi belajar, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri santri baru di Ponpes Putri Al-Islahiyah Singosari.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati Indriana dengan hasil $r_{xy} = 0,782$ yang berarti hipotesis dalam penelitian ini di terima, yaitu terdapat hubungan yang positif antara konsep diri dengan penyesuaian siswa MAN Wlingi Blitar. Artinya semakin tinggi tingkat konsep diri maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri siswa MAN Wlingi Blitar.

Dari pemaparan latar belakang diatas serta jarangny tentang penelitian kreativitas verbal maka penulis melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa di Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari”**.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana tingkat Kecerdasan Emosional siswa kelas 1 Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari?
2. Bagaimana tingkat Penyesuaian Diri siswa kelas 1 Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari?
3. Bagaimana hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Diri siswa kelas 1 Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui tingkat Kecerdasan Emosional siswa kelas 1 Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari.
2. Untuk mengetahui tingkat Penyesuaian Diri siswa kelas 1 Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari.
3. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Diri siswa kelas 1 Madrasah Aliyah Al Maarif Singosari.

D. MANFA'AT PENELITIAN

Beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini antara lain:

1. Terjadinya kerjasama yang baik antara tempat penelitian terkait dengan pihak Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang
2. Menambah pengetahuan dan pengalaman mahasiswa dalam melihat realita serta mengaplikasikan teori-teori yang telah dipelajari
3. Membantu tempat penelitian terkait, sesuai dengan kebutuhan dan keperluan sebagai wahana belajar teori dan praktek yang didapat oleh peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian diri

Penyesuaian diri yaitu usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negative sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Penyesuaian diri dalam pengertiannya yang lebih luas berarti kemampuan untuk mempertahankan eksistensinya, atau bisa *survive*, dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan ruhaniah. Juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial.⁹

Menurut Carballo ada enam penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh remaja:

1. Menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan badannya dalam kepribadiannya.
2. menentukan peran dan fungsi seksualnya yang adekuat dalam kebudayaan dimana dia berada.
3. Mencapai kedewasaan dengan kemandirian.
4. kepercayaan diri dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, mencapai posisi diterima oleh masyarakat.

⁹ Kartono, 2002. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung. Mandar Maju: hal 259-260

5. mengembangkan hati nurani, tanggung jawab, moralitas dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan.
6. memecahkan problem-problem nyata dalam pengalaman sendiri dan dalam kaitannya dengan lingkungan.¹⁰

Fahmi mendefinisikan “penyesuaian” sebagai kata yang menunjukkan kekraban, pendekatan dan kesatuan kata. Sedangkan penyesuaian diri adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengolah kelakuannya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan lingkungannya. Dari pengertian tersebut dapatlah kita beri batasan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dan lingkungannya.¹¹

Sedangkan menurut Patton penyesuaian diri berarti memiliki keluwesan kompromi dan berubah. Patton juga menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah seutas tali yang mengikat kebersamaan, kesepakatan, kecocokan, pengertian bersama-sama.¹²

Sedangkan menurut A. Sechneiders penyesuaian diri dapat diartikan sebagai satu proses respon individu baik yang bersifat behavioral maupun memntal dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan

¹⁰ Sarwono (2002) *Psikologi Remaja*, edisi revisi. Jakarta. Raja Grafindo Persada; hal 15-16

¹¹ Fahmi, Mustofa. 1982. *Penyesuaian Diri*. Jakarta. Bulan Bintang: hal 14

¹² Patricia, Patton.2002. *EQ Pengembangan Sekses Lebih Bermakna*. PT Media Published. Hal: 90-91

emosional, frustrasi dan konflik memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan.¹³

Dari beberapa definisi yang dikemukakan 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 dan lingkungannya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri

Manusia dalam kehidupan sehari-hari selalu berhubungan dengan orang lain dan lingkungannya, maka dalam interaksi sosial yang terjadi setiap individu yang satu dengan individu yang lain berbeda-beda hal tersebut disebabkan karena dalam penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor internal maupun eksternal.

Menurut Gunarsa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah keadaan fisik dan faktor keturunan, perkembangan dan kematangan, faktor psikologis, keadaan lingkungan, faktor kebudayaan termasuk didalamnya adalah adat istiadat dan agama.¹⁴

Fahmi mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah:¹⁵

- a. Pemuasan kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadi dan psikososial.

¹³ Schneiders, Alexander. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York. Winston, hal: 130

¹⁴ Gunarsa, Singgih. 1992. *Psikologi Untuk Keluarga*. Jakarta. Gunung Mulia: hal. 90

¹⁵ Fahmi, Mustofa. 1977. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta. Bulan Bintang. Hal: 25-31

- b. Adanya kebiasaan-kebiasaan dan ketrampilan yang dapat membantunya dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak.
- c. Individu lebih mengenal dirinya.
- d. Individu lebih dapat menerima dirinya.
- e. Kelincahan individu untuk bereaksi terhadap perangsang-perangsang baru dengan cara serasi dan cocok.

Drajat berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah:¹⁶

- a. Frustrasi

Frustrasi adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya. Orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda untuk sementara pemuasan kebutuhannya atau toleransi terhadap frustrasi, sementara orang yang tidak mampu menghadapi rasa frustrasi itu dengan cara wajar, maka ia akan berusaha mengatasinya dengan cara-cara tanpa mengindahkan orang lain dalam keadaan sekitarnya.

- b. Konflik (pertentangan batin)

Konflik jiwa atau pertentangan batin adalah terdapatnya dua macam dorongan atau lebih yang berlawanan atau bertentangan satu sama lain, dan tidak mungkin di penuhi dalam waktu yang sama.

¹⁶ Drajat, Zakiyah. 1996. *Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung. Hal: 24-37

c. Kecemasan

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).

3. Mekanisme penyesuaian diri

Menurut Drajat mekanisme penyesuaian diri terbagi menjadi enam macam:¹⁷

1. Pembelaan

Yaitu usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan-tindakan sesungguhnya tidak masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal, pembelaan ini tidak pula dimaksudkan untuk membujuk orang lain, akan tetapi membujuk dirinya sendiri supaya tindakan yang bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diinginkan oleh dirinya.

2. Proyeksi

Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, pikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal dapat diterima dan kelihatannya masuk akal. Seseorang melihat pada diri orang lain hal-hal yang tidak disukai dan ia tidak bisa menerima adanya hal-hal

¹⁷ Drajat, Zakiyah. 1996. *Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung. Hal: 29-32

itu pada diri sendiri. Jadi, dengan proyeksi, seseorang mengutuk orang lain karena kejahatannya dan menyangkal memiliki dorongan jahat seperti itu.

3. Identifikasi

Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, dimana orang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. apabila melihat orang lain berhasil dalam usahanya ia gembira seolah-oleh ia sukses. Dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga merasakan kecewa.

4. Hilang hubungan (disosiasi)

Hilang hubungan atau disosiasi dibagi menjadi dua yaitu: tindakan terpaksa (*komplusif*) yaitu terdorong atau terpaksa melakukan sesuatu tindakan, tanpa disadari dengan jelas apa sebab dilakukannya perbuatan itu, dan tindakan pengganti (*excessive*) yaitu orang berpikir dan berbicara sesuatu sebagai ganti dari melakukan guna menutupi ketidakmampuannya mengerjakan sesuatu itu supaya tidak merasa rendah diri olehnya.

5. Represi

Represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nurutannya. Dalam represi orang berusaha mengingkari kenyataan atau faktor-faktor yang menyebabkan ia berdosa jika kejadian itu disadarinya.

6. Substitusi

Substitusi adalah cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran. Dalam substitusi orang

melakukan sesuatu Karen tujuan-tujuan yang baik yang berbeda sama sekali dari tujuan asli yang mudah diterima dan berusaha mencapai sukses dalam hal itu.

4. Aspek-aspek penyesuaian diri

Menurut Fahmi dalam penyesuaian diri terdapat dua aspek yaitu:¹⁸

1. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah penerimaan individu terhadap dirinya, tidak benci, tidak dongkol atau tidak percaya kehidupan kejiwaannya ditandai oleh sunyi dari kegoncangan dan keresahan jiwa yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan ratapan terhadap nasib diri.

2. Penyesuaian sosial

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat manusia hidup dan berinteraksi dalam masyarakat luas, keluarga, sekolah ataupun teman.

Sedangkan menurut Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri ada empat macam yaitu penyesuaian pribadi (*personal*), penyesuaian sosial (*social*), penyesuaian perkawinan (*marital*), dan penyesuaian pekerjaan atau jabatan (*vocational*). Adapun dalam penelitian ini peneliti member batasan pada penyesuaian diri berdasarkan teori Schneiders yang meliputi penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Adapun aspek-aspeknya meliputi penyesuaian fisik dan emosi, penyesuaian seksual, penyesuaian moral dan agama, penyesuaian di rumah

¹⁸ Fahmi, Mustofa. 1982. *Penyesuaian Diri*. Jakarta. Bulan Bintang. Hal: 20-35

dan penyesuaian di keluarga, penyesuaian sekolah dan penyesuaian di masyarakat.¹⁹

a. Penyesuaian fisik dan emosi

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

b. Penyesuaian seksual

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

¹⁹ Schneiders, Alexander. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York. Winston. Hal:429

c. Penyesuaian moral dan agama

Penyesuaian moral adalah berupa kemampuan untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat. Dalam penyesuaian moral seseorang dituntut 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 memperoleh pengalaman religius yang tepat.

d. Penyesuaian di rumah dan keluarga

Beberapa kriteria yang menentukan penyesuaian rumah dan keluarga, yaitu:

1) 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.

2) Penerimaan terhadap otoritas

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

3) Kemampuan memikul tanggung jawab dan menerima batasan

Menerima otoritas dan disiplin 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 dirumahnya buruk.

- 4) Saling tolong menolong dalam keluarga dalam hal kesuksesan disekolah, mencapai tujuan, emantapan beragama dan kemandapan ekonomi. Seorang kakak yang tidak memberikan perhatian dan membiarkan perselisihan pada adik-adiknya akan sulit dalam mewujudkan hubungan yang sehat di keluarganya. Sama halnya dengan orang tua yang kurang memperhatikan aktivitas anaknya, prestasi di sekolahnya dan aspirasi anaknya akan menemukan penyesuaian yang buruk dalam rumahnya. Secara umum anggota keluarga membutuhkan perhatian serta kerjasama dalam aktivitas dan dalam mencapai tujuannya.

e. Penyesuaian di sekolah

Pada dasarnya penyesuaian di sekolah tidak jauh berbeda dengan penyesuaian di rumah. Respek atau menerima otoritas di sekolah, ikut berpartisipasi dalam organisasi di sekolah, hubungan yang sehat dan ramah baik dengan teman maupun 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:

- 1) Kebutuhan mengenal dan menghormati orang lain dalam masyarakat merupakan syarat dasar dalam penyesuaian di masyarakat. Individu dengan mudah melihat bahwa konflik social merupakan akibat yang tidak dapat di elakkan karena kegagalan melihat prinsip ini.
- 2) Bergaul dengan baik dengan orang lain dan membina persahabatan di perlukan untuk keefektifan penyesuaian social. Pertengkaran dan permusuhan antara sesama manusia di dunia merupakan tanda penyesuaian social yang buruk.
- 3) Mempunyai perhatian dan simpati terhadap kesejahteraan terhadap orang lain individu harus sensitive terhadap problem dan kesulitan serta ringan tangan terhadap orang disekitarnya.
- 4) Sifat dermawan dan altruisme merupakan dua hal yang harus dilakukan demi penyesuaian social yang sehat. Selain itu sifat dermawan dan altruisme juga merupakan bagian dalam penyesuaian moral yang baik. Secara umum, semua 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 Hurlock mengemukakan sebelas karakteristik dalam penyesuaian diri, yaitu:²⁰

- a. Mampu menilai diri secara realistik. Individu yang kepribadiannya sehat mampu menilai dirinya sebagaimana apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan atau kelemahannya, yang menyangkut fisik (postur tubuh, wajah, keutuhan dan kesehatan).
- b. Mampu menilai situasi secara realistik. Individu dapat menghadapi situasi atau kondisi kehidupan yang dihadapi secara realistik dan mau menerimanya secara wajar. Dia tidak menghadapkan kondisi kehidupan itu sebagai suatu yang harus sempurna.
- c. Mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik. Individu dapat menilai prestasinya (keberhasilan yang diperolehnya) secara realistik dan mereaksinya secara rasional. Dia tidak menjadi sombong, angkuh atau mengalami “*superiority complex*”, apabila memperoleh prestasi tinggi, atau kesuksesan dalam hidupnya. Apabila mengalami kegagalan, dia tidak mereaksinya dengan frustrasi, tetap dengan sikap optimistis (penuh harapan).
- d. Menerima tanggung jawab. Individu yang sehat adalah individu yang bertanggung jawab. Dia mempunyai keyakinan terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah-masalah kehidupan yang dihadapinya.
- e. Kemandirian (autonomi). Individu memiliki sikap mandiri dalam cara berpikir dan bertindak, mampu menganbil keputusan, mengarahkan dan

²⁰ Hurlock, B. E. 1980. *Psikologi Perkembangan (Edisi Kelima)*, Jakarta. Penerbit Erlangga. Hal: 130-131

mengembangkan diri serta menyesuaikan diri secara konstruktif dengan norma yang berlaku dilingkungannya.

- f. Dapat mengontrol emosi. Individu merasa nyaman dengan emosinya. Dia dapat menghadapi situasi frustrasi, depresi atau stress secara positif atau konstruktif, tidak destruktif (merusak).
- g. Berorientasi tujuan. Setiap orang mempunyai tujuan yang ingin dicapainya. Namun, dalam merumuskan tujuan itu ada yang realistik dan ada yang tidak realistik. Individu yang sehat kepribadiannya dapat merumuskan tujuannya berdasarkan pertimbangan secara matang (rasional), tidak atas dasar paksaan dari luar. Dia berupaya untuk mencapai tujuan tersebut dengan cara mengembangkan kepribadian (wawasan) dan ketrampilan.
- h. Berorientasi keluar. Individu yang sehat memiliki orientasi keluar (ekstrovert). Dia bersikap respek, empati terhadap orang lain mempunyai kepedulian terhadap situasi, atau masalah –masalah lingkungannya dan bersifat fleksibel dalam berpikirnya.
- i. Penerimaan sosial. Individu dinilai positif oleh orang lain, mau berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial, dan memiliki sikap bersahabat dalam berhubungan dengan orang lain.
- j. Memiliki filsafat hidup. Dia mengarahkan hidupnya berdasarkan filsafat hidup yang berakar dari keyakinan agama.
- k. Bahagia. Individu yang sehat, situasi kehidupannya diwarnai kebahagiaan. Kebahagiaan ini didukung oleh factor-faktor *achievement* (pencapaian

prestasi), *acceptance* (penerimaan dari orang lain), dan *affection* (perasaan dicintai atau disayang orang lain).

5. Pembentukan Penyesuaian Diri

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungannya, pada penulisan ini beberapa lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja, diantaranya adalah sebagai berikut.²¹

a. Lingkungan Keluarga

Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik bila dalam keluarga individu merasakan bahwa kehidupannya berarti.

Rasa dekat dengan keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang individu. Dalam prakteknya banyak orangtua yang mengetahui hal ini namun mengabaikannya dengan alasan mengejar karir dan mencari penghasilan yang besar demi memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan menjamin masa depan anak-anak. Hal ini seringkali ditanggapi negatif oleh anak dengan merasa bahwa dirinya tidak disayangi, diremehkan bahkan dibenci. Bila hal tersebut terjadi berulang-ulang dalam jangka waktu yang cukup panjang (terutama pada masa kanak-kanak) maka akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menyesuaikan diri di kemudian hari. Meskipun bagi remaja hal ini kurang berpengaruh, karena remaja sudah lebih matang tingkat

²¹ Zainul, Mu'tadhim. 2002. *Penyesuaian Diri dan Remaja*. Jakarta. <http://www.epsikologi.com/zainun.htm>.

pemahamannya, namun tidak menutup kemungkinan pada beberapa remaja kondisi tersebut akan membuat dirinya tertekan, cemas dan stres.

Berdasarkan kenyataan tersebut diatas maka pemenuhan kebutuhan anak akan rasa kekeluargaan harus diperhatikan. Orang tua harus terus berusaha untuk meningkatkan kualitas pengasuhan, pengawasan dan penjagaan pada anaknya; jangan semata-mata menyerahkannya pada pembantu. Jangan sampai semua urusan makan dan pakaian diserahkan pada orang lain karena hal demikian dapat membuat anak tidak memiliki rasa aman.

Dalam keluarga individu juga belajar agar tidak menjadi egois, ia diharapkan dapat berbagi dengan anggota keluarga yang lain. Individu belajar untuk menghargai hak orang lain dan cara penyesuaian diri dengan anggota keluarga, mulai orang tua, kakak, adik, kerabat maupun pembantu. Kemudian dalam lingkungan keluarga individu mempelajari dasar dari cara bergaul dengan orang lain, yang biasanya terjadi melalui pengamatan terhadap tingkah laku dan reaksi orang lain dalam berbagai keadaan. Biasanya yang menjadi acuan adalah tokoh orang tua atau seseorang yang menjadi idolanya. Oleh karena itu, orangtua pun dituntut untuk mampu menunjukkan sikap-sikap atau tindakan-tindakan yang mendukung hal tersebut.

b. Lingkungan Teman Sebaya

Begitu pula dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat diantara kawan-kawan semakin penting pada masa remaja dibandingkan masa-masa lainnya. Suatu hal yang sulit bagi remaja menjauh dari temannya, individu mencurahkan kepada teman-temannya apa yang tersimpan di dalam

hatinya, dari angan-angan, pemikiran dan perasaan. Ia mengungkapkan kepada mereka secara bebas tentang rencananya, cita-citanya dan dorongan-dorongannya. Dalam semua itu individu menemukan telinga yang mau mendengarkan apa yang dikatakannya dan hati yang terbuka untuk bersatu dengannya.

Dengan demikian pengertian yang diterima dari temanya akan membantu dirinya dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, ini sangat membantu diri individu dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya maka individu akan semakin meningkat kebutuhannya untuk berusaha untuk menerima dirinya dan mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Dengan demikian ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

c. Lingkungan Sekolah

Sekolah mempunyai tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggungjawab pendidikan secara luas. Demikian pula dengan guru, tugasnya tidak hanya mengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan, ia adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

Pendidikan modern menuntut guru atau pendidik untuk mengamati perkembangan individu dan mampu menyusun sistem pendidikan sesuai dengan perkembangan tersebut. Dalam pengertian ini berarti proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan dan spiritual

individu. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh pendidik dalam penyesuaian tersebut. Jadi disini peran guru sangat berperan penting dalam pembentukan kemampuan penyesuaian diri individu.

Pendidikan remaja hendaknya tidak didasarkan atas tekanan atau sejumlah bentuk kekerasan dan paksaan, karena pola pendidikan seperti itu hanya akan membawa kepada pertentangan antara orang dewasa dengan anak-anak sekolah. Jika para remaja merasa bahwa mereka disayangi dan diterima sebagai teman dalam proses pendidikan dan pengembangan mereka, maka tidak akan ada kesempatan untuk terjadi pertentangan antar generasi.²²

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosi pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari University of New Hampshire untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan. Kualitas-kualitas itu antara lain: empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, disukai, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan dan sikap hormat²³. Solovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan bagian dari

²² Zainul, Mu'tadhim. 2002. *Penyesuaian Diri dan Ramaja*. Jakarta. <http://www.epsikologi.com/zainun.htm>.

²³ Shapiro (2003) *mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama;hal 5

kecerdasan social yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.²⁴

Ketrampilan seseorang dalam mengelola emosi merupakan bagian dalam kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional tersebut meliputi:

- a. Empati, mengungkapkan dan memahami perasaan.
- b. Mengendalikan amarah.
- c. Kemandirian.
- d. Mampu memecahkan masalah antar pribadi.
- e. Kerukunan, kesetiakawanan, keramahan.
- f. Rasa hormat.²⁵

Menurut Patton kecerdasan emosional adalah kekuatan dibalik singgasana kemampuan intelektual. Ia merupakan dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup ketrampilan untuk menunda kepuasan dan mengendalikan impuls-impuls, 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.²⁶

Dalam versi Gardner istilah kecerdasan emosional disebut dengan kecerdasan ganda yaitu “kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intra pribadi”.

²⁴ Shapiro (2003) *mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama; hal 8

²⁵ Ibid;hal 5

²⁶ Patricia, Patton.2002. *EQ Pengembangan Sekses Lebih Bermakna*. PT Media Published. Hal: 1

Menurut Gardner kecerdasan antar pribadi adalah kemampuan untuk memahami orang lain apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, dan bagaimana kerjasama mereka. Sedangkan kecerdasan intra pribadi 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.²⁷

Sedangkan menurut Daniel Goleman kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) merujuk pada kemampuan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Goleman 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 berpikir, berempati dan berdoa.²⁸

Berkenaan dengan beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat diartikan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan emosional individu yang meliputi kemampuan mengenal emosi diri, mengendalikan emosi diri, mampu memotivasi diri, optimis, mampu mengenal emosi orang lain, berempati serta dapat membina hubungan dengan orang lain. Dengan kata lain kecerdasan emosional berarti bagaimana menggunakan emosi dengan tepat dan

²⁷ Goleman, Daniel. 2005. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama. Hal: 52

²⁸ Goleman, Daniel. 2005. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama. Hal: 45

mampu mengendalikan emosi sehingga dapat membangun hubungan dengan orang lain secara baik serta mampu menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan.

2. Proses fisiologis kecerdasan emosional

Emosi berasal dari bagian otak paling dalam. Disebutkan bahwa mekanisme kerja otak bertanggung jawab untuk munculnya emosi. Untuk mengerti emosi kita perlu mengerti evolusi yang dialami otak. Dalam system syaraf ada yang disebut dengan batang otak, dari sini terbentuklah pusat emosi yang kemudian selama masa evolusi dari wilayah emosi ini berkembanglah otak berfikir atau neokorteks.

Kunci kecerdasan emosional seseorang adalah “Amigdala” yang merupakan bagian dari otak adalah spesialis masalah-masalah emosional. Dalam Amigdala terdapat rangkaian muatan-muatan emosi. Amigdala terbentuk seperti buah Almond yang bertumpu pada batang otak.²⁹

LeDoux seorang ahli syaraf di *Central for Neural Science di New York University* adalah orang pertama yang menemukan peran kunci Amigdala dalam otak emosional. Penelitian Ledoux menjelaskan bagaimana Amigdala mampu mengambil alih kendali apa yang kita kerjakan bahwa sewaktu otak berpikir “*neokorteks*”, masih menyusun keputusan.³⁰

Secara ringkas cara kerja Amigdala adalah memproses sinyal masuk kemudian memutuskan langkah apa yang harus diambil berdasarkan pengalaman-

²⁹ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama; hal 19

³⁰Ibid; hal 20-21

pengalaman yang ada. Amigdala disini menjadi pos strategis. Reaksi Amigdala seperti kabel pemicu saraf dengan memberi pesan darurat secara telegrafis keseluruh bagian otak. Jika Amigdala membunyikan misalnya tanda bahaya, rasa takut itu mengirimkan pesan-pesan kesemua bagian otak yang penting, organ tersebut memicu diproduksinya hormo-hormon dalam tubuh, memobilisasi pusat-pusat gerak dan mengaktifkan system pembuluh darah jantung, serta otot isi perit. Dalam hal ini Amigdala berperan seperti alarm yang mengirimkan tanda-tanda bahaya ke setiap anggota.

Otak emosional sangat berperan dalam kehidupan, karena tanpa adanya otak emosional atau Amigdala seorang tidak akan mampu eksis, bisa kita bayangkan seseorang yang hidup tanpa Amigdala yaitu hidup dengan tanpa perasaan. Amigdala berfungsi sebagai gudang ingatan emosional. Hidup tanpa Amigdala merupakan hidup tanpa pribadi sama sekali.³¹

Korteks adalah jaringan berlipat-lipat, tebalnya kira-kira tiga millimeter, yang membungkus hemisfer-hemisfer serebral dalam otak. Sementara hamisfer serebral mengendalikan sebagian besar fungsi tubuh mendasar, seperti gerak otot dan penyerapan, kortekslah yang member makna akan apa yang kita lakukan dan kita serap.³²

Sistem limbik, yang sering disebut sebagai bagian emosi otak, terletak jauh dalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls. Sistem limbik meliputi *hippocampus* (tempat berlangsungnya

³¹ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama. Hal: 20

³² Shapiro (2003) *mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama; hal: 12

pembelajaran emosional (tempat disimpannya ingatan emosi), Amigdala (yang dipandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak).³³

Korteks adalah bagian berpikir otak, dan berfungsi mengendalikan emosi melalui pemecahan masalah, bahasa, daya cipta, dan proses kognitif lainnya. Sistem limbic merupakan bagian emosional otak. Sistem ini meliputi talamus, yang mengirimkan pesan-pesan ke korteks; *hippocampus*, yang berperan dalam ingatan dan penafsiran persepsi; dan Amigdala, pusat pengendali emosi.³⁴

3. Aspek-aspek kecerdasan Emosional

Menurut Goleman kecerdasan emosional dibagi menjadi lima, diantaranya:³⁵

a. Kesadaran Diri- mengenali emosi diri

Mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakan untuk memandu pengambilan keputusan untuk diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

b. Pengaturan Diri-mengelola emosi

Menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap hati nurani dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

³³ Shapiro (2003) *mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama; hal: 15

³⁴ Ibid: 17

³⁵ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama; hal: 512

c. Motivasi Diri

Menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustasi.

d. Empati

Dapat merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

e. Keterampilan Sosial

Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan social, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Solovey membagi kecerdasan emosional ke dalam lima wilayah utama yaitu.³⁶

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 dari wilayah kecerdasan emosional.

Menurut Mayer kesadaran diri berarti “waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati”. Mayer juga mengemukakan bahwa

³⁶ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama; hal: 57-59

seorang cenderung menganut gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka.

- a. Sadar diri, peka akan suasana hati ketika mengalami suatu kejadian. Umumnya individu yang mempunyai kecenderungan ini memiliki kejernihan pikiran tentang 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 tidak peka akan perasaan sehingga larut dalam perasaan, maka 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

2. Mengelola emosi

Kemampuan menangani atau mengatur perasaannya, menenangkan dirinya, melepaskan diri dari kemurungan dan kebingungan sehingga emosi yang merusak 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 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 dirudung kesedihan dan kemurungan.³⁷

Goleman sendiri bahwa seseorang mampu mengelola emosi mempunyai kemampuan diantaranya:

- a) Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengeolaan 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 dengan 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.³⁸

³⁷ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama; hal 77

³⁸ Shapiro, E, Lawrance. 2003. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta. GramediaPustaka Utama. Hal: 225

Menurut Goleman motivasi diri terdiri dari kumpulan perasaan antusiasme, gairah dan keyakinan diri dan harapan. Dalam hal ini optimism merupakan motivator utama.³⁹ Seligman berpendapat bahwa orang optimis memandang kegagalan atau nasib buruk merupakan hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil dimasa-masa mendatang, sementara orang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri dan menganggap sifatnya permanen.⁴⁰

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 berempati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain, serta mengkomunikasikan pemahaman perasaan tersebut kepada orang lain.⁴¹

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 memanifestasikan kemampuan antar pribadi, seseorang individu terlebih dahulu mencapai tingkat pengendalian diri tertentu yaitu dimulainya kemampuan untuk menyimpan kemarahan serta beban stres mereka serta dorongan hati.

³⁹ Goleman, Daniel. 2004. *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama. Hal: 111

⁴⁰ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama Hal: 123

⁴¹ Ibid. Hal: 136

Menurut Goleman menangani emosi orang lain adalah seni yang mantap untuk menjalin hubungan yang membutuhkan kematangan dua ketrampilan 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 di masyarakat.⁴²

Sedangkan menurut Brazelton kesiapan seorang anak untuk masuk sekolah bergantung pada hal yang paling dasar diantara semua pengetahuan yaitu bagaimana belajar. Laporan ini mendaftar tujuh unsur utama kemampuan yang sangat penting semuanya yang berkaitan dengan kecerdasan emosional.⁴³

1. 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 menolong.
2. Rasa ingin tahu. Perasaan bahwa menyelidiki segala sesuatu itu bersifat positif dan menimbulkan kesenangan.
3. Niat. Hasrat dan kemampuan untuk berhasil dan untuk bertindak berdasarkan niat itu dengan tekun. Ini berkaitan dengan perasaan terampil, perasaan efektif.
4. Kendali diri. Kemampuan untuk menyesuaikan dan mengendalikan tindakan dengan pola yang sesuai dengan usia, suatu rasa kendali batiniah.

⁴² Goleman, Daniel. 2004. *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama. Hal: 158

⁴³ Ibid Hal: 274

5. Ketertarikan. Kemampuan untuk melibatkan diri dengan orang lain berdasarkan perasaan saling memahami.
6. 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.
7. Kooperatif. Kemampuan untuk menyeimbangkan kebutuhannya sendiri dengan kebutuhan orang lain dalam kegiatan kelompok.

Patton mengemukakan lima ketrampilan utama kecerdasan emosional, yaitu:⁴⁴

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 anda dalam 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.

⁴⁴ Patricia, Patton.2002. *EQ Pengembangan Sekses Lebih Bermakna*. PT Media Published. Hal: 86-100

- d. Menyeimbangkan apa yang anda rasakan dengan yang anda lakukan, sehingga keduanya saling melengkapi.
- e. Menggunakan pendengaran dengan aktif.
- f. Memahami perasaan 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 mengganggu hubungan dan kerjasama kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan cara:

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

C. Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri dalam persepektif Islam

Al-Qur'an adalah kitab suci yang merupakan sumber utama, pertama ajaran islam dan Al-Qur'an sebagai petunjuk kehidupan umat manusia yang diturunkan Allah kepada nabi Muhammad SAW sebagai salah rahmat yang tidak ada taranya bagi semesta alam. Selain itu, Al-Qur'an dengan banyak mengungkap tetang aspek-aspek psikologi manusia termasuk aspek kecerdasan emosional dan penyesuaian diri.

1. Kecerdasan Emosi

a. Pemahaman Teks tentang Kecerdasan Emosi

Kecerdasan Emosional adalah kemampuan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan

mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.⁴⁵

Sedangkan aspek-aspek kecerdasan emosi diantaranya, mengenali emosi diri, mampu mengendalikan emosi, memotivasi diri, berempati dan mampu membina hubungan baik.⁴⁶

⁴⁵ Goleman, Daniel. 2005. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama. Hal: 45

⁴⁶ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama Hal: 136

b. Tabel Al-Qur'an tentang Kecerdasan Emosi

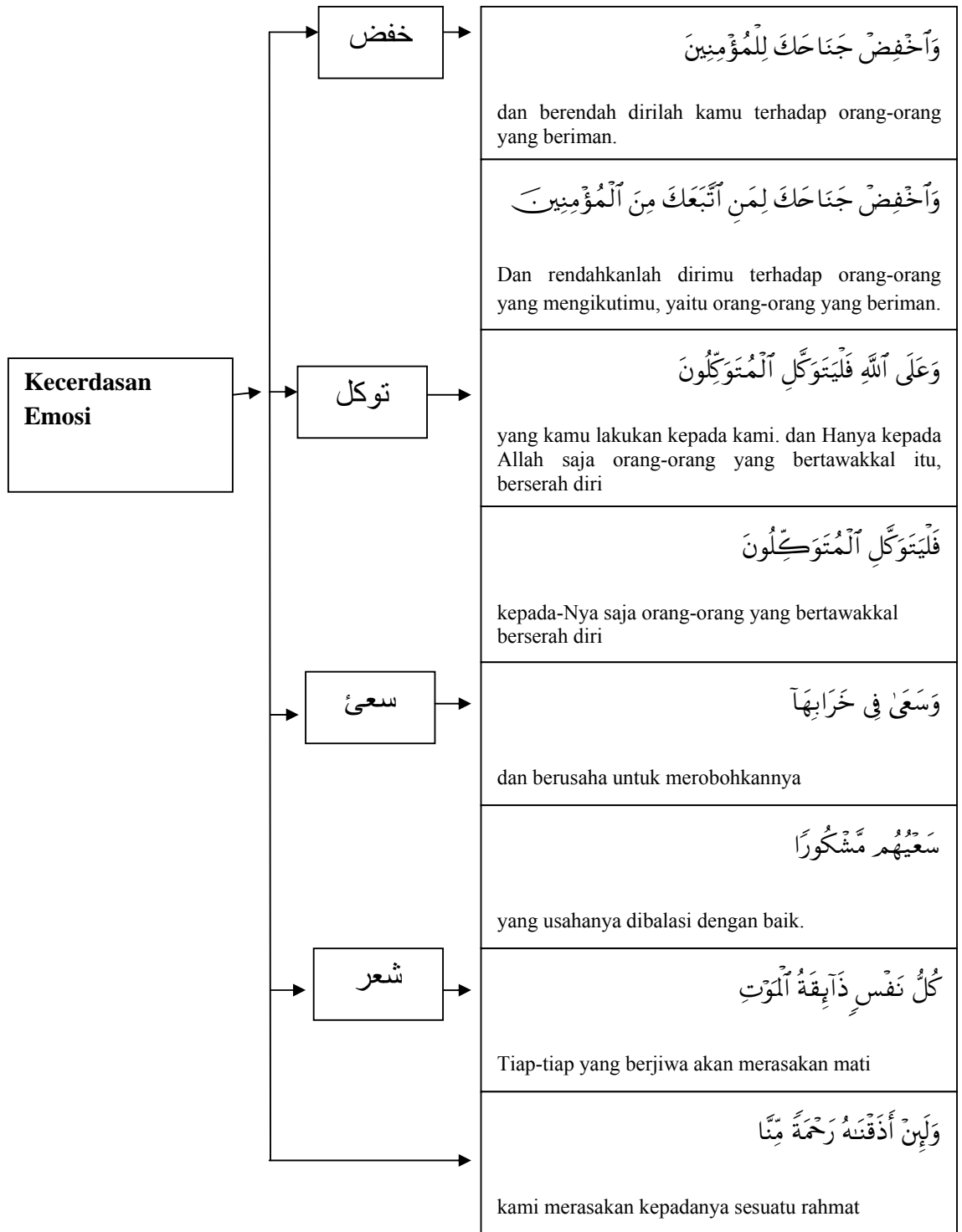
Tabel 2.1

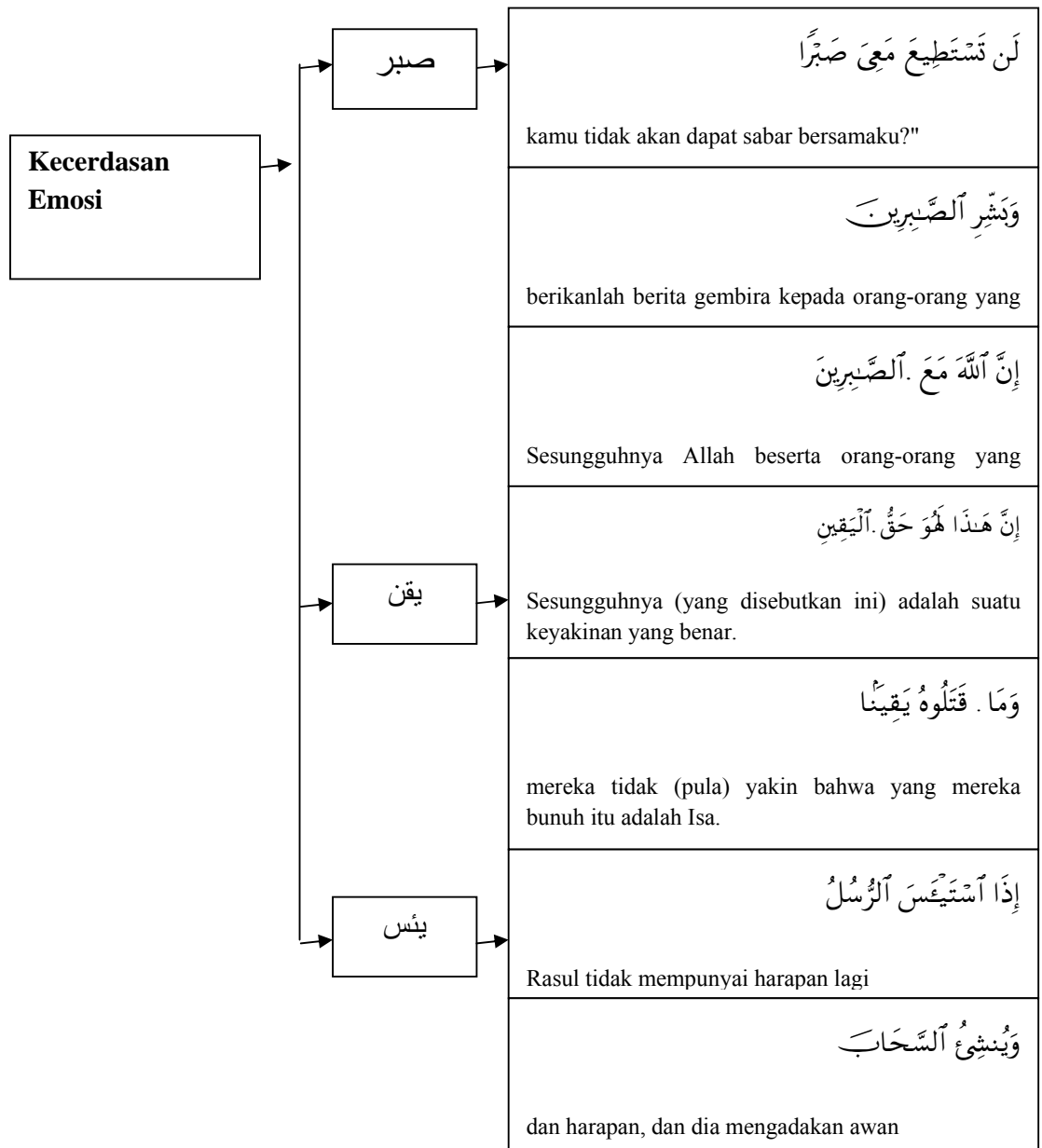
Al-Qur'an Tentang Kecerdasan Emosi

No	Teks Kunci	Terjemahan	Sumber	Jumlah
1	خفض	Rendah diri	Al-Hijr 88 (15:88) As Syu'araa' 215 (26:215)	2
2	توكل	Berserah diri	Az Zumar 39 (39:39) Ibrahim 12 (14:12) Yusuf 67 (12:67) Yunus 84 (10:84)	4
3	سعى	Berusaha	Al Baqarah 114 (2:114) Al Isro' 19 (17:19) Al Haj 1 (22:1) Saba' 5 (34:5) Saba' 38 (34:38) Ash Shaaffaat 102 (37:102) An Nazi'at 22 (79:22)	7
4	شعر	Merasakan	Asy syu'araa' 48 (26:46) Ali Imran 185 (4:185) Fushshilat 50(41:50)	3
5	صبر	Sabar	Al Baqarah 153 (2:153) Al Baqarah 155 (2:155) Al Baqarah 177 (2:177) An Nahl 110 (16:110) An Nahl 96 (16:96) An Nahl 42 (16:42) An Nahl 126 (16:126) Al Kahfi 82 (18: 82) Al Kahfi 78 (18: 78) Al Kahfi 75 (18: 75) Al Kahfi 72 (18: 72) Al Kahfi 69 (18: 69) Al Kahfi 67 (18: 67) Al Anfal 66 (8:66) As Sajadah 24 (32:24) Ash Shaaffaat 102 (72:102) Saba' 19 (34:19) Al Ahzab 35 (33:35)	30

			Huud 11 (11:11)	
			Luqman 31 (31:31)	
			Al Qashash 80 (28:80)	
			Al Furqon 42 (25:42)	
			Al Hajj 35 (22: 35)	
			Al Anbiyaa' 85 (21:85)	
			Al Ma'aarij 5 (70:5)	
			Al Anfal 46 (8: 46)	
			Ali Imron 146 (2:146)	
			Fushshilat 35 (41:45)	
			Fushshilat 45 (41:45)	
			Shaad 44 (38:44)	
6	يقن	Yakin	Al Waqi'ah 95 (56:95)	2
			An Nisaa' 157 (4:157)	
7	ينس	Harapan	Yusuf 110 (12:110)	3
			Ar Ra'd 12 (13:12)	
			Fushshilat 49 (41:49)	

c. Bagan Tentang Kecerdasan Emosi





d. Kesimpulan Kecerdasan dalam Islam

Dari penjelasan diatas tentang kecerdasan emosi dalam perspektif Islam, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi dalam Islam dapat diartikan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam,

berserah diri atau berpasrah, rendah diri dan dapat merasakan apa yang dialami orang lain, berusaha sarta yakin dalam menjalani dan melakukan apapun sarta selalu punya harapan yang baik dengan apapun yang dilakukan.

2. Penyesuaian Diri

a. Pemahaman Teks tentang Kecerdasan Emosi

Penyesuaian diri adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengolah kelakuannya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan lingkungannya.⁴⁷ Aspeknya adalah; penyesuaian fisik dan emosi, penyesuaian seksual, penyesuaian moral dan agama, penyesuaian di rumah dan keluarga, penyesuaian di sekolah, penyesuaian di masyarakat.⁴⁸

⁴⁷ Fahmi, Mustofa. 1982. *Penyesuaian Diri*. Jakarta. Bulan Bintang: hal 14

⁴⁸ Schneiders, Alexander. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York. Winston. Hal:429

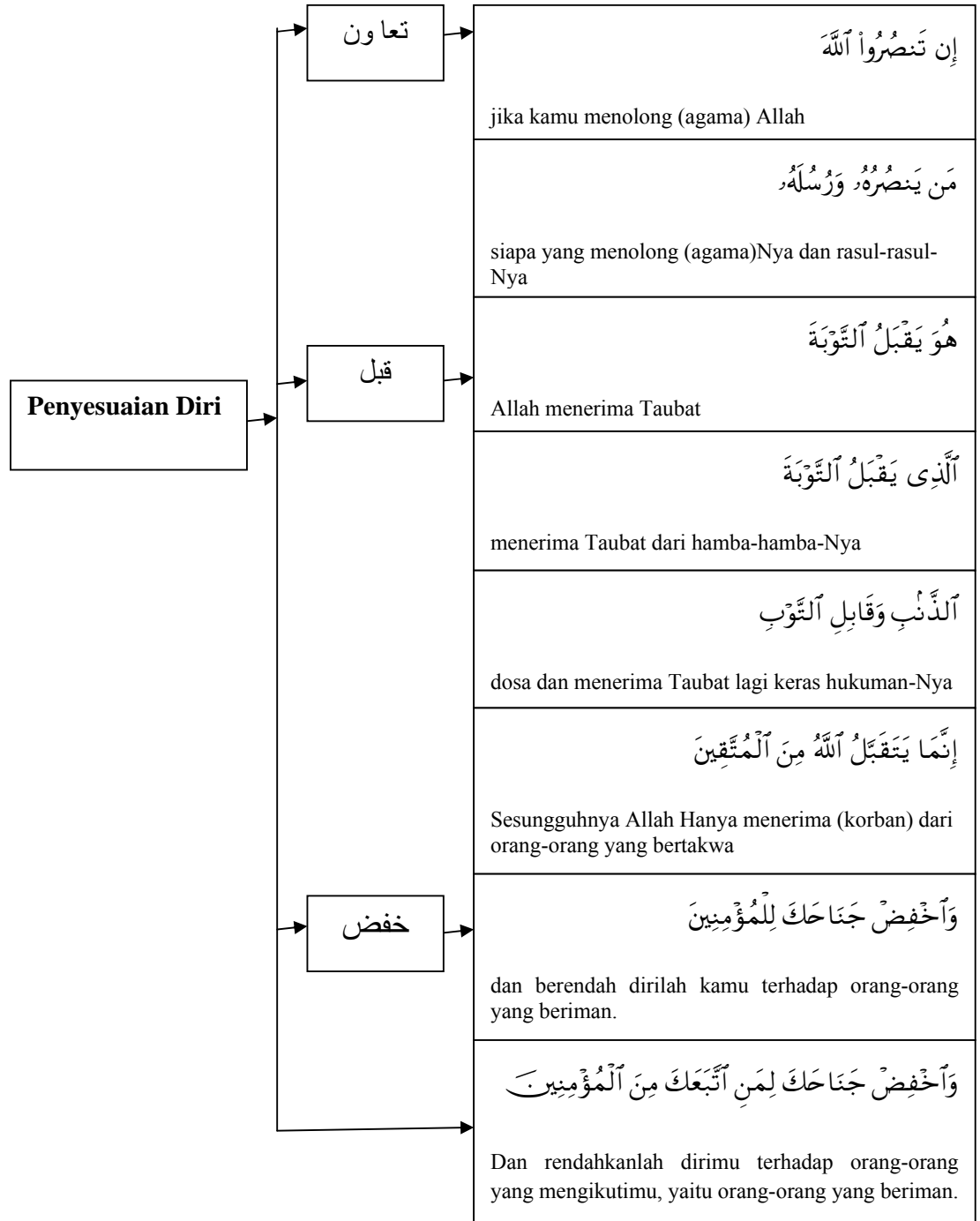
b. Tabel Al-Qur'an tentang Penyesuaian Diri

Tabel 2.1

Al-Qur'an Tentang Penyesuaian Diri

No	Teks Kunci	Terjemahan	Sumber	Jumlah
1	تعاون	Menolong	Ali Imron 160 (3:160)	16
			Al Hajj 40 (22:40)	
			Muhammad 7 (47:70)	
			Al Hadid 25 (57:25)	
			Al Mu'min 51 (40:51)	
			Ar Rumm 5 (30:5)	
			At Taubah 14 (9:14)	
			At Taubah 25 (9:25)	
			Ali Imron 123 (3:123)	
			Ali Imron 125 (3:125)	
			Ali Imron 127 (3:127)	
			Al Hajj 39 (22:39)	
			Al Maidah 2 (5:2)	
			Al Hasyr 8 (59:8)	
Asy Syu'araa' 46 (42:46)				
2	قبل	Menerima	At Taubah 104 (9:104)	4
			As Syu'araa' 25 (42:25)	
			Mu'min 3 (40:3)	
			Al Maidah 27 (5:27)	
3	خفض	Rendah diri	Al-Hijr 88 (15:88)	2
			As Syu'araa' 215 (26:215)	

c. Bagan Tentang Penyesuaian Diri



d. Kesimpulan Kecerdasan dalam Islam

Dari penjelasan diatas tentang penyesuaian diri dapat di simpulkan bahwasanya penyesuaian diri dalam islam meliputi menolong orang lain dan berendah hti sehingga bisa menyesuaikan diri dan mempunyai hubungan yang selaras dengan lingkungannya, serta dapat menerima segala perubahan kondisi fisiknya sendiri.

Mampu mnerima segala otoritas di rumah dan keluarga maupun di sekolah akan membantu untuk mempunyai penyesuaian diri yang baik.

D. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Penyesuiian diri

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya mengenai kecerdasan emosional dan penyesuaian diri, maka disini peneliti akan menguraikan hubungan antar variabel sebagai upaya dalam menemukan jawaban dari penelitian. Kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami diri sendiri dan memahami orang lain, memiliki kemiripan konsep yang oleh beberapa psikolog disebut sebagai kecerdasan emosional, yaitu suatu kemampuan mengidentifikasi emosi yang dialami oleh diri sendiri dan orang lain dengan akurat, kemampuan mengekspresikan emosi dengan tepat, dan kemampuan mengatur emosi pada diri sendiri dan orang lain.⁴⁹

Penyesuaian diri yaitu usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati,

⁴⁹ Wade, Carole (2007) *Psikologi (edisi kesembilan, jilid dua)*. Jakarta. Penerbit Erlangga; hal 55

prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negative sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Penyesuaian diri dalam pengertiannya yang lebih luas berarti kemampuan untuk mempertahankan eksistensinya, atau bisa *survive*, dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan ruhaniah. Juga dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan-tuntutan sosial.⁵⁰

Menurut Schneiders aspek-aspeknya meliputi penyesuaian fisik dan emosi, penyesuaian seksual, penyesuaian moral dan agama, penyesuaian di rumah dan penyesuaian di keluarga, penyesuaian sekolah dan penyesuaian di masyarakat.⁵¹

Penyesuaian moral berupa kemampuan untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat. Dalam penyesuaian moral seseorang dituntut 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 memperoleh pengalaman religius yang tepat.

Respek atau menerima otoritas di sekolah, ikut berpartisipasi dalam organisasi di sekolah, hubungan yang sehat dan ramah baik dengan teman maupun 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.

⁵⁰ Kartono,. 2002. *Hygiere Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung. Mandar Maju: 259-260

⁵¹ Schneiders, Alexander. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York. Winston. Hal:429

Menurut Fahmi faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri adalah: (a) Pemuasan keutuhan pokok dan kebutuhan pribadi dan psikosial. (b) Adanya kebiasaan-kebiasaan dan ketrampilan yang dapat membantunya dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak. (c) Individu lebih mengenal dirinya. (d) Individu lebih dapat menerima dirinya. (e) Kelincahan individu untuk bereaksi terhadap perangsang-perangsang baru dengan cara serasi dan cocok.⁵²

Dengan demikian peneliti memberikan ulasan mengenai hubungan kedua variabel, bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya sehingga terdapat hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungannya.

Jika seseorang mempunyai kecerdasan emosional yang baik dapat mengenali dan memahami emosi diri maupun orang lain sehingga individu akan mampu membaca isyarat non verbal dari orang lain. berempati dan mampu membina hubungan baik dengan orang lain maka individu juga akan mampu menyesuaikan diri dengan baik pula.

Keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri salah satunya dipengaruhi oleh baik buruknya emosional yang dimiliki oleh individu tersebut. Sebagaimana Goleman yang menyatakan bahwasannya membina hubungan dengan orang lain merupakan salah satu keterampilan seseorang dalam mengelola emosi.⁵³

⁵² Fahmi, Mustofa. 1977. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta. Bulan Bintang.

⁵³ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama; hal 59

E. Hipotesis

Arikunto menyatakan bahwa hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang didapatkan dari hasil penelitian.⁵⁴

Dari uraian-uraian di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut, ada hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri, sehingga semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri seseorang dan sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional seseorang maka akan semakin rendah juga penyesuaian diri seseorang.

⁵⁴ Ariokunto, 2002 *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta; hal 64

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang suatu penelitian dituntut menggunakan angka mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut dan penampilan hasilnya. Demikian juga pemahaman dan kesimpulan ini juga disertai dengan tabel, grafik atau bagan.⁵⁵

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif korelasional ini peneliti banyak menggunakan data berupa angka pada variabel-variabel yang diteliti yaitu “hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri”. Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan itu.⁵⁶

B. Variabel Penelitian

Variabel adalah hal-hal yang menjadi obyek penelitian yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian (*Point to be Notice*) yang menunjukkan variasi baik secara kaulitatif maupun kuantitatif.⁵⁷

Dalam identifikasi variabel dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu variabel yang dianggap

⁵⁵ Ariokunto, 2002 *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta; hal 10

⁵⁶ Ibid; hal 239

⁵⁷ Ibid ; hal 116

menjadi penyebab bagi terjadinya perubahan pada variabel terikat. identifikasi merupakan variabel penelitian yang diuraikan berdasarkan hipotesis, yaitu:

1. Variabel bebas atau *independent variabel* adalah atau variabel X yang dipandang sebagai penyebab munculnya variabel terikat yang diduga sebagai akibatnya.
2. Variabel terikat atau *dependent variabel* adalah atau variabel Y adalah variabel yang pradugakan, yang bervariasi mengikuti perubahan dari variabel-variabel bebas. Umumnya merupakan kondisi yang ingin kita ungkapkan dan jelaskan.

Adapaun pembagian variabel dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas (X) : Kecerdasan Emosional

Variabel terikat (Y) : Penyesuaian Diri

C. Devinisi Operasional Penelitian

Definisi penelitian melekatkan arti pada suatu konstruk atau variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan yang perlu untuk mengukur konstruk atau variabel itu atau dengan kata lain definisi operasional memberikan batasan atau arti suatu variabel.

Definisi operasional dari setiap variabel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kecerdasan Emosional: merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan dapat memotivasi dirinya sendiri sehingga dapat membina hubungan atau kerjasama yang baik dengan orang lain

kecerdasan emosional ini akan diukur menggunakan Questioner atau angket.

Dasar-dasar kecerdasan emosi meliputi:

f. Kesadaran Diri- mengenali emosi diri

Mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakan untuk memadu pengambilan keputusan untuk diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

g. Pengaturan Diri-mengelola emosi

Menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap hati nurani dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

h. Motivasi Diri

Menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan fristasi.

i. Empati

Dapat merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

j. Keterampilan Sosial

Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan social, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

2. Penyesuaian Diri: adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya sehingga terdapat hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungannya. Penyesuaian diri ini diukur dengan menggunakan Questioner atau angket.

Indikator dari penyesuaian diri ini meliputi:

g. Penyesuaian fisik dan emosi

Yaitu penyesuaian yang didalamnya terdapat respon-respon fisik dan emosional. Dalam penyesuaian fisik dan emosi kita menekankan adanya hubungan antara fisik dan keadaan mental seseorang.

h. Penyesuaian seksual

Yaitu berupa kemampuan mereaksi realitas seksual.

i. Penyesuaian moral dan agama

Dalam penyesuaian moral seseorang dituntut 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 memperoleh pengalaman religius yang tepat.

j. Penyesuaian di rumah dan keluarga

Beberapa kriteria yang menentukan penyesuaian rumah dan keluarga, yaitu:

1. Hubungan yang harmonis antara anggota keluarga
2. Penerimaan terhadap otoritas
3. Kemampuan memikul tanggung jawab dan menerima batasan
4. Saling tolong menolong dalam keluarga dalam hal kesuksesan disekolah, mencapai tujuan, emantapan beragama dan kemandirian ekonomi. Penyesuaian di sekolah

k. Pada dasarnya penyesuaian di sekolah respek atau menerima otoritas di sekolah, ikut berpartisipasi dalam organisasi di sekolah, hubungan yang sehat dan ramah baik dengan teman maupun guru, serta mau menerima larangan dan tanggung jawab merupakan jalan yang efektif untuk dapat mencapai penyesuaian sekolah dengan baik.

l. Penyesuaian di masyarakat

Beberapa syarat yang menentukan penyesuaian di masyarakat, yaitu:

1. Kebutuhan mengenal dan menghormati orang lain dalam masyarakat merupakan syarat dasar dalam penyesuaian di masyarakat.
2. Bergaul dengan baik dengan orang lain dan membina persahabatan di perlukan untuk keefektifan penyesuaian sosial.

3. Mempunyai perhatian dan simpati terhadap kesejahteraan terhadap orang lain individu harus sensitive terhadap problem dan kesulitan serta ringan tangan terhadap orang disekitarnya.
4. Sifat dermawan dan altruisme merupakan dua hal yang harus dilakukan demi penyesuaian sosial yang sehat.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.⁵⁸ Menurut Hadi, populasi adalah seluruh subyek yang diselidiki dan dibatasi sebagai jumlah atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.⁵⁹

Dalam hal ini populasi yang di teliti adalah siswa kelas X dari MA Almaarif sejumlah 264 siswa dengan rincian sebagai berikut:

3.1

Jumlah Siswa Kelas X MA Almaarif Singosari Kelas X.1 Sampai X.6

No	Kelas	Jumlah
1	X.1	42
2	X.2	40
3	X.3	41
4	X.4	40
5	X.5	40
6	X.6	43
Jumlah		246

⁵⁸ Arikunto, 2002 *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta; hal 115

⁵⁹ Hadi, Sutrisno

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subyek penelitian kurang dari 100, lebih baik diambil semua, tetapi jika subyeknya besar atau lebih dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Secara umum semakin besar sample maka semakin representative. Tergantung setidak-tidaknya dari:

1. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, dana dan tenaga.
2. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek, karena hal itu menyangkut banyak sedikitnya dana.
3. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti.⁶⁰

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *sampel random* dalam penelitian ini peneliti mencampur subyek-subyek didalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama. Dengan demikian maka peneliti memberi hak yang sama kepada setiap subyek untuk memperoleh kesempatan dipilih untuk menjadi sampel.⁶¹

Pada populasi sebanyak siswa, maka dalam penelitian ini, sampel diambil sebanyak 20% dari siswa kelas X MA Almaarif sebanyak 50 siswa dari 246 siswa dengan rincian sebagai berikut:

⁶⁰ Arikunto, 2002 *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta; hal 134

⁶¹ Ibid; hal 134

3.2

Persentase Siswa Kelas X MA Almaarif Singosari

Kelas X.1 Sampai X.6

No	Kelas	Jumlah	Persentase (20%)
1	X.1	42	9
2	X.2	40	8
3	X.3	41	8
4	X.4	40	8
5	X.5	40	8
6	X.6	43	9
Jumlah			50

E. Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Adapun metode yang digunakan bermacam-macam, seperti metode observasi, wawancara, tes dan dokumentasi.⁶²

1. Observasi

Observasi yang disebut juga pengamatan meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap sesuatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indera.⁶³

Observasi yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah untuk data awal. Observasi yang dilakukan ini sifatnya sebagai pelengkap sehingga peneliti tidak memiliki catatan-catatan khusus hasil observasi.

⁶² Arikunto, 2002 *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta; hal 136

⁶³ Ibid; 133

2. Angket

Dalam pengumpulan data ini peneliti menggunakan metode questionnaire atau angket. Questionnaire atau angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. Penelitian ini menggunakan angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih.⁶⁴

Bentuk angket dalam penelitian ini berupa pilihan ganda (*multiple choice*) dengan empat alternatif jawaban yang harus dipilih oleh subyek. Terdapat dua jenis pernyataan dalam angket ini, yaitu pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* yaitu pernyataan yang berisi tentang hal-hal yang positif mengenai obyek sikap dan sebaliknya, pernyataan *unfavourable* yaitu pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif mengenai obyek sikap, yaitu bersifat tidak mendukung ataupun kontra terhadap obyek sikap yang hendak diungkap.

3. Dokumentasi

Peneliti juga menggunakan metode dokumentasi. Peneliti menyelidiki benda-benda tertulis, seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian, dan lain sebagainya.⁶⁵

⁶⁴ ⁶⁴ Arikunto, 2002 *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta; hal 151-152

⁶⁵ *Ibid*; 158

F. Instrumen Penelitian

Angket ini menggunakan angket kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Dua angket tersebut menggunakan skala likert, dimana jawaban dari angket tersebut disusun dalam empat skala kontinum, dengan kategori Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penilaian atau pemberian skor berdasarkan pernyataan yang *favourable* dan *unfavourable* sebagai berikut.

1. Pernyataan *favourable*
 - a. Skor 4 untuk jawaban sangat setuju
 - b. Skor 3 untuk jawaban setuju
 - c. Skor 2 untuk jawaban tidak setuju
 - d. Skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju
2. Pernyataan *unfavourable*
 - a. Skor 1 untuk jawaban sangat setuju
 - b. Skor 2 untuk jawaban setuju
 - c. Skor 3 untuk jawaban tidak setuju
 - d. Skor 4 untuk jawaban sangat tidak setuju

Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap obyek sikap. Pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan hal-hal negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap sikap obyek yang hendak di ungkap.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari dua macam angket, yaitu:

1. Kecerdasan Emosional

Table 3.3

Blue Print Sebaran Item Kecerdasan Emosional

Indikator	No Item		Jumlah
	Favourabel	Unfavourabel	
Kesadaran diri- mengenali emosi	1, 6, 11, 16	22, 27, 32	7
Pengaturan diri- mengelola emosi	2, 7, 12	23, 28, 33	6
Motivasi diri	3, 8, 13, 17	24, 29, 34	7
Empati	4, 9, 14, 18, 19, 21	25, 30, 35, 37	10
Keterampilan social	5, 10, 15, 20	26, 31, 36, 38	8
Total	20	18	38

2. Penyesuaian Diri

Table 3.4

Blue Print Sebaran Item Penyesuaian Diri

Indikator	No Item		Jumlah
	Favourabel	Unfavourabel	
Penyesuaian fisik dan emosi	1, 7, 13, 18,	24, 30, 36, 41, 44	9
Penyesuaian seksual	2, 8	25, 31	4
Penyesuaian moral dan agama	3, 9, 14, 19	26, 32, 37	7
Penyesuaian di rumah dan keluarga	4, 10, 15	27, 33, 38	6
Penyesuaian di sekolah	5, 11, 16, 20, 22	28, 34, 39, 42, 45	10
Penyesuaian di masyarakat	6, 12, 17, 21, 23	29, 35, 40, 43	9
Total	23	22	45

G. Validitas dan Reliabilitas Penelitian

a. Uji validitas

Validitas berasal dari *validity* yang mempunyai arti sejauh mana dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi alat ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukuran mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur sesuai dengan maksud

dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.⁶⁶

Pada dasarnya, estimasi validitas dilakukang dengan menggunakan teknik analisis korasional, namun tidak semua pendekatan validitas menggunakan analisis statistika. Tipe validitas yang berbeda menghendaki cara analisis pula.⁶⁷

Valid tidaknya suatu item dapat di ketahui dengan membandingkan indeks korelasi *product moment* dimana dapat ditentukan dengan rumus:

Product Moment Pearson

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Korelasi *Product Moment* antara item dengan nilai total

N = Banyaknya subyek

$\sum X$ = Skor tiap item (angka pada variabel pertama)

$\sum Y$ = Nilai total angket (angka pada variabel kedua)

Untuk mengetahui valid atau tidaknya suatu item dengan membandingkan nilai r_{xy} dengan nilai tabel, jika nilai r_{xy} lebih besar dari nilai tabel maka item dianggap valid begitu juga sebaliknya jika nilai r_{xy} lebih kecil dari nilai tabel

⁶⁶ Azwar, Saifudin. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*: Pustaka Pelajar; hal 5

⁶⁷ Azwar, Saifudin. 2008. *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; hal 173-175

maka item dianggap tidak valid. Perhitungan validitas item kecerdasan emosional menghasilkan 36 item yang diterima dan 2 item yang dinyatakan gugur dari 38 item yang telah dibuat. Untuk perhitungan item penyesuaian diri menghasilkan 39 item yang diterima dan 6 item yang dinyatakan gugur dari 45 item yang telah dibuat.

Table 3.5

Validitas Item Kecerdasan emosional

No Indikator	Jumlah Item					
	Diterima			Gugur		
	Favourabel	Unfavourabel	Jumlah	Favourabel	Unfavourabel	Jumlah
1	1, 6, 11, 16	27	5	-	22, 32	2
2	2, 7, 12	23, 28, 33	6	-	-	-
3	3, 8, 13, 17	24, 29, 34	7	-	-	-
4	4, 9, 14, 18, 19, 21	25, 30, 35, 37	10	-	-	-
5	5, 10, 15, 20	26, 31, 36, 38	8	-	-	-
Jumlah	20	18	36	-	-	2

Table 3.6**Validitas Item Penyesuaian Diri**

No Indikator	Jumlah Item					
	Diterima			Gugur		
	Favourabel	Unfavourabel	Jumlah	Favourabel	Unfavourabel	Jumlah
1	13, 18,	24, 30, 36,	5	1, 7	41, 44	4
2	2, 8	25	3	-	31	1
3	3, 9, 14, 19	26, 32, 37	7	-	-	-
4	4, 10, 15	27, 33, 38	6	-	-	-
5	5, 11, 16, 20, 22	28, 34, 39, 42, 45	10	-	-	-
6	6, 17, 21, 23	29, 35, 40, 43	8	12	-	1
Jumlah	23	22	39	3	3	6

b. Reliabilitas

Reliabilitas sebenarnya mengacu kepada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu lebih ditentukan oleh faktor eror daripada faktor perbedaan yang

sesungguhnya. Pengukuran yang tidak reliabel tentu tidak akan konsisten pula dari waktu ke waktu.

Rumus yang digunakan dalam menguji reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan rumus *alpha*. Penghitungan reliabilitas menggunakan rumus *alpha* yakni:

$$a = \left(\frac{k}{k - 1} \right) \left(1 - \frac{\sum S_j^2}{S_x^2} \right)$$

Keterangan: K = Banyaknya belahan tes

S_j^2 = Varians belahan j; j = 1,2,3

S_x^2 = Varians skor tes

Uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan computer versi SPSS (*statistic product and service solution*) 15.0 for windows. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas (r_{xx}) yang angkanya berada dalam rentang dari 0,00 sampai dengan 1,000. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,000 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendahnya reliabilitas.⁶⁸

Reliability skala dianggap andal ketika memenuhi koefisien yaitu dengan nilai *alpha* di atas 0,6000. Untuk mengetahui lebih jelas hasil uji reliability dari kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dapat dilihat pada table di bawah ini:

⁶⁸ Azwar, Saifuddin. 2008. *Penyesunan Skala Psikologi*. Yogyakarta; Pustaka Pelajar; 83

Table 3.7

Reliability Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Diri

Variabel	Indikator	Reliability	Kategori
Kecerdasan emosional	Kesadaran diri-mengenali emosi	0,893	ANDAL
	Pengaturan diri-mengelola emosi		
	Motivasi diri		
	Empati		
	Keterampilan sosial		
Penyesuaian diri	Penyesuaian fisik dan emosi	0,911	ANDAL
	Penyesuaian seksual		
	Penyesuaian moral dan agama		
	Penyesuaian di rumah dan keluarga		
	Penyesuaian di sekolah		
	Penyesuaian di masyarakat		

H. Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah Korelasi Product Moment, karena tujuan dari penelitian ini adalah menguji hipotesa tentang korelasi antara dua variabel, yaitu variabel bebas yaitu kecerdasan emosional (variabel X) dan variabel terikat yaitu penyesuaian diri (variabel Y).

Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional dan penyesuaian diri, maka subyek diklasifikasikan menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pengkategorisasian dilakukan dengan membuat norma terlebih dahulu. Norma tersebut diketahui setelah terlebih dahulu mencari standar deviasi dan mean. Normanya adalah sebagai berikut:

Tabel 3.8

Pengkategorisasian Hipotesa

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X > M + 1,0 \text{ SD}$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Adapun standar deviasi dan mean didapat dengan menggunakan rumus:

$$\text{SD} : \frac{\sqrt{\sum fx^2 - (\sum fx)^2}}{N-1}$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

X = Skor X

N = Jumlah responden

Rumus untuk mencari mean adalah sebagai berikut:

$$M : \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

N = Jumlah total

X = Banyaknya nomor pada variabel X

Untuk menghitung hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri menggunakan korelasi *product moment* (ditemukan oleh Karl Pearson) digunakan untuk melukiskan hubungan antara dua variabel yang sama-sama berjenis interval atau rasio. Menghitung korelasi *product moment* dapat digunakan rumus rumus deviasi dan rumus angka kasar.

Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, maka rumus yang digunakan dalam menganalisa hubungan kedua variabel tersebut adalah *product moment* dari *pearson*.

Rumus Korelasi *Product Moment Pearson*

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Korelasi *Product Moment* antara item dengan nilai total

N = Banyaknya subyek

$\sum X$ = Skor tiap item

$\sum Y$ = Nilai total angket

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Madrasah Aliyah Almaarif Singosari

1. Latar Belakang Historis

Madrasah Aliyah Almaarif Singosari didirikan pada tanggal 1 September 1966, yang berlokasi di jalan Masjid No. 33 Singosari Malang. Madrasah ini merupakan salah satu dari 8 unit pendidikan yang berada di bawah naungan Yayasan Pendidikan Almaarif Singosari.

Keberadaan Madrasah ALiyah Almaarif Singosari tidak dapat dilepaskan dari embrio Yayasan Pendidikan Almaarif Singosari yakni Madrasah Misbahul Wathon (MMW) yang lahir pada tahun 1923. Lembaga pendidikan ini didirikan sebagai perwujudan kepedulian terhadap bangsa Indonesia yang saat itu masih dijajah Belanda. Almarhum Almaghfurlah Bapak K.H. Masjkoer (mantan Menteri Agama dan wakil ketua DPR/MPR RI) pendiri lembaga pendidikan ini bersama beberapa kyai sepuh pada awalnya menginginkan lembaga pendidikan mampu menyiapkan generasi muda yang mampu berjuang demi kemerdekaan bangsanya.

Pada kurun waktu berikutnya, berbagai satuan pendidikan didirikan, dimulai dari MINU, MTsNU, sampai PGANU yang nantinya berubah menjadi MANU, tepat pada tanggal 1 September 1966. Semua lembaga ini bernaung di bawah bendera LPA (Lembaga Pendidikan Almaarif). LPA ini akhirnya

berubah menjadi Yayasan Pendidikan Almaarif Singosari berdasarkan Akta No. 22 tahun 1977. Notaris E.H. Widjaja, S.H.

Dalam perkembangannya, sejak tanggal 29 Agustus 1983, MANU secara resmi berubah menjadi Madrasah Aliyah Almaarif Singosari dengan status terakhir Madrasah Aliyah Almaarif Singosari adalah terakreditasi “A” (Unggul) berdasarkan piagam akreditasi Nomor A/Kw.134/MA/192/2005 tanggal 27 Mei 2005.

2. Visi, Misi, Tujuan dan Tradisi MA Almaarif Singosari

a. Visi

“Menyelamatkan, Mengembangkan, dan Memberdayakan Fitrah Manusia”.

b. Misi

“Menyelenggarakan proses pendidikan yang didukung oleh organisasi dan administrasi yang efektif, efisien, dan akuntabel serta berkelanjutan untuk menjamin keluaran yang berkualitas dan relevan dengan kebutuhan masyarakat, bernuansa Islami, serta berwawasan Ahlusunnah Wal Jamaah”.

c. Tujuan

Sebagaimana disebutkan dalam UU No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas, Tujuan Pendidikan Menengah (termasuk Madrasah Aliyah) adalah meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak

mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut.

d. Tradisi

Tradisi yang dikembangkan di Madrasah Aliyah Almaarif Singosari Malang adalah perilaku sivitas akademika dalam melakukan peran masing-masing didasari oleh kesadaran tinggi atas peran yang disandangnya untuk meraih cita-cita bersama.

Kesadaran itu dibangun atas dasar pemahaman yang mendalam terhadap visi dan misi yang dikembangkan. Hal itu tercermin dalam pemikiran, sikap, dan tindakan dalam menjalankan tugas-tugas keseharian. Oleh sebab itu, kinerja sivitas akademika yang meliputi: pimpinan, guru, tenaga kependidikan dan siswa merupakan cerminan dari tradisi Madrasah Aliyah Almaarif Singosari.

3. Kurikulum Program Studi

- a. Kurikulum yang dikembangkan di Aliyah Almaarif adalah Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006 yang merupakan aplikasi, visi, misi dan tradisi Madrasah. Intensifikasi pelajaran ke-NU-an atau aswaja dan bimbingan SKU (Syarat Kecakapan Ubudiyah) yang berkaitan dengan ibadah keseharian mulai dari sholat, hingga belajar membuat naskah dan latihan berkhotbah merupakan kekhasan MA Almaarif.

- b. Program studi yang dibuka di MA Almaarif merupakan program/jurusan IPA, IPS dan BAHASA, dengan pengajar yang kompeten di bidangnya.
- c. Program unggulan dan layanan siswa: program ketertiban dipantau dengan buku hijau program pembenahan kualitas ibadah SKU (Syarat Kecakapan Ubudiyah), Karya Ilmiah Remaja (KIR), pembekalan keahlian khusus bersertifikat bagi siswa, dalam hal ini MA Alamaarif bekerjasama dengan BLK Industri, BIB, LIPI, dsb). Disamping itu juga dilaksanakan pembacaan istighosah dan *Ratibul Haddad* setiap jum'at pagi sebagai bentuk pembinaan rohani bagi siswa dan guru.
- d. Student Day, dengan program basket, English Course, Arabic Course, paduan suara, teater, albanjari, dan pembuatan video klip.

4. Keadaan Siswa

Keseluruhan siswa di Madrasah Aliyah Almaarif pada tahun pelajaran 2010-2011 saat ini berjumlah 680 orang dengan rincian 246 siswa kelas X, 203 siswa kelas XI, dengan tiga program, yaitu Bahasa, IPA, IPS. Sedangkan kelas XII sebanyak 231 siswa dengan tiga program, yaitu Bahasa, IPA, IPS. Jumlah rombongan kelas belajar sebanyak 17 kelas. Siswa Madrasah Aliyah Almaarif sebagian besar berasal dari luar kota Singosari. Keadaan ini didukung oleh keberadaan Pondok Pesantren di sekitar Madrasah Aliyah Almaarif yang menjadi tempat tinggal dan

belajar siswa Madrasah Aliyah Almaarif diluar aktifitas pendidikan formal.

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Analisa data yang dilakukan guna menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang di ajukan pada bab sebelumnya, sekaligus memenuhi tujuan dari penelitian ini, selanjutnya, untuk mengetahui deskripsi kecerdasan emosional dan penyesuaian diri kelas X di MA Al Maarif Singosari, maka perhitungan didasarkan pada uji instrumen dengan subyek berjumlah 50 orang, dengan pengkatagorian sebagai berikut:

A. Kecerdasan Emosional

a. Kategorisasi

Tabel 4.1

Pengkategorian Kecerdasan Emosional

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X > M + 1,0 \text{ SD}$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

b. Analisis persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah obyek

Hasil dari uji instrumen tersebut, kemudian dilakukan pengelompokan menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah pada kecerdasan emosional. Hasil selengkapnya dari perhitungan bisa dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.2

Hasil Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X > 121$	7	14 %
Sedang	97,8 – 120	40	80 %
Rendah	$X < 96$	3	6 %
Jumlah		50 Orang	100%

Hasil penelitian pada variabel kecerdasan emosional ini dapat digambarkan secara sederhana dari hasil pengkategorian tersebut pada 50 responden, di dapatkan 7 orang (14%) berada pada tingkat tinggi, terdapat 40 orang (80%) berada pada tingkat sedang, dan terdapat 3 orang (6%) pada tingkat rendah. Sehingga tingkat kecerdasan emosional kelas X MA Almaarif Singosari sebagian besar subyek pada kategori sedang.

B. Penyesuaian Diri

a. Kategorisasi

Tabel 4.3

Pengkategorian Penyesuaian Diri

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X > M + 1,0 \text{ SD}$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

b. Analisis Persentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah obyek

Hasil dari uji instrumen tersebut, kemudian dilakukan pengelompokan menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah pada kecerdasan emosional. Hasil selengkapnya dari perhitungan bisa dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.4

Hasil Deskriptif Variabel Penyesuaian Diri

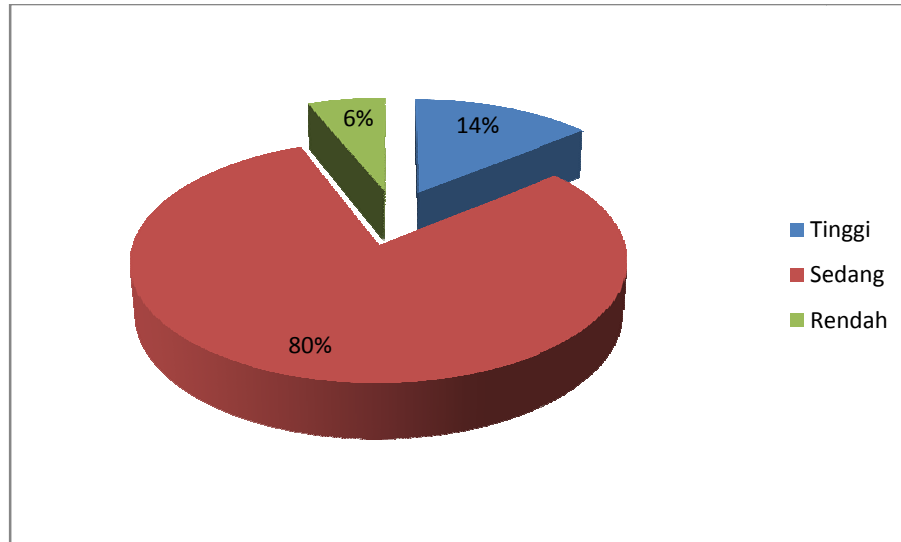
Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	$X > 135$	8	16 %
Sedang	109 – 134	38	76 %
Rendah	$X < 96$	4	8 %
Jumlah		50 Orang	100%

Hasil penelitian pada variabel penyesuaian diri ini dapat digambarkan secara sederhana dari hasil pengkategorian tersebut pada 50 responden, di dapatkan 8 orang (16%) berada pada tingkat tinggi, terdapat 38 orang (76%) berada pada tingkat sedang, dan terdapat 4 orang (8%) pada tingkat rendah. Sehingga tingkat penyesuaian diri kelas X MA Almaarif Singosari sebagian besar subyek pada kategori tinggi dan sedang.

Tingkat Kecerdasan emosional dan penyesuaian diri kelas X MA Almaarif Singosari dapat dilihat pada histogram dibawah ini:

Tabel 4.5

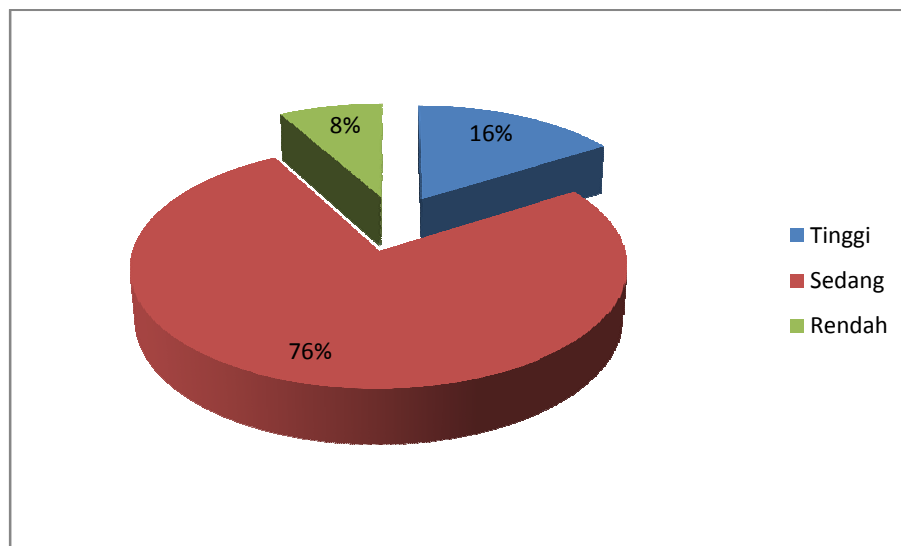
Histogram Kecerdasan Emosional



Dari histogram di atas terlihat bahwa tingkat kecerdasan emosional kelas X MA Almaarif Singosari pada kategori sedang setelah itu tinggi kemudian rendah.

Tabel 4.6

Histogram Penyesuaian diri



Dari histogram di atas terlihat bahwa tingkat kecerdasan emosional kelas X MA Almaarif Singosari pada kategori sedang setelah itu tinggi kemudian rendah. Sehingga kategori sedang menjadi dominan pada histogram di atas.

Berdasarkan pengategorian pada tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat penyesuaian diri pada kelas X MA Almaarif Singosari yang dikaji rata-rata berada pada kategori sedang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa kelas X MA Almaarif Singosari baik dalam penyesuaian dirinya. Begitu juga dengan tingkat kecerdasan emosional pada siswa kelas X MA Almaarif Singosari berada pada tingkat sedang.

2. Pengujian Hipotesa

Dari statistik deskriptif variabel penelitian ini didapat data mean dan standar deviasi sebagai berikut:

Untuk mengetahui korelasi antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri, terlebih dahulu dilakukan uji hipotesis dengan metode analisis statistik *product moment* Karl Pearson, dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2][N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Korelasi *Product Moment* antara item dengan nilai total

N = Banyaknya subyek

$\sum X$ = Variabel Bebas

$\sum Y$ = Variabel Terikat

Tabel 4.8

Hasil Analisis Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri

Correlations

		Kecerdasan Emosional	Penyesuaian Diri
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N		
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	.791**	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	50	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Adapun hasil ujiuan hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* dengan hasil dari korelasi kecerdasan emosional dan penyesuaian diri menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($r_{hit} = 0,791 > r_{tab} 5\% = 0,279$ antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, mempunyai hubungan yang positif).

C. Pembahasan

Hasil penelitian yang didapatkan dari para siswa kelas X MA Almaarif Singosari adalah upaya untuk menjawab rumusan masalah yang dibahas dalam bab sebelumnya.

1. Tingkat Kecerdasan Emosional Siswa Kelas X MA Almaarif Singosari

Tingkat kecerdasan emosional pada siswa kelas X MA Almaarif Singosari didapatkan bahwa kecerdasan emosional pada siswa kelas X MA Almaarif Singosari berada dalam kategori sedang. Hal ini dapat diketahui dari pengkategorian dari uji instrument, yaitu didapatkan 7 orang atau 14% dari 50 orang berada pada tingkat tinggi, didapatkan 40 orang atau 80% dari 50 orang berada pada tingkat sedang dan didapatkan 3 orang atau 6% dari 50 orang berada pada tingkat rendah.

Banyaknya siswa kelas X MA Almaarif Singosari berapada pada kategori sedang yang menandakan bahwa mampu mengenali emosi diri, mampu mengelola emosi, memotivasi diri, berempati dan mempunyai keterampilan sosial.

Kecerdasan emosional di MA Almaarif juga dalam kategori sedang hal ini juga didukung dengan domisili ebagian besar siswa MA Almaarif Singosari yang tinggal beberapa pesantren sehingga membantu mereka dalam menjalin hubungan dengan orag lain yang dapat membantu keterampilan sosial mereka serta menjalin persahabatan dengan teman sebaya sehingga dapat membantu meningkatkan empati pada mereka.

2. Tingkat Penyesuaian d iri Siswa Kelas X MA Almaarif Singosari

Pengkategorian penyesuaian diri pada siswa kelas X MA Almaarif Singosari, didapatkan hasil bahwa penyesuaian diri siswa kelas X MA Almaarif Singosari rata-rata terdapat kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan uji instrumen pada kategori tinggi didapatkan sebanyak 8 orang

atau 16% dari 50 sampel. Pada kategori sedang didapatkan sebanyak 38 orang atau 76% dari 50 sampel., dan pada kategori rendah didapatkan sebanyak 4 orang atau 8% dari 50 sampel.

Tinggi rendahnya tingkat penyesuaian diri siswa kelas X MA Almaarif Singosari merupakan hal yang wajar terjadi, hal itu dipengaruhi beberapa faktor diantaranya, (1) Pemuasan keutuhan pokok dan kebutuhan pribadi dan psikosial. (2) Adanya kebiasaan-kebiasaan dan ketrampilan yang dapat membantunya dalam pemenuhan kebutuhan yang mendesak. (3) Individu lebih mengenal dirinya. (4) Individu lebih dapat menerima dirinya. (5) Kelincahan individu untuk bereaksi terhadap perangsang-perangsang baru dengan cara serasi dan cocok. Selain itu frustrasi, konflik (pertentangan batin), kecemasan juga menjadi faktor penyesuaian diri.

3. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri di MA Almaarif Singosari

Adapun hasil ujiian hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* dengan hasil dari korelasi kecerdasan emosional dan penyesuaian diri menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($r_{hit} = 0,791 > r_{tab} 5\% = 0,279$ antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, mempunyai hubungan yang positif.

Berkaitan dengan penyesuaian diri siswa kelas X MA Almaarif Singosari, dengan lingkungan yang dikelilingi beberapa pasantren dan dengan berbagai pelajaran agama dan kegiatan keagamaan maka hal ini dapat membantu mereka dalam penyesuaian moral dan agama. Dalam penyesuaian moral seseorang

dituntut untuk menyesuaikan diri dengan peraturan moral dan kesopanan. Sedangkan dalam penyesuaian agama merupakan proses dan gaya hidup seseorang ketika bereaksi secara mantap dan sehat terhadap realitas dalam memperoleh pengalaman religius yang tepat.

Gambaran keseluruhan, hasil tingkat kecerdasan emosional dan penyesuaian diri (tabel 4.2 dan 4.4) yang dimiliki para subyek menunjukkan tingkat keseimbangan yang berbeda pada setiap variabel yang telah dibahas. Dari kedua variabel yang ada, tingkatan sedang menempati proporsi yang paling besar disemua variabel, dilanjutkan dengan tingkatan tinggi yang terpaut tidak terlalu jauh dari tingkatan rendah dimasing-masing variabel.

Ketrampilan seseorang dalam mengelola emosi merupakan bagian dalam kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional tersebut meliputi, empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, mampu memecahkan masalah antar pribadi, kerukunan, kesetiakawanan, keramahan dan rasa hormat.⁶⁹

Keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri salah satunya dipengaruhi oleh baik buruknya emosional yang dimiliki oleh individu tersebut. Sebagaimana Goleman yang menyatakan bahwasannya membina hubungan dengan orang lain merupakan salah satu keterampilan seseorang dalam mengelola emosi.⁷⁰

⁶⁹ Shapiro (2003) *mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama; hal 5

⁷⁰ Goleman, Daniel. (2004) *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama; hal 59

Hubungan yang positif dapat terlihat dari hasil signifikan kedua variabel, maka setiap kenaikan atau penurunan nilai variabel X maka disertai dengan perubahan yang seimbang (proporsional) pada nilai-nilai variabel Y. Hal ini berarti semakin tinggi (positif) kecerdasan emosional maka semakin tinggi (positif) pula penyesuaian diri, begitu juga sebaliknya semakin rendah (negatif) kecerdasan emosional maka semakin rendah (negatif) penyesuaian diri. Penelitian ini telah diketahui bahwa kecerdasan emosional mempunyai hubungan yang positif dengan penyesuaian diri, namun ada beberapa faktor lain yang mempunyai peranan penting terkait dengan penyesuaian diri seseorang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat kecerdasan emosional di dapatkan 7 orang (14%) dari 50 responden berada pada tingkat tinggi, terdapat 40 orang (80%) dari 50 responden berada pada tingkat sedang, dan terdapat 3 orang (6%) dari 50 responden pada tingkat rendah. jadi tingkat kecerdasan emosional kelas 1 MA Almaarif Singosari sebagian besar subyek pada kategori sedang.
2. Tingkat penyesuaian diri di dapatkan 8 orang (16%) dari 50 responden berada pada tingkat tinggi, terdapat 38 orang (76%) dari 50 responden berada pada tingkat sedang, dan terdapat 4 orang (8%) dari 50 responden pada tingkat rendah. Jadi tingkat penyesuaian diri kelas 1 MA Almaarif Singosari sebagian besar subyek pada kategori tinggi dan sedang.
3. Hasil dari korelasi kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada tabel di atas menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($r_{hit} = 0,791 > r_{tab} 5\% = 0,279$ antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri. Sehingga hipotesis yang diajukan diterima. Sehingga hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri dengan melihat dari pengkategorian tingkat penyesuaian diri dan kecerdasan emosional.

B. Saran

1. Madrasah Aliyah ALmaarif Singosari

- a. Guru sebagai barometer siswa dalam suksesnya statu pendidikan supaya kecerdasan emosional siswa terwujud dengan baik, kuncinya terletak pada kesiapan, kemauan dan kemampuan guru untuk melaksanakan program yang telah diamanatkan melalui visi dan misi sekolah agar siswa dapat menerima otoritas sekolah dengan baik sehingga dapat menyesuaikan diri dengan sekolah dengan baik pula.
- b. Para guru hendaknya selalu memberikan contoh teladan tentang baik, sehingga mau mencontoh dan meneladani dalam kehidupan sehari-hari apa yang dilakukan oleh guru. Sehingga dapat meningkatkan kecerdasan emosional yang baik bagi siswa dan penyesuaian yang baik pula dalam sekolah.

c. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini di harapkan dapat menjadi acua bagi peneliti selanjutnya dalam memahami penyesuaian diri tidak hanya faktor kecerdasan emosional yang dapat dilakukan, tetapi masih banyak faktor-faktor yang lain yang sangat erat hubungannya dengan penyesuaian diri. Selain menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya, juga diharapkan untuk melakukan jenis penelitian *explanatory research* atau penelitian yang sifatnya menjelaskan hubungan dua variabel yang

diteliti dari judul diatas (Hubungan antara kecerdasan Emosional dengan penyesuaian diri).

Demikian saran dari penulis, semoga penelitian ini ada manfaatnya dan memberikan sumbangsh bagi semua pihak yang mempunyai kepentingan terhadap masalah ini dan juga semua insan yang ingin melakukan penelitian yang serupa.

DAFTAR PUSAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Penerbit Rineka Cipta. 2006.
- Azwar, Syaifudin. 2005. *Dasar – Dasar Psikometri*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifudin. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifudin. 2008. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, Syaifudin. 2007. *Tes Prestasi*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Bastaman. 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Chaplin. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Drajat, Zakiyah. 1996. *Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung.
- Fahmi, Mustofa. 1977. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Jakarta. Bulan Bintang.
- Fahmi, Mustofa. 1982. *Penyesuaian Diri*. Jakarta. Bulan Bintang.
- Goleman, Daniel. 2005. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Prestasi*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. 2004. *Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ)*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, Singgih. 1992. *Psikologi Untuk Keluarga*. Jakarta. Gunung Mulia.
- Hurlock, B. E. 1980. *Psikologi Perkembangan (Edisi Kelima)*, Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Kartono. 1989. *Hygiere Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Banskung. Maju Mundur.

- Mapaire. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya. Usaha Nasional.
- Najati, Usman. 2001. *Jiwa Manusia dalam Sorotan Al-Qur'an*. Jakarta. Cendekia.
- Patricia, Patton. 2002. *EQ Pengembangan Sekses Lebih Bermakna*. PT Media Published.
- Sarwono. 2002. *Psikologi Remaja, Edisi Revisi*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Schneiders, Alexander. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York. Winston.
- Shapiro, E, Lawrance. 2003. *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Zainul, Mu'tadhim. 2002. *Penyesuaian Diri dan Ramaja*. Jakarta. <http://www.epsikologi.com/zainun.htm>.

PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

1. Ada beberapa pernyataan yang harus Saudara jawab. Berilah tanda (X) pada jawaban yang Saudara anggap paling tepat dan paling sesuai dengan Saudara terhadap pernyataan tersebut.
2. Adapun jawaban tersebut adalah:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju
3. Jawaban yang Saudara pilih adalah jawaban yang paling tepat dan paling sesuai dengan Saudara.
4. Setiap pernyataan tidak ada jawaban yang benar atau salah, semua jawaban boleh.
5. Kerjakan setiap pernyataan dengan teliti dan jangan ada yang tertinggal.
6. Terimakasih banyak atas kesediaannya.

SELAMAT MENGERJAKAN

Nama :

Kelas :

Domisili/ tinggal :

SKALA I

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya percaya dalam badan yang sehat terdapat jiwayang sehat pula				
2	Saya bisa menahan diri untuk tidak terlalu akrab dengan orang yang bukan muhrim				
3	Berdoa di tengah malam membuat hati menjadi tenang				
4	Meskipun orang tua agak ketat tapi saya faham itu untuk kebaikan saya				
5	Saya lebih suka datang ke sekolah labih awal agar tidak terlambat				
6	Menghormati orang yang lebih tua adalah suatu kewajiban yang sudah tertanam sejak saya masih kecil				
7	Meskipun sering terkena hujan saya tidak mudah sakit				
8	Saya tidak canggung bila bergaul dengan lawan jenis				
9	saya senang mengikuti kegiatan keagamaan pada waktu perayaan hari besar Islam di luar jam pelajaran				
10	Saya merasa orang tua saya memberi kasih sayang yang adil				
11	Teman-teman saya membuat saya betah di sekolah				
12	Saya masih punya sahabat meskipun tidak satu sekolah				

13	Saya tidak mudah marah jika ada teman yang mengganggu				
14	Saya tidak suka pada orang yang berbuat kerusakan yang mengatas namakan agama				
15	Saya terbiasa membantu pekerjaan rumah tangga agar rumah terlihat rapi				
16	Menurut saya membolos waktu jam pelajaran hanya merugikan saya				
17	Kalau ada teman yang kesulitan, saya tidak tega				
18	Saya merasa bersemangat bila bangun pagi dan melaksanakan sholat subuh				
19	Saya senang sholat berjamaah di masjid karena menurut saya itu sangat bermanfaat				
20	Kalau kita bersikap hormat, gurupun akan sayang pada kita				
21	Menurut saya jujur itu pahit tapi buahnya manis				
22	Meskipun banyak peraturan di sekolah, saya bisa menerima karena itu untuk kebaikan saya juga				
23	Saya suka berbagi dengan sahabat-sahabat saya				
24	Bangun pagi-pagi membuat saya sering mengantuk				
25	Teman saya bilang kalau saya mengagumi lawan jenis saya keterlaluan				
26	Saya sulit bangun malam untuk qiyamul lail				
27	Saya merasa orang tua lebih sayang kepada saudara yang lain dari pada saya				
28	Kadang-kadang saya ikut jika dia ajak teman membolos				
29	Saya tidak mau mulai menyapa jika tidak di tegur dulu				
30	Jika kurang enak badan saya mudah tersinggung				
31	Saya merasa sangat sedih jika cinta saya ditolak oleh orang yang saya suka				

32	Perayaan hari besar Islam (PHBI) menurut saya hanya membuang waktu saja				
33	Meskipun saya sudah berusaha dalam hal apapun tapi tidak pernah diberi pujian				
34	Kalau tidak suka dalam suatu pelajaran saya lebih suka keluar kelas				
35	Lebih baik menyendiri dari pada berkumpul dengan teman-teman yang lain				
36	Pelajar di siang hari membuat kurang konsentrasi				
37	Saya malas sholat berjama'ah karena bisa sholat sendiri				
38	Saya malas melakukan pekerjaan rumah tangga karena sudah ada yang mengajarkannya				
39	Kegiatan-kegiatan di sekolah membuat saya bosan				
40	Sahabat saya hanya teman-teman di sekolah saya saja				
41	Teman-teman saya bilang saya masih kekanak-kanakan				
42	Saya santai berangkat ke sekolah karena itu saya sering terlambat masuk sekolah				
43	Saya biasa saja kalau ada teman yang kesulitan karena itu masalah mereka sendiri				
44	Saya lebih senang sekolah pagi dari pada sekolah siang				
45	Peraturan-peraturan di sekolah membuat saya tertekan				

SKALA II

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Menurut saya kesusahan atau kesenangan merupakan hal yang lumrah dalam kehidupan				
2	Menurut saya boleh marah, tapi pada saat dan pada waktu yang tepat				
3	Saya selalu ingin menjadi yang terbaik di kelas				
4	Saya bisa merasakan kekecewaan orang lain dari ekspresi wajahnya				
5	Kalau ada rebut di kelas saya bisa menenangkan suasana				
6	Dalam keadaan apapun saya selalu berusaha berpikir jernih				
7	Jika saya sedang marah saya mampu menenangkan diri				
8	Saya ingin selalu tekun dalam mengerjakan tugas sekolah				
9	Bagi saya dengan memikirlan permasalahan sahabat akan bisa merasakan penderitaannya				
10	Saya mudah bergaul dengan siapa saja				
11	Saya cenderung mudah untuk mengambil keputusan yang tepat untuk kebaikan saya				
12	Kalau saya sedang sedih saya mencari teman yang periang agar saya terhibur				
13	Menurut saya kerja keras akan menghasilkan sesuatu yang positif				
14	Saya ikut bahagia bila ada teman menyelesaikan masalahnya				
15	Jika ada tugas kelompok saya ikut mengerjakan dengan teman-teman				
16	Jika sedang sedih saya bisa cepat melepaskan sehingga tidak berlarut-larut dalam kesedihan				
17	Menurut saya kegagalan bisa dirubah sehingga akan berhasil dimasa datang				
18	Saya ikut prihatin kalau ada teman yang kena hukuman meskipun itu				

	kesalahannya sendiri				
19	Saya senang mendengarkan curhat teman-teman				
20	Saya senang membantu kegiatan kelas jika ada lomba di sekolah				
21	Saya terbiasa menghibur teman-teman yang sedang sedih				
22	Jika sedang sedih saya cenderung sulit mengambil keputusan				
23	Saya sering larut dalam kesedihan yang saya alami				
24	Saya tidak terlalu bersemangat untuk mengikuti pelajaran				
25	Menurut saya membantu orang lain akan menyusahkan diri sendiri				
26	Saya sering merasa kesepian karena cemas dalam pergaulan				
27	Saya sering merasa tidak mampu mencapai apa yang saya inginkan				
28	Saya sering terlihat murung				
29	Menurut saya nilai tidak penting, yang penting lulus				
30	Saya terlalu sibuk, jadi tidak bisa mendengarkan keluhan-keluhan teman				
31	Banyak teman yang bilang saya tidak peduli dengan persahabatan				
32	Saya sering kurang percaya diri untuk melakukan sesuatu				
33	Saya cenderung sulit untuk menahan amarah				
34	Bagi saya kegagalan adalah akhir dari segalanya				
35	Saya tidak peduli jika ada teman yang kena hukuman karena itu akibat dari perbuatannya sendiri				
36	Kalau ada tugas kelompok saya jarang ikut mengerjakan karena sudah ada teman yang mengerjakannya				
37	Saya cuek kalau ada teman yang sedang kesusahan				
38	Saya merasa malas untuk mengikuti musyawarah kelas, lebih baik jadi pendengar saja				

Validitas Kecerdasan Emosi

Correlations

		x1	x2	x3	x4	x5	TOT
x1	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
x2	Pearson Correlation	.310*					
	Sig. (2-tailed)	.028					
	N	50					
x3	Pearson Correlation	.226	.162				
	Sig. (2-tailed)	.114	.262				
	N	50	50				
x4	Pearson Correlation	.304*	.198	-.029			
	Sig. (2-tailed)	.032	.169	.844			
	N	50	50	50			
x5	Pearson Correlation	.249	.083	.389**	.122		
	Sig. (2-tailed)	.081	.566	.005	.398		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.520**	.295*	.280*	.336*	.448**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.038	.049	.017	.001	
	N	50	50	50	50	50	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		x6	x7	x8	x9	x10	TOT
x6	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
x7	Pearson Correlation	.065					
	Sig. (2-tailed)	.654					
	N	50					
x8	Pearson Correlation	.336*	-.026				
	Sig. (2-tailed)	.017	.858				
	N	50	50				
x9	Pearson Correlation	.253	.018	.212			
	Sig. (2-tailed)	.076	.900	.139			
	N	50	50	50			
x10	Pearson Correlation	.430**	-.001	.351*	.478**		
	Sig. (2-tailed)	.002	.994	.012	.000		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.454**	.328*	.677**	.513**	.533**	
	Sig. (2-tailed)	.001	.020	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		x11	x12	x13	x14	x15	TOT
x11	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
x12	Pearson Correlation	.215					
	Sig. (2-tailed)	.134					
	N	50					
x13	Pearson Correlation	.135	.228				
	Sig. (2-tailed)	.351	.111				
	N	50	50				
x14	Pearson Correlation	.238	.288*	.253			
	Sig. (2-tailed)	.096	.043	.076			
	N	50	50	50			
x15	Pearson Correlation	.330*	-.098	.239	.362**		
	Sig. (2-tailed)	.019	.497	.094	.010		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.433**	.470**	.378**	.333*	.588**	
	Sig. (2-tailed)	.002	.001	.007	.018	.000	
	N	50	50	50	50	50	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		x16	x17	x18	x19	x20	TOT
x16	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
x17	Pearson Correlation	.186					
	Sig. (2-tailed)	.195					
	N	50					
x18	Pearson Correlation	.107	.252				
	Sig. (2-tailed)	.461	.077				
	N	50	50				
x19	Pearson Correlation	.390**	.118	.014			
	Sig. (2-tailed)	.005	.413	.924			
	N	50	50	50			
x20	Pearson Correlation	.229	.047	-.165	.493**		
	Sig. (2-tailed)	.109	.744	.253	.000		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.360*	.396**	.305*	.386**	.445**	
	Sig. (2-tailed)	.010	.004	.031	.006	.001	
	N	50	50	50	50	50	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		x21	x22	x23	x24	x25	TOT
x21	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
x22	Pearson Correlation	-.012					
	Sig. (2-tailed)	.936					
	N	50					
x23	Pearson Correlation	-.168	.024				
	Sig. (2-tailed)	.243	.868				
	N	50	50				
x24	Pearson Correlation	.010	.066	.595**			
	Sig. (2-tailed)	.947	.651	.000			
	N	50	50	50			
x25	Pearson Correlation	.039	-.083	.213	.259		
	Sig. (2-tailed)	.790	.565	.137	.070		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.365**	.251	.471**	.675**	.465**	
	Sig. (2-tailed)	.009	.079	.001	.000	.001	
	N	50	50	50	50	50	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		x26	x27	x28	x29	x30	TOT
x26	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
x27	Pearson Correlation	.543**					
	Sig. (2-tailed)	.000					
	N	50					
x28	Pearson Correlation	.340*	.281*				
	Sig. (2-tailed)	.016	.048				
	N	50	50				
x29	Pearson Correlation	.262	.161	.367**			
	Sig. (2-tailed)	.066	.265	.009			
	N	50	50	50			
x30	Pearson Correlation	.104	.115	.318*	.297*		
	Sig. (2-tailed)	.474	.428	.024	.036		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.593**	.503**	.542**	.463**	.540**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.001	.000	
	N	50	50	50	50	50	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		x31	x32	x33	x34	TOT
x31	Pearson Correlation					
	Sig. (2-tailed)					
	N					
x32	Pearson Correlation	.133				
	Sig. (2-tailed)	.357				
	N	50				
x33	Pearson Correlation	.196	.273			
	Sig. (2-tailed)	.172	.055			
	N	50	50			
x34	Pearson Correlation	.138	.266	.107		
	Sig. (2-tailed)	.339	.062	.459		
	N	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.271	.422**	.416**	.476**	
	Sig. (2-tailed)	.057	.002	.003	.000	
	N	50	50	50	50	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		x35	x36	x37	x38	TOT
x35	Pearson Correlation					
	Sig. (2-tailed)					
	N					
x36	Pearson Correlation	.279*				
	Sig. (2-tailed)	.050				
	N	50				
x37	Pearson Correlation	.236	.474**			
	Sig. (2-tailed)	.099	.001			
	N	50	50			
x38	Pearson Correlation	.215	.451**	.499**		
	Sig. (2-tailed)	.134	.001	.000		
	N	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.449**	.546**	.620**	.484**	
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Kecerdasan Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.893	36

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
x1	3.50	.544	50
x2	3.30	.544	50
x3	3.30	.580	50
x4	2.96	.493	50
x5	2.50	.678	50
x6	3.04	.638	50
x7	3.02	.473	50
x8	3.36	.598	50
x9	2.70	.707	50
x10	3.02	.742	50
x11	3.00	.571	50
x12	3.26	.664	50
x13	3.62	.530	50
x14	3.26	.600	50
x15	3.16	.650	50
x16	2.84	.650	50
x17	3.64	.525	50
x18	2.90	.647	50
x19	3.06	.682	50
x20	2.88	.689	50
x21	2.88	.799	50
x23	2.66	.917	50
x24	2.88	.746	50
x25	3.46	.503	50
x26	2.68	.741	50
x27	2.64	.875	50
x28	2.90	.763	50
x29	2.84	.889	50
x30	2.92	.724	50
x32	2.46	.813	50
x33	2.56	.837	50
x34	3.44	.837	50
x35	2.98	.714	50
x36	3.12	.627	50
x37	3.28	.640	50
x38	3.10	.678	50

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
109.12	127.822	11.306	36

Validitas Penyesuaian Diri

Correlations

		y1	y2	y3	y4	y5	TOT
y1	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
y2	Pearson Correlation	-.035					
	Sig. (2-tailed)	.809					
	N	50					
y3	Pearson Correlation	.079	.270				
	Sig. (2-tailed)	.583	.058				
	N	50	50				
y4	Pearson Correlation	.069	.221	.211			
	Sig. (2-tailed)	.634	.123	.140			
	N	50	50	50			
y5	Pearson Correlation	.121	.192	.226	.192		
	Sig. (2-tailed)	.402	.181	.114	.183		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.216	.305*	.478**	.506**	.450**	
	Sig. (2-tailed)	.131	.032	.000	.000	.001	
	N	50	50	50	50	50	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		y6	y7	y8	y9	y10	TOT
y6	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
y7	Pearson Correlation	.220					
	Sig. (2-tailed)	.124					
	N	50					
y8	Pearson Correlation	.030	.303*				
	Sig. (2-tailed)	.838	.033				
	N	50	50				
y9	Pearson Correlation	.227	.268	.294*			
	Sig. (2-tailed)	.113	.060	.038			
	N	50	50	50			
y10	Pearson Correlation	.323*	.335*	.090	.044		
	Sig. (2-tailed)	.022	.017	.532	.761		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.571**	.374**	.083	.508**	.454**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.007	.566	.000	.001	
	N	50	50	50	50	50	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		y11	y12	y13	y14	y15	TOT
y11	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
y12	Pearson Correlation	.288*					
	Sig. (2-tailed)	.042					
	N	50					
y13	Pearson Correlation	.139	-.036				
	Sig. (2-tailed)	.337	.807				
	N	50	50				
y14	Pearson Correlation	-.281*	-.025	.227			
	Sig. (2-tailed)	.048	.861	.113			
	N	50	50	50			
y15	Pearson Correlation	.280*	.105	.052	-.071		
	Sig. (2-tailed)	.049	.466	.721	.625		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.319*	.128	.393**	.331*	.579**	
	Sig. (2-tailed)	.024	.374	.005	.019	.000	
	N	50	50	50	50	50	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		y16	y17	y18	y19	y20	TOT
y16	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
y17	Pearson Correlation	.270					
	Sig. (2-tailed)	.058					
	N	50					
y18	Pearson Correlation	.305*	.473**				
	Sig. (2-tailed)	.031	.001				
	N	50	50				
y19	Pearson Correlation	.315*	.474**	.447**			
	Sig. (2-tailed)	.026	.000	.001			
	N	50	50	50			
y20	Pearson Correlation	.522**	.300*	.232	.347*		
	Sig. (2-tailed)	.000	.034	.105	.014		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.648**	.452**	.497**	.549**	.485**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		y21	y22	y23	y24	y25	TOT
y21	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
y22	Pearson Correlation	.417**					
	Sig. (2-tailed)	.003					
	N	50					
y23	Pearson Correlation	.263	.612**				
	Sig. (2-tailed)	.065	.000				
	N	50	50				
y24	Pearson Correlation	.299*	.004	.143			
	Sig. (2-tailed)	.035	.977	.321			
	N	50	50	50			
y25	Pearson Correlation	.338*	.276	.268	.227		
	Sig. (2-tailed)	.016	.052	.060	.112		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.404**	.464**	.487**	.388**	.559**	
	Sig. (2-tailed)	.004	.001	.000	.005	.000	
	N	50	50	50	50	50	

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		y26	y27	y28	y29	y30	TOT
y26	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
y27	Pearson Correlation	.256					
	Sig. (2-tailed)	.072					
	N	50					
y28	Pearson Correlation	.428**	.050				
	Sig. (2-tailed)	.002	.731				
	N	50	50				
y29	Pearson Correlation	.052	-.023	.333*			
	Sig. (2-tailed)	.722	.875	.018			
	N	50	50	50			
y30	Pearson Correlation	-.021	.382**	-.049	.331*		
	Sig. (2-tailed)	.886	.006	.737	.019		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.393**	.432**	.472**	.517**	.395**	
	Sig. (2-tailed)	.005	.002	.001	.000	.005	
	N	50	50	50	50	50	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		y31	y32	y33	y34	y35	TOT
y31	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
y32	Pearson Correlation	.282*					
	Sig. (2-tailed)	.047					
	N	50					
y33	Pearson Correlation	.184	.395**				
	Sig. (2-tailed)	.202	.005				
	N	50	50				
y34	Pearson Correlation	.218	.319*	.396**			
	Sig. (2-tailed)	.128	.024	.004			
	N	50	50	50			
y35	Pearson Correlation	.158	.332*	.302*	.321*		
	Sig. (2-tailed)	.272	.018	.033	.023		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.257	.632**	.593**	.549**	.549**	
	Sig. (2-tailed)	.072	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		y36	y37	y38	y39	y40	TOT
y36	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
y37	Pearson Correlation	.031					
	Sig. (2-tailed)	.832					
	N	50					
y38	Pearson Correlation	.269	.260				
	Sig. (2-tailed)	.059	.068				
	N	50	50				
y39	Pearson Correlation	.204	.198	.286*			
	Sig. (2-tailed)	.156	.167	.044			
	N	50	50	50			
y40	Pearson Correlation	.538**	.177	-.108	.197		
	Sig. (2-tailed)	.000	.218	.457	.171		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.439**	.496**	.594**	.518**	.434**	
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.002	
	N	50	50	50	50	50	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		y41	y42	y43	y44	y45	TOT
y41	Pearson Correlation						
	Sig. (2-tailed)						
	N						
y42	Pearson Correlation	.230					
	Sig. (2-tailed)	.108					
	N	50					
y43	Pearson Correlation	.283*	.315*				
	Sig. (2-tailed)	.046	.026				
	N	50	50				
y44	Pearson Correlation	-.010	-.047	.024			
	Sig. (2-tailed)	.944	.747	.868			
	N	50	50	50			
y45	Pearson Correlation	.058	.344*	.157	.051		
	Sig. (2-tailed)	.687	.014	.276	.725		
	N	50	50	50	50		
TOT	Pearson Correlation	.220	.519**	.445**	-.024	.561**	
	Sig. (2-tailed)	.124	.000	.001	.867	.000	
	N	50	50	50	50	50	

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Penyesuaian Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.911	39

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
y2	3.06	.586	50
y3	3.74	.487	50
y4	3.70	.614	50
y5	3.12	.659	50
y6	3.86	.351	50
y7	2.54	.734	50
y9	3.26	.723	50
y10	3.62	.602	50
y11	3.20	.606	50
y13	2.60	.728	50
y14	3.48	.814	50
y15	3.16	.650	50
y16	3.38	.725	50
y17	3.32	.513	50
y18	3.24	.687	50
y19	3.48	.614	50
y20	3.54	.579	50
y21	3.56	.541	50
y22	3.16	.681	50
y23	3.14	.729	50
y24	2.36	.875	50
y25	3.26	.751	50
y26	2.42	.731	50
y27	3.42	.673	50
y28	3.08	.804	50
y29	2.98	.769	50
y30	2.36	.749	50
y32	3.60	.639	50
y33	3.10	.647	50
y34	3.04	.781	50
y35	3.22	.616	50
y36	2.26	.828	50
y37	3.40	.639	50
y38	3.10	.614	50
y39	2.78	.708	50
y40	3.22	.648	50
y42	2.50	.763	50
y43	3.12	.594	50
y45	2.80	.700	50

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
122.18	159.620	12.634	39

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kecerdasan Emosional	109.12	11.306	50
Penyesuaian Diri	122.18	12.634	50

Correlations

		Kecerdasan Emosional	Penyesuaian Diri
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N		
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	.791**	
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	50	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).