

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA
KELAS I DAN II DI MADRASAH ALIYAH
AN-NUR BULULAWANG MALANG**

S K R I P S I

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Malang
Sebagian Syarat-syarat guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

Oleh

SITI MUFLIHAN

98150475



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MALANG**

2004



DEPARTEMEN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG
Jl. Gajayana No. 50 Malang Telp. (0341) 551354, Fax (0341) 572533

KETERANGAN

PENGESAHAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami Pembimbing Skripsi dari mahasiswa :

Nama : **SITI MUFLIAH**

NIM : 98150475

Judul Skripsi : Pengaruh kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri
Pada Remaja Kelas I dan II Di Madrasah Aliyah AN-NUR
Bululawang Malang.

Telah menyetujui dan mengesahkan penulisan skripsi mahasiswa tersebut dan siap
untuk diujikan dihadapan majelis.

Malang, 23 Februari 2004

Pembimbing

Dra. Sri Weni Utami, M.Si

NIP 131 453 727



DEPARTEMEN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MALANG
Jl. Gajayana No. 50 Malang Telp. (0341) 551354, Fax (0341) 572533

Judul : PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP PENYEUAIAN DIRI PADA REMAJA KELAS I DAN II DI MADRASAH ALIYAH AN-NUR BULULAWANG MALANG

Nama : **SITI MUFLIAH**

NIM : 98150475

Telah dipertahankan didepan dewan penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang dan dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S-1) Psikologi.

Tanggal 3 Maret 2004

Susunan Dewan Penguji :

1. Ketua : **Endah Kurniawati S.Psi** ()
2. Penguji Utama : **Drs. H. Mulyadi M.Pdi** ()
3. Pembimbing dan Penguji : **Dra. Sri Weni Utami, M.Si** ()

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang

Drs. H. Mulyadi M.Pdi
NIP : 150 206 243

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **SITI MUFLIAH**

NIM : 98150475

Menyatakan bahwa karya ilmiah ini saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang dengan judul : **“Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Kelas I dan II Di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang”** adalah hasil karya sendiri bukan duplikasi dari karya orang lain.

Selanjutnya apabila dikemudian hari ada “claim” dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing atau pengelola fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang, tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Malang, 12 Januari 2004

Hormat saya

SITI MUFLIAH

MOTTO

لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ

مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

“Kami jelaskan yang demikian itu supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri” (QS. Al Hadid : 23)

وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۗ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ

وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾

“Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan. Tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, Maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah Telah menjadi teman yang sangat setia” (QS. Fushilat : 34)

PERSEMBAHAN
KARYA INI
KUPERSEMBAHKAN KEPADA

Ibunda Hj. Umi Kulsum yang tercinta, yang menjadi pelabuhan hati dalam keresahan, keputusasaan, dan kebimbanganku dengan segenap cinta dan ketulusan kasih sayangnya dan selalu menuntun ananda untuk menghadapi hidup dengan usaha dan do'a.

Ayahanda H. Mukhtar yang tersayang, yang selalu melindungi dan menemaniku di kala sedih dan gembira.

Kakak-kakakku yang baik H. Anshori, A. Moedani, mbak Mu'liyah, A. Paidi dan mbak Ka terima kasih atas semua cinta dan dukungannya.

Keponakanku Nur, Faiq, dan Si Kecil Avivah yang selalu menghiburku dengan gurauan dan keusilannya.

Dan tak lupa kepada seorang yang kan menemani hari-hariku selanjutnya, hari-hari yang akan penuh dengan tangis dan senyum bahagia.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Dengan keagungan-Nya telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulis panjatkan pula sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabat-sahabatnya

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Penulis sadar skripsi ini tidak akan pernah selesai andaikata tidak ada insan yang ikhlas membantu, membimbing dan memberi motivasi selama proses penyusunan skripsi ini sehingga pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Imam Suprayogo, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Malang.
2. Bapak Drs. H. Mulyadi, M.Pdi selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Ibu Dra. Sri Weni Utami, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang dengan kesabarannya meluangkan waktu ditengah kesibukannya untuk memberikan bimbingan, saran dan masukan bagi penulis.
4. Bapak dan Ibu Dosen Psikologi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
5. Bapak Rahmat Aziz, M.Si yang telah memberikan ijin untuk modifikasi skala penyesuaian diri.

6. Ibundaku Hj. Umi Kulsum yang dengan ketulusan, keikhlasan dan kasih sayangnya, serta yang selalu mendo'akanku sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ayahandaku H. Muchtar atas dukungan dan bimbingannya.
8. Semua keluarga dan kerabat penulis.
9. Kakak-kakakku H. Anshori, A. Moedani, Mbak Mu'tiyah, A. Paidi dan Mbak Ka, atas semua dukungannya.
10. Bapak Drs. H. Ridwan Al-Kanma, selaku Kepala Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang, yang telah memperkenankan kami untuk melakukan penelitian di madrasah tersebut.
11. Bapak dan Ibu Guru di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang yang telah memberikan informasi yang kami butuhkan.
12. Para sahabat-sahabatku (Vivi, Indah, Fitri, Chusnul dan Anis) yang selalu menghiburku dikala merasa sedih dan putus asa, serta teman-temanku angkatan '98.
13. Mbak Ika dan semua pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis hanya dapat berdo'a semoga Allah SWT menerima semua amal baiknya, serta membalas atas semua amal dan budi bapak, ibu, saudara serta rekan-rekan semua.

Hormat kami

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kecerdasan Emosional	9
1. Pengertian Kecerdasan Emosional	9
2. Proses Fisiologis Kecerdasan Emosional	11
3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional	13
4. Pemahaman Emosi dan Kecerdasan Emosional menurut pandangan Agama	22
B. Penyesuaian Diri	27
1. Pengertian penyesuaian diri	27
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri	29
3. Mekanisme penyesuaian diri	31
4. Aspek-aspek penyesuaian diri	36
C. Remaja	43
1. Pengertian remaja	43
2. Batasan usia remaja	44
3. Karakteristik remaja	45
4. Tugas-tugas perkembangan remaja	48
D. Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri	52
E. Hipotesis	54
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	55

B. Variabel Penelitian	56
1. Identifikasi variabel	56
2. Definisi operasional	56
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	57
D. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	58
E. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian	65
F. Uji coba instrumen	65
G. Validitas dan Reliabilitas	65
1. Validitas	65
2. Reliabilitas	68
H. Metode Analisis Data.....	70
1. Analisis deskriptif	70
2. Analisis Regresi	70

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Latar Belakang Objek Penelitian	71
B. Analisis Deskriptif	73
1. Kecerdasan Emosional	73
2. Penyesuaian diri	74
C. Pengujian Hipotesis	75
D. Pembahasan	77

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	83
B. Saran	84

DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN-LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. RINCIAN JUMLAH SISWA KELAS I DAN II MA. AN - NUR BULULAWANG.....	58
2. BLUE PRINT SKALA KECERDASAN EMOSIONAL	60
3. BLUE PRINT SKALA PENYESUAIAN DIRI	64
4. HASIL VALIDITAS SKALA KECERDASAN EMOSIONAL	67
5. HASIL VALIDITAS SKALA PENYESUAIAN DIRI	68
6. HASI RELIABILITAS	69
7. DISTRIBUSI FREKUENSI TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL SUBYEK	74
8. DISTRIBUSI FREKUENSI TINGKAT PENYESUAIAN DIRI SUBYEK	75
9. RANGKUMAN ANALISIS REGRESI	76

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	: SKALA KECERDASAN EMOSIONAL DAN PENYESUAIAN DIRI	88
LAMPIRAN II	: DATA KASAR	96
LAMPIRAN III	: VALIDITAS ITEM	104
LAMPIRAN IV	: RELIABILITAS SKALA	112
LAMPIRAN V	: PERHITUNGAN ANALISA REGRESI	124
LAMPIRAN VI	: PERHITUNGAN SKOR STANDAR SKOR T	129
LAMPIRAN VII	: LAIN-LAIN	134

ABSTRAK

Muflihah, Siti. 2004. Pengaruh kecerdasan Emosional terhadap penyesuaian diri pada remaja Kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang Malang, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Malang.
Pembimbing : Dra. Sri Weni Utami MSi.

Kata kunci : Kecerdasan Emosional, Penyesuaian Diri.

Penyesuaian diri dibutuhkan oleh semua orang disetiap pertumbuhan manapun terutama pada masa remaja, karena pada saat ini remaja dihadapkan pada berbagai kegoncangan dan perubahan di dalam dirinya, baik perubahan fisik, psikologis maupun social. Perubahan-perubahan yang begitu cepat menuntut kemampuan individu mengikuti perubahan tersebut, tanpa kemampuan mengikuti perubahan tersebut individu akan mengalami kesukaran dan masalah-masalah pribadi maupun social. Dasawarsa terakhir ini telah mencatat berbagai permasalahan remaja yang mengindikasikan ketidak mampuan remaja dalam menyesuaikan diri dan rapuhnya kehidupan emosional mereka. Keberhasilan seseorang dalam penyesuaian diri dipengaruhi oleh baik buruknya emosional yang dimiliki.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional dan tingkat penyesuaian diri pada remaja serta untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang. Adapun populasinya adalah remaja (siswa) kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR sebanyak 290 orang dan sampelnya sebanyak 60 orang, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *pupossive sampling*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini aalah angket, sedangkan metode analisa yang digunakan adalah analisa regresi dengan menggunakan SPS versi IBM/IN. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional dan tingkat penyesuaian diri digunakan skor standard berupa skor T.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja Kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang sebagian besar memiliki kecerdasan emosional sedang atau cukup tinggi yakni sebanyak 35% demikian juga halnya dengan penyesuaian dirinya tergolong sedang yakni 36,67%. Sedangkan hasil penelitian mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri didapatkan $F = 33,847$ dengan $P = 0,000$ atau $F_{hit} = (33,847) > F_{tab} 5\% (4,00)$. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan kecerdasan terhadap penyesuaian diri, karena nilai $P < 0,01$, untuk koefisien determinan r^2 diperoleh hasil 0,369 atau 36,9% yang berarti bahwa sumbangan efektif kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri sebesar 36,9% dan sisanya 63,1% dipengaruhi oleh variable lain.

ABSTRACT

Muflihah, Siti. 2004. Emotional Intelligence Effects toward Self-Adaptation of Teenager Class I and II at Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang Malang. Psychology Faculty, Islamic State University, Malang.
Supervisor : Dra. Sri Weni Utami, MSi.

Keywords : Emotional Intelligence, Self-Adaptation.

Self-adaptation is required by all people at every place for teenager time, because, during this time, the teenager is faced with some impulse and change into themselves, such as physical change, psychological change, and social change. The quick changing is demanding individual ability to follow the changing, without ability to follow the changing, individual will get difficulty and personal of social problem. This last ten years has noted some teenager problems that indicate inability of teenager in self-adaptation and their vulnerable emotional life. The achievement of individual in self adaptation is influenced by their good or bad emotional.

This research is aimed to know emotional intelligence level and self-adaptation level for teenager and to know emotional intelligence effect toward self-adaptation of teenager Class I and II at Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang Malang. The population of research is teenager (student) at class I and II Madrasah Aliyah AN-NUR as many as 290 people and the sample as many as 60 people. The taking sample of research is purposive sampling.

Collecting data method used of the research is questionnaire. While the analysis data method used is regression analysis with using SPS version IBM/IN. To know emotional intelligence level and self-adaptation level is used standard score as T-score.

The result research showed that teenager Class I and II at Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang most of have middle or high enough emotional intelligence, this is 35%. It is also for self-adaptation to be middle, this is 36,67%. But, result of research about emotional intelligence effect toward self-adaptation was obtained $F = 33,847$ with $P = 0,000$ or $F_{count} = (33,847) > F_{tab} 5\% (4,00)$. It is meant that there is positive effect and significant intelligence toward self-adaptation, because value of $P < 0,01$, for determinant coefficient r^2 is obtained result as much 0,369 or 36,9%. It is meant that effective contribution of emotional intelligence toward self-adaptation as much 36,9% and the remaining 63,1% are influenced by other variable.

ملخص البحث

مفحة، ستي. ٢٠٠٤، تاءثير ذكاء العاطفى على تنسيق النفوس الشباب فى قسم الاول والثانى من مدرسة العالية النور بولولوانج مالانج، كلية النفسية، الجامعة الاسلامية الحكومية بمالانج. المشرف: سري ويني اوتامي.

المفردة : ذكاء العاطفى، تنسيق النفس

تنسيق النفس محتاج لجميع الناس فى كل اي الانتشار فضلا فى عصر الشباب. لان فى هذه العصر سيواجه الشباب انواع الاهتزاز والتغير فى نفوسهم كان جسمانية ام رحانية وكذا اجتماعية . وقعت انواع التغير بسرير جدا التى تطالب النفسية الاستطاعة للاتباع بذلك التغير وبدون تلك الاستطاعة للاتباع بهذا التغير ستجد النفسية الصعوبة والمسائل نفسية كان او اجتماعية. ومات عام الاخرة قدسجت انواع مسائل الشباب التى تدل عدم الاستطاعة فى نفوسهم على تنسيق النفس فى هس حياة عاطفهم. نجاح الانسان على تنسيق نفسه يؤثر بخير عاطفه وشره فى نفسه .

يقصد هذا البحث لمعرفة طبقة ذكاء العاطفى وطابقة تنسيق النفس فى نفوس الشباب ولمعرفة تأثير ذكاء العاطفى على تنسيق نفوس الشباب فى قسم الاول والثانى من مدرسة العالية النور بولولوانج اما الذين يكونون المبحوثين عليه فى هذا البحث هم الشباب فى قسم الاول والثانى من مدرسة العالية النور بولولوانج وعددهم تسعون ومأتان شاباً وعدد Sampel ستون شاباً. وطريق اخذ Sampel المستفاد فى هذا البحث هو Purposive Sampling.

أما طريق جمع البيانات المستفاد فى هذا البحث هو الاستفتاء. وأما طريق تحليل البيانات المستفاد فى هذا البحث هو Analisa Regresi باستعمال SPS برواية IBM/IN. ولمعرفة طبقة ذكاء العاطفى وطابقة تنسيق النفس يُحتاج استعمال منهج تقدير الحساب اللازم وهو Skor T .

حصول البحث يدل بأن كثيرا من الشباب فى قسم الاول والثانى من مدرسة
العالية النور بولولوانج معتدل ذكاء عاطفهم اي عدده ٣٥% سواء كان فى تنسيق نفوسهم
اي عدده ٣٦,٦٧% واما حصول البحث عن تأثير ذكاء العاطفى على تنسيق النفس يوجد
 $F = 33,847$ و $P = 0,000$ او $F_{hit} = 33,847 < F_{tab} (4,00)$
وهذا يدل بأن فى تنسيق النفس يوجد تأثير الخير والمهم على الذكاء لان قدر $P > 0,01$
وحصل لدرجة التقرير (Koefisien Determinan) $r^2 = 0,369$ او ٣٦,٩% يعنى
يعطى ذكاء العاطفى ٣٦,٩% لتنسيق النفس ويؤثر المتقلب الأخر باقية ٦٣,١%

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Berbicara tentang remaja sangat menarik karena remaja tidak pernah lepas dari sorotan masyarakat baik dari sikap, tingkahlaku, pergaulan bahkan sampai pada keadaan emosionalnya. Masa remaja merupakan masa yang kompleks, masa remaja berada pada masa 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.

Menurut Carballo (dalam Sarwono, 2002 : 15-16) ada enam penyesuaian diri yang harus dilakukan oleh remaja yaitu :

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

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang terjadi secara terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna untuk mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan (Fahmi, 1977 : 24).

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

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

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

Indikasi dari ayat diatas adalah bahwa setiap manusia mempunyai kewajiban, selain kepada Allah manusia mempunyai kewajiban terhadap sesama manusia, individu diwajibkan berbuat baik kepada kedua orangtuanya, sahabat-sahabatnya dan tetangga-tetangganya. Sehingga dengan demikian akan tercapai suatu keserasian antara diri dan lingkungan, yang pada akhirnya seseorang bisa melakukan penyesuaian diri secara baik.

Penyesuaian diri dibutuhkan oleh semua orang dalam pertumbuhan yang manapun dan lebih dibutuhkan pada usia remaja. Karena pada usia ini individu mengalami kegoncangan dan perubahan dalam dirinya.

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, disekolah sebagai murid dan dikelompok sosial sebagai teman.

Dalam menyesuaikan diri remaja membutuhkan rasa diterima oleh orang-orang dalam lingkungan dimana ia hidup. Penerimaan dari orang lain khususnya dari orang dewasa dan teman sebaya sangat penting artinya. Remaja yang diterima akan merasa senang, gembira, puas dan percaya diri, sebaliknya remaja yang diabaikan akan merasa frustrasi, kecewa, dan rendah diri bahkan bisa mengarah pada tingkahlaku yang luar biasa yang mengarah kepada pengunduran diri atau tingkahlaku agresip (Mapiare, 1982 : 172-173). Keadaan demikian akan mengarah pada penyesuaian diri yang buruk.

Penyesuaian diri yang baik tidaklah mudah, karena dalam penyesuaian diri banyak faktor yang mempengaruhi, baik faktor internal maupun faktor eksternal, seperti : keadaan fisik, faktor keturunan perkembangan dan kematangan, faktor psikologis dan keadaan lingkungan.

Pada jaman modern ini dimana perubahan-perubahan sosial begitu cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi dan kemajuan teknologi mengakibatkan prilaku agresip remaja semakin meningkat. Perubahan-perubahan sosial yang begitu cepat menuntut kemampuan individu dalam mengikuti perubahan tersebut tanpa kemampuan mengikuti perubahan yang demikian cepat akan mengakibatkan timbulnya masalah-masalah dan kesukaran yang bersifat pribadi maupun sosial (Mapiare, 1982 : 156).

Dasawarsa terakhir ini telah mencatat berbagai macam tindak kekerasan seperti pemerkosaan, pencurian, penodongan, perkelahian dan obat-obatan terlarang yang semuanya hampir dilakukan oleh remaja.

Kondisi kehidupan remaja diatas mengindikasikan ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri sekaligus mencerminkan rapuhnya kehidupan emosional mereka.

Perkelahian remaja misalnya jika dilihat dari perspektif psikologi remaja yang melakukan perkelahian adalah remaja yang tidak mampu menguasai diri atau tidak adanya kontrol diri khususnya tidak mampu mengelola emosinya dengan baik. Dari studi eksperimen kontemporer dalam bidang psikologi (Najati, 2001 : 167) menjelaskan bahwa seluruh pelajar jatuh dalam jumlah kesalahan dalam bukti-bukti emosional yang lebih banyak daripada jumlah kesalahan yang mereka lakukan pada bukti lainnya yang biasa saja yang tidak bersifat emosional, hasil eksperimen itu juga menjelaskan bahwa keadaan emosi kita mempengaruhi pikiran kita sehingga kita cenderung pada keberpihakan dan jatuh dalam kesalahan.

Kecenderungan emosional akan membawa kita pada keadaan yang tidak kita inginkan, kecenderungan emosional menggambarkan pada seseorang yang tidak mampu mengendalikan diri, menguasai emosi, dan mengelola emosi diri.

Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik dia akan bersikap wajar dalam setiap peristiwa yang terjadi dan mampu menunda reaksi pada saat belum siap atau waktunya belum tepat, sebaliknya individu yang kurang mampu mengelola emosinya akan selalu dirundung kesedihan dan kemurungan. Dalam hal ini Goleman (2001 : 404) menjelaskan bahwa seseorang yang mampu mengelola

emosinya dengan baik dia lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi, berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri sendiri, sekolah dan keluarga serta lebih baik dalam menangani ketenangan jiwa. Dengan demikian seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan mampu menyesuaikan diri. Hal ini dipertegas oleh Patton (2002 : 92) bahwa seseorang mempunyai kemampuan menyesuaikan diri kalau emosi mereka terkendali.

Dalam menyesuaikan diri dibutuhkan manajemen diri dan empati, karena menurut Goleman (2001 : 158) kedua hal tersebut merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain, tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa pada ketidakcakapan dunia sosial atau berulangnya bencana antar pribadi. Sesungguhnya, karena tidak dimilikinya ketrampilan-ketrampilan inilah yang menyebabkan orang-orang yang otaknya paling encer pun dapat gagal dalam membina hubungan mereka, karena penampilannya angkuh, mengganggu atau takberperasaan.

Keberhasilan dan kegagalan seseorang dalam meraih kesuksesan dipengaruhi banyak faktor, salah satunya yang terpenting adalah kecerdasan. Namun menurut Goleman (dalam jurnal pemikiran dan penelitian psikologi, 2002 : 71) kecerdasan bila tidak disertai dengan pengolahan emosi yang baik tidak akan mengantarkan seseorang sukses dalam kehidupannya. Dalam hal inilah merupakan alasan perlunya kecerdasan emosional, karena telah banyak bukti yang membuktikan bahwa sikap etik dasar dalam kehidupan berasal dari kemampuan emosional yang melandasinya.

Kecerdasan emosional sangat berperan dalam kehidupan individu melebihi dari kecerdasan kognitif (IQ) namun kecerdasan emosional dengan IQ bukanlah dua hal yang saling bertentangan, dan akan lebih baik apabila keduanya dinamis, tetapi memang diakui bahwa IQ hanya berperan 20% bagi faktor-faktor yang menentukan kesuksesan seseorang, sedangkan yang 80% diisi oleh faktor-faktor lain termasuk didalamnya Kecerdasan Emosional. Pendapat senada Patton (2002 : 7) kecerdasan kognitif (IQ) ternyata tidak bisa dijadikan jaminan seratus persen dalam menentukan kesuksesan hidup seseorang, bagi mereka yang kecerdasan (IQ) nya tinggi, kecerdasan emosional adalah suatu aset yang sangat berharga, seseorang yang kecerdasan emosionalnya rendah maka dia kurang bisa mencapai kesuksesan pribadi. Herntein dan Murray dalam bukunya *The Bell Curve* mengakui tentang keunggulan kecerdasan emosional dalam kehidupan (dalam Goleman, 2001 : 45). Seseorang yang cerdas secara emosional atau mempunyai emosi yang matang akan membantu individu untuk membangun toleransi perasaan dan dapat belajar menghadapi problem tanpa menunjukkan emosionalitas yang berlebihan.

Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang merupakan Madrasah Aliyah yang berada di lingkungan pondok pesantren, yang membiasakan kepada setiap siswanya untuk selalu bersikap tawadu' dan mengikuti aturan-aturan yang ada. Salah satunya adalah adanya kegiatan keagamaan yang ada di Madrasah Aliyah tersebut seperti sholat berjamaah dan pengajian. Hal ini tentunya membantu mereka untuk mencapai kecerdasan emosional yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Najati (2001 : 130) bahwa keimanan kepada Allah dengan iman yang benar dan kekuatan mengikuti manhaj-Nya yang telah digambarkan-Nya dalam Al-Qur'an serta yang telah

dijelaskan oleh Rasulullah SAW akan menolong kita dengan keteguhan dan kekuatan keinginan yang memungkinkan kita untuk menguasai serta mengendalikan emosi-emosi yang ada pada diri kita.

Berdasarkan uraian diatas yang mana kecerdasan emosional menjadi faktor yang penting dalam menghadapi dan menangani berbagai masalah agar tercapai suatu penyesuaian diri maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang “PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA KELAS I DAN II DI MADRASAH ALIYAH AN-NUR BULULAWANG MALANG”.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang ?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang ?
3. Apakah ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang ?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui tingkat kecerdasan emosional remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang ?
2. Mengetahui tingkat penyesuaian diri remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang ?

3. Mengetahui apakah ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang ?

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Secara teoritis

Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi yang dapat menambah khasanah keilmuan psikologi, khususnya psikologi perkembangan yaitu mengenai pembahasan kecerdasan emosional dan psikologi sosial yaitu tentang penyesuaian diri.

2. Secara praktis

Menjadi masukan bagi remaja agar mampu melakukan penyesuaian diri yang lebih baik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. KECERDASAN EMOSIONAL

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Solovey 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 hormat (Shapiro, 1999 : 5) Solovey dan Mayer (dalam Shapiro, 1999 : 8) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial 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.

Dalam versi Gardner istilah kecerdasan emosional disebut dengan kecerdasan ganda yaitu “kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intra pribadi”. Menurut Gardner (dalam Goleman 2001 : 52) kecerdasan antar pribadi adalah kemampuan untuk memahami orang lain apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, dan bagaimana bekerja sama dengan mereka. Sedangkan kecerdasan intrapribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri.

Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan model tadi sebagai alat untuk menempuh keadaan secara efektif.

Menurut Patton (2002 : 1) kecerdasan emosional adalah kekuatan dibalik singgasana kemampuan intelektual. Ia merupakan dasar-dasar pembentukan emosi yang mencakup ketrampilan untuk menunda kepuasan dan mengendalikan impuls-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.

Goleman sendiri menguraikan tentang ciri-ciri kecerdasan emosional yaitu kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdoa (2001 : 45). Pendapat senada dikemukakan oleh Suharsono (2002 : 103) pengertian kecerdasan emosional adalah kemampuan berinteraksi dengan orang lain dengan baik serta proporsional serta kemampuan untuk mengendalikan diri dari nafsu yang liar. Al-Qur'an telah menunjukkan adanya pengaruh hawa nafsu pada manusia yang mengantarkan pikirannya kepada penyimpangan dari kecenderungannya yang sehat. Sehingga, ia akan tersesat jalannya dan tidak mampu membedakan antara yang hak dan yang bathil, antara

yang baik dan yang buruk, sebagaimana Allah subhanahu wata'ala berfirman Q.S. An-Nisa' : 135)

* يٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلّٰهِ وَلَوْ عَلَىٰٓ أَنْفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ
 وَالْأَقْرَبِينَ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللّٰهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىٰٓ أَن تَعْدِلُوا وَإِن
 تَلَوْتُمْ أَوْ لَعَنْتُمْ أَوْ عُضِبْتُمْ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ﴿١٣٥﴾

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

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

2. Proses Fisiologis Kecerdasan Emosional

Emosi berasal dari bagian otak yang paling dalam. Disebutkan bahwa mekanisme kerja otak bertanggung jawab untuk munculnya emosi. Untuk mengerti emosi kita perlu mengerti tentang evolusi yang dialami otak. Dalam sistem saraf 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 (dalam Goleman, 2001 : 19).

LeDoux seorang ahli saraf di *Central for Neural Science di New York University* adalah orang pertama yang menemukan peran kunci Amigdala dalam otak emosional. Penelitian LeDoux (dalam Goleman, 2001 : 20-21) menjelaskan bagaimana Amigdala mampu mengambil alih kendali apa yang kita kerjakan bahwa sewaktu otak berfikir “*neokorteks*”, masih menyusun keputusan.

Secara ringkas cara kerja Amigdala adalah memproses sinyal masuk kemudian memutuskan langkah apa yang harus diambil berdasarkan pengalaman-pengalaman yang ada. Amigdala disini menjadi semacam pos strategis. Reaksi Amigdala seperti kabel pemicu saraf dengan memberi pesan darurat secara telegrafis ke seluruh bagian otak. Jika Amigdala membunyikan misalnya tanda bahaya, rasa takut itu mengirimkan pesan-pesan ke setiap bagian otak yang penting, organ tersebut memicu diproduksinya hormon-hormon dalam tubuh, memobilisasi pusat-pusat gerak dan mengaktifkan sistem pembuluh darah jantung, serta otot isi perut. 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 seseorang tidak akan mampu eksis, bisa kita bayangkan seseorang yang hidup tanpa Amigdala yaitu hidup dengan tanpa perasaan. Amigdala berfungsi sebagai gudang ingatan emosional, menurut Goleman (2001 : 20) hidup tanpa Amigdala merupakan hidup tanpa pribadi sama sekali.

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional.

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

1. Kemampuan mengenali emosi diri

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

Menurut Mayer (dalam Goleman, 2001 : 64) kesadaran diri berarti “waspada baik terhadap suasana hati maupun pikiran kita tentang suasana hati”. Mayer juga mengemukakan bahwa seseorang cenderung menganut gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka.

- 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, akibatnya kehidupan emosionalnya lepas kendali.

- c. Pasrah, yaitu kecenderungan menerima begitu saja suasana hati sehingga tidak berusaha untuk mengubahnya, kendati peka terhadap perasaan dan suasana hati yang jelek tetapi menerima dengan sikap tidak hirau dan tidak melakukan apapun meskipun tertekan (Goleman, 2002 : 65)

Suharsono berpendapat (2002 : 108) bahwa “Mengetahui diri sendiri berarti mengetahui potensi-potensi dan kemampuan yang dimiliki sendiri, mengetahui kelemahan-kelemahan dan juga perasaan emosi”. Dengan demikian seseorang mestinya juga bisa mendayagunakan, mengekspresikan dan mampu mengendalikan diri.

2. Mengelola emosi

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

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

- a) Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi dan pengelolaan amarah.
- b) Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat.
- c) Berkurangnya perilaku agresif.
- d) Perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri, sekolah dan keluarga.
- e) Lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa.
- f) Berkurangnya kesepian dan kecemasan dalam pergaulan

3. Memotivasi diri sendiri

Yaitu kemampuan individu dalam mengarahkan dan mendorong segala daya upaya dirinya bagi pencapaian tujuan yang diharapkan, motivasi positif ditandai, rasa semangat, kumpulan perasaan antusiasme, ketekunan dan keyakinan diri. Bagi banyak orang, motivasi diri sama dengan kerja keras, dari kerja keras akan membuahkan keberhasilan dan kepuasan diri (Shapiro, 1999 : 225).

Menurut Goleman (2001 : 111) motivasi diri terdiri dari kumpulan perasaan antusiasme, gairah dan keyakinan diri dan harapan. Dalam hal ini optimisme merupakan motivator utama. Seligman berpendapat (dalam Goleman, 2001 : 123) bahwa orang optimis memandang kegagalan atau nasib buruk merupakan hal yang dapat diubah sehingga mereka dapat berhasil dimasa-masa mendatang, sementara orang yang pesimis menerima kegagalan sebagai kesalahannya sendiri dan menganggap sifatnya permanen.

4. Mengenali emosi orang lain

Yaitu kemampuan untuk mengenali apa yang dirasakan oleh orang lain disebut juga dengan empati. Empati dibangun berdasarkan pada kesadaran diri emosional yang merupakan “ketrampilan bergaul”. Menurut Goleman (2001 : 136) berempati yaitu kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain, serta mengkomunikasikan pemahaman perasaan tersebut kepada orang lain.

5. Membina hubungan dengan orang lain

Kemampuan individu untuk mengetahui perasaan orang lain dan bertindak dalam mengelola emosi orang lain. Kemampuan membina hubungan sebagian besar merupakan ketrampilan mengelola emosi orang lain. Untuk dapat memanasifestasikan kemampuan antara pribadi, seorang individu terlebih dahulu mencapai tingkat pengendalian diri tertentu yaitu dimulainya kemampuan untuk menyimpan kemarahan serta beban stres mereka serta dorongan hati.

Menurut Goleman (2001 : 158) menangani emosi orang lain adalah seni yang mantap untuk menjalin hubungan yang membutuhkan kematangan dua 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 dalam masyarakat.

Sedangkan menurut Brazelton (dalam Goleman, 2001 : 274) kesiapan seorang anak untuk masuk sekolah bergantung pada hal yang paling dasar diantara semua pengetahuan yaitu bagaimana belajar. Laporan itu mendaftar tujuh unsur utama kemampuan yang sangat penting semuanya yang berkaitan dengan kecerdasan emosional.

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 bersedia 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.
5. Keterkaitan. Kemampuan untuk melibatkan diri dengan orang lain berdasarkan pada 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.

Menurut Patton (2002 : 86 – 100) dalam kecerdasan emosional terdapat lima kualitas kecerdasan emosional yang berkaitan dengan dunia kerja yaitu :

1. Keaslian

Keaslian adalah jika seseorang mengetahui dirinya sendiri, merasa nyaman atas keberadaannya sendiri dan mampu mengungkapkan apa yang dimaksud

dengan disertai integritas dan otoritas. Keaslian berarti bersikap sebagaimana adanya diri yaitu menerima dan menghargai siapa dirinya, menemukan bentuk-bentuk peranan, mengetahui bagaimana menggunakan emosi memahami perasaan diri dan mempunyai ketenangan.

2. Kemampuan menyesuaikan diri (Adaptabilitas)

Kemampuan ini berarti mempunyai keluwesan berkomunikasi dan berubah. Penyesuaian diri adalah seutas tali yang mengikat kebersamaan, kesepakatan kecocokan, dan pengertian bersama-sama.

3. Integritas

Integritas adalah serat-serat yang mampu membangun maupun meruntuhkan seorang individu. Integritas berarti penghayatan hakikat, kejujuran, welas asih, harga diri dan kepercayaan.

4. Welas asih

Yaitu kemampuan untuk merasakan dan kemampuan untuk peduli terhadap orang lain. Welas asih bukan hanya berlaku pada kemalangan, penderitaan dan tragedi, namun juga terjabar dalam sopan santun, kebijaksanaan dan rasa hormat dalam perilaku sehari-hari.

5. Kasih sayang

Kasih sayang merupakan salah satu konsep yang paling sering digunakan dan paling sulit digambarkan atau dirasakan. Kasih sayang yakni perilaku untuk merelakan segala kebutuhan kita dan ketidaknyamanan agar kita mampu secara mendalam memperhatikan keadaan emosional, spiritual fisik dan intelektual orang lain. Kasih sayang juga berlaku pada diri kita yaitu dengan menerima segala

sesuatu yang kita hadapi dalam hidup, merasa optimis, memiliki pandangan positifitas diri dan keluwesan untuk berubah.

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

1. Ketrampilan komunikasi.

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

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

2. Penyelesaian konflik.

Ketrampilan utama kecerdasan emosional yang kedua adalah penyelesaian masalah. Hal ini penting sebab merupakan dasar untuk membuat kemajuan dan

untuk menghadapi situasi yang dapat merenggangkan hubungan dan kerjasama kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan cara :

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

3. Pengelolaan emosi

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

4. Memadukan aspirasi

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

5. Membangun lingkungan organisasi kecerdasan emosional.

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

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

1. Sadari perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain :

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

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

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

2. Empati.

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

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

3. Ketenangan diri

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

4. Bersikap positif dan berorientasi pada tujuan dan rencana

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

5. Kecakapan sosial

Kecakapan sosial adalah ketrampilan untuk berkiprah dalam kelompok-kelompok, di sekolah, di tempat kerja dan dalam kehidupan masyarakat.

Sebagian ketrampilan sosial yang membantu kita berkiprah lebih baik dalam kelompok yaitu dengan belajar mendengarkan orang lain dengan saksama dan akurat, bergiliran, menyalurkan perasaan yang berbeda, berkompromi menciptakan kesepakatan dan menyatakan gagasan dengan jelas.

4. Pemahaman Emosi dan Kecerdasan Emosional menurut pandangan Agama

Emosi merupakan karunia Allah SWT, yang diberikan kepada manusia hikmah Allah SWT, menghendaki manusia dibekali dengan emosi atau perasaan yang dapat menolong manusia untuk hidup dan eksis. Dalam pandangan agama Islam emosi itu adalah perasaan. Perasaan yang dimaksud adalah seperti perasaan takut, yang itu mendorong kita untuk menjauhi segala marabahaya yang mengancam kehidupan kita. Emosi marah mendorong kita untuk dapat mempertahankan diri kita (jiwa) dan mendorong kita untuk berjuang dengan tujuan untuk mempertahankan eksistensi kita. Emosi cinta merupakan pondasi kasih sayang antara dua jenis dan

ketertarikan masing-masing dari keduanya kepada yang lain demi mempertahankan eksistensi jenisnya, dan masih banyak emosi atau perasaan yang memberikan hikmah bagi manusia dan hewan.

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

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ أَوِ الْوَالِدِينَ
وَالْأَقْرَبِينَ ۚ إِن يَكُنْ غَنِيًّا أَوْ فَقِيرًا فَاللَّهُ أَوْلَىٰ بِهِمَا ۗ فَلَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىَٰ أَن تَعْدِلُوا ۗ وَإِن
تَلَّوْا أَوْ تُعْرَضُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ۝﴾

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

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

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

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

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

Salah satu ibadah yang berkaitan dengan kendali diri adalah ibadah puasa. Menurut Bastaman (2001 : 183) orang yang berpuasa adalah orang yang menahan dan menjauhkan diri dari makan minum dan hubungan seksual yang berarti menahan dan mengendalikan dorongan-dorongan primernya. Selain menjauhkan diri dari makan, minum dan segala sesuatu yang membatalkan puasa, orang yang berpuasa juga harus mencegah diri dari perbuatan-perbuatan yang tidak baik dan tercela

seperti : marah-marah, kata-kata kotor, dusta dan perbuatan-perbuatan nista. Dalam psikologi, perbuatan-perbuatan demikian digolongkan pada tindakan destruktif dan agresif. Dengan jalan berpuasa dorongan-dorongan atau tindakan yang destruktif dan agresif secara sadar dikendalikan dan ditahan bahkan dicegah kemunculannya, dengan demikian disadari atau tidak disadari puasa akan memberi pengaruh positif kepada perasaan atau emosi. Disamping mengembangkan fungsi pengendalian diri, orang yang berpuasa secara sengaja dan sepenuhnya disadari berupaya untuk mengembangkan dan meningkatkan serta mengarahkan diri terhadap hal-hal yang serba baik dan yang diridlai-Nya.

Unsur lain dalam kecerdasan emosional menurut Goleman adalah bekerja keras dan optimisme yang termasuk dalam aspek memotivasi diri.

Kerja keras merupakan salah satu akhlak yang mulia. Dengan kerja keras seseorang pasti akan mendapatkan keberhasilan, dalam agamapun kerja keras dianjurkan dan merupakan perintah Allah bagi manusia.

Sebagaimana firman Allah SWT. QS At-Taubah : 105

وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ
وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

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

Dalam ayat yang lain dijelaskan al-Kahfi : 30

﴿ إِنَّا لَنُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا ﴾

Artinya : “Sesungguhnya mereka yang beriman dan beramal shaleh, tentulah Kami tidak akan menyia-nyiakan pahala orang-orang yang mengerjakan amalan (nya) dengan baik”. (Sumber al-Qur’an dan Terjemah, Depag, 1979 : 448).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang yang mengerjakan pekerjaannya dengan baik dia tidak akan memperoleh sesuatu yang sia-sia, tetapi Allah akan memberikan pahala kepadanya.

Optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai terjatuh kedalam kemasabodohan, keputusasaan atau depresi bila dihadap kesulitan. Orang yang optimis adalah orang yang mempunyai pandangan positif, bila mengalami kegagalan dia akan berusaha untuk memperbaikinya dan tidak mudah putus asa, sehingga orang yang optimis adalah orang-orang yang mempunyai harapan dan keyakinan. Dalam al-Qur’an telah dijelaskan bahwa Allah SWT, memerintahkan pada setiap hamba-Nya untuk tidak putus asa dan selalu bersikap optimis.

Sebagaimana firman Allah SWT QS Az-Zumar : 53.

﴿ قُلْ يَاعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴾

Artinya : “Katakanlah : “hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”. (Sumber al-Qur’an dan Terjemah, Depag, 1979 : 753).

Selain itu yang cerdas secara emosional dia akan mampu menguasai situasi yang penuh dengan tantangan, lebih tangguh menghadapi persoalan hidup juga akan berhasil mengendalikan reaksi dan prilakunya, sehingga mampu menghadapi kegagalan dengan baik.

Seseorang yang mampu mengendalikan emosi dan tidak adanya tindakan agresi terhadap orang lain yang disebabkan oleh emosi yang berlebihan serta selalu bersikap tenang akan menciptakan harmonisasi dalam berinteraksi dan mendorong untuk introspeksi diri, sebagaimana firman Allah QS Fushilat : 34

وَلَا تَسْتَوِى الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ۚ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ
عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾

Artinya : “Dan tidaklah sama kebaikan dan kejahatan, tolaklah (kejahatan itu) dengan cara yang lebih baik, maka tiba-tiba orang yang antaramu dan antara dia ada permusuhan seolah-olah telah menjadi teman yang sangat setia”. (Sumber al-Qur’an dan Terjemah, Depag, 1979 : 778).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa : balaslah kejahatan orang lain dengan berbuat baik padanya, karena dengan berbuat demikian dapat merubah musuh menjadi teman. Dalam hal ini Goleman (2001 : 162) orang yang mampu menolong orang lain menenangkan perasaannya adalah orang yang memiliki bekal sosial yang sangat berharga.

B. PENYESUAIAN DIRI

1. Pengertian penyesuaian diri

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

Penyesuaian diri dalam konsep ajaran Islam erat kaitannya dengan silaturahmi. Silaturahmi merupakan proses membina hubungan atau menjalin tali persaudaraan antara sesama.

Dalam hal ini Islam memandang pentingnya silaturahmi sehingga Allah akan memberi pahala yang besar bagi orang yang menyambung tali silaturahmi dan memberi hukuman yang berat bagi orang yang memutuskan tali silaturahmi seperti hadits Rasulullah saw :

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ بُكَيْرٍ حَدَّثَنَا اللَّيْثُ عَنْ عُقَيْلٍ عَنِ ابْنِ شِهَابٍ أَنَّ حَمَدَ بْنَ جُبَيْرٍ مَطْعِمٍ قَالَ إِنَّ جُبَيْرَ بْنَ مَطْعِمٍ أَخْبَرَهُ أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعٌ
(صحیح البخاری المجلد الثالث الجزء الثامن : ٦)

Artinya : menceritakan kepada kita Yahya bin Bukair menceritakan kepada kita laits dari “Uqoil dari Ibnu Syihab sesungguhnya Muhammad bin Jubair bin Muth’im berkata sesungguhnya Jubair bin Muth’im mengabarkan sesungguhnya dia mendengarkan nabi SAW bersabda : “Sesungguhnya tidak akan masuk surga orang yang memutuskan tali persaudaraan (Shahih Bukhari Jilid 3 Juz 8 : 6).

Fahmi (82 : 14) mendefinisikan “penyesuaian” sebagai kata yang menunjukkan keakraban, 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.

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

Menurut Meichati (83 : 41) penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dan berusaha pula memenuhi tuntutan lingkungan.

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

Dari beberapa definisi yang 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 dituntut untuk bisa menyesuaikan diri. Dalam proses penyesuaian diri individu yang satu dengan individu yang lain berbeda-beda hal tersebut disebabkan karena dalam penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

Menurut Gunarsa (1989 : 90) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah keadaan fisik dan faktor keturunan, perkembangan dan kematangan, faktor psikologis, keadaan lingkungan, faktor kebudayaan termasuk didalamnya adat istiadat dan agama.

Fahmi (1977 : 25-31) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

- a. Pemuasan kebutuhan pokok dan kebutuhan pribadi dan psiko sosial.
- 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 yang serasi dan cocok.

Darajat (1996 : 24-27) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

- 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 dan 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 dipenuhi dalam waktu yang sama.

c. Kecemasan

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

3. Mekanisme penyesuaian diri

Menurut Darajat (1996 : 29-32) mekanisme penyesuaian diri terbagi menjadi enam macam yaitu :

1. Pembelaan

Yaitu usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan-tindakan yang 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 tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diingini oleh dirinya.

2. Proyeksi

Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, fikiran 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 itu pada diri sendiri. Jadi, dengan proyeksi, seseorang akan 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-olah ia yang sukses. Dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga merasakan ikut sedih.

4. Hilang hubungan (disasosiasi)

Hilang hubungan atau disasosiasi dibagi menjadi dua yaitu :
Tindakan terpaksa (*kompulsif*) yaitu orang 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 melakukannya guna menutupi ketidakmampuannya mengerjakan sesuatu itu dan supaya tidak merasa rendah diri olehnya.

5. Represi

Represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Dalam represi orang berusaha mengingkari kenyataan atau faktor-faktor yang menyebabkan ia berdosa jika keadaan 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 karena tujuan-tujuan yang baik yang berbeda sama sekali dari tujuan asli yang mudah diterima dan berusaha mencapai sukses dalam hal itu.

Menurut Fahmi (1982 : 107) ada beberapa hal yang menentukan penyesuaian diri yang sehat yaitu :

a. Ketenangan jiwa

Ketenangan jiwa berhubungan erat dengan kemampuan menghadapi masalah dan menyelesaikannya dengan cara menyenangkan dirinya dan diterima oleh masyarakat. Orang yang sehat jiwanya adalah orang yang mampu menahan tekanan perasaan, mampu menghadapi halangan-halangan dalam hidupnya sehari-hari tanpa terganggu keseimbangannya.

b. Kemampuan bekerja

Manusia yang sehat jiwanya mempunyai kemampuan prestasi yang logis dalam batas-batas kecerdasan, vitalitas dan kesiapannya. Kemampuan manusia bekerja, berprestasi dan terampil menurut kemampuan dan kecakapannya merupakan bukti terpenting dari kesehatan jiwa.

c. Gejala jasmani

Penyakit jasmani yang ditimbulkan oleh ketidakserasian jiwa biasanya disebabkan oleh terhalangnya pengungkapan emosi secara tepat.

d. Konsep diri

Konsep diri merupakan salah satu faktor pokok dalam penyesuaian pribadi dan sosial karena konsep-konsep manusia tentang dirinya adalah dasar pertama dari terbentuknya kepribadian.

e. Menerima diri dan menerima orang lain berhubungan erat dengan penerimaan terhadap diri sendiri. Orang yang percaya terhadap dirinya dan orang lain, serta mampu memberi dan menerima, maka ia mampu menyempurnakan peranannya sehingga terjadilah keseimbangan.

f. Membuat tujuan-tujuan riil

Orang yang sehat jiwanya, meletakkan tujuan-tujuan dan tingkat-tingkat ambisi riil dan berusaha untuk mencapainya. Kemampuan mengendalikan diri dan memikul tanggung jawab.

g. Kemampuan mengendalikan diri dan memikul tanggung jawab

Manusia yang wajar adalah manusia yang mampu mengendalikan keinginan-keinginan, mengenal akibat dari sesuatu dan meletakkan pada pikiran semua yang mungkin terjadi, maka ia dapat mengarahkan perbuatan dan tingkahlaku yang sesuai dengan kemampuan dan harapan diri.

h. Mampu berhubungan dengan didasari atas saling mempercayai

Manusia yang wajar adalah manusia yang dapat membuktikan dirinya sebagai makhluk sosial yang bisa berhubungan akrab dengan sesamanya atas dasar saling mempercayai.

i. Kesanggupan berkorban dan memberi pelayanan terhadap orang lain

Ciri-ciri terpenting orang yang sehat jiwanya adalah kemampuannya memberi dan disamping menerima baik hal itu terhadap anak-anaknya, bawahannya maupun orang lain sesuai dengan batas-batas kemampuannya.

j. Perasaan bahagia

Manusia yang pandai menyesuaikan diri akan merasa bahagia karena ia tidak merasa tertekan dengan situasi dimana saja ia berada. Manusia yang sehat jiwanya adalah mampu melakukan penyesuaian diri terhadap kemampuan memberi dan menerima dan berperan serta dalam pelayanan kemanusiaan secara umum dan batas-batas kemampuannya. Penyesuaian diri yang baik tidak akan tercapai kecuali apabila kehidupan orang tersebut sunyi dari kegoncangan jiwa yang bermacam-macam dan ia mampu menghadapi kesukaran dengan cara obyektif serta berpengaruh untuk hidup, serta menikmati kehidupan yang stabil, tenang, merasa senang, tertarik untuk bekerja dan berprestasi (Fahmi, 1982 : 96).

Sedangkan menurut Maramis (1998 : 71) cara penyesuaian diri ada dua yaitu :

1. Penyesuaian yang berorientasi pada tugas, cara ini bertujuan untuk menghadapi tuntutan secara sadar, realistik, obyektif dan rasional cara ini mungkin terbuka ataupun terselubung yang dapat berupa :
 - a) Serangan atau menghadapi tuntutan secara frontal (terang-terangan)
 - b) Penarikan diri atau tidak mau tahu lagi tentang hal itu
 - c) Kompromi

2. Mekanisme pembelaan ego, mekanisme ini penting karena memperlunak kegagalan, menghilangkan kecemasan, mengurangi perasaan yang menyakitkan dan juga untuk mempertahankan perasaan layak serta harga diri. Mekanisme normal adanya kecuali bila sudah menjadi sedemikian keras, sehingga bukan lagi mengganggu tetapi mengganggu integritas pribadi. Mekanisme pembelaan ego diantaranya adalah : fantasi, penyangkalan, rasionalisasi, identifikasi, introspeksi, represi, proyeksi, reaksi formasi, sublimasi, kompensasi dan lain-lain. Bila seseorang menangani masalah dengan memuaskan, maka orang tersebut bisa dikatakan penyesuaian dirinya baik, tetapi bilamana ia menunjukkan kecemasan, kesedihan ketidak bahagiaan atau gejala yang lebih mengawatirkan maka dapat dikatakan bahwa ia tidak dapat menyesuaikan dirinya dengan baik (Maramis, 1998 : 95).

4. Aspek-aspek penyesuaian diri

Menurut Fahmi (1982 : 20 – 35) dalam penyesuaian diri terdapat dua aspek yaitu :

1. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah penerimaan individu terhadap dirinya, tidak benci, lari dongkol atau tidak percaya padanya 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 (1964 : 429) 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 kami beri batasan pada penyesuaian diri berdasarkan teorinya Schneiders (1964 : 430-456) yang meliputi penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Adapun aspek-aspeknya meliputi penyesuaian fisik dan emosi, penyesuaian seksual, penyesuaian moral dan agama, penyesuaian di rumah dan penyesuaian di keluarga, penyesuaian sekolah dan penyesuaian di masyarakat.

a. Penyesuaian fisik dan emosi

Yaitu penyesuaian diri 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 kemantapan emosi (*emotional adequacy*), kematangan emosi (*emotional maturity*) dan control 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 (impuls-impuls, keinginan, konflik, frustrasi, perasaan bersalah dan perbedaan seks) dengan sikap yang matang, terintegrasi dan disiplin untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan moral dan masyarakat.

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 bertingkahtaku 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, kemantapan beragama dan kemantapan ekonomi. Seorang kakak yang tidak memberikan perhatian dan membiarkan perselisihan pada adik-adiknya akan sulit dalam mewujudkan hubungan yang sehat dikeluarganya. Sama halnya dengan orangtua yang kurang memperhatikan aktivitas anaknya, prestasi disekolahnya dan aspirasi anaknya akan menemukan penyesuaian yang buruk dalam rumahnya. Secara umum, tiap

anggota keluarga membutuhkan perhatian serta kerja sama dalam aktivitas dan dalam mencapai tujuannya.

- e. Penyesuaian di sekolah. Pada dasarnya penyesuaian sekolah tidak jauh berbeda dengan penyesuaian dirumah. Respek dan mau menerima otoritas sekolah, ikut berpartisipasi dalam organisasi sekolah, hubungan yang sehat dan ramah baik dengan teman ataupun guru, serta mau menerima larangan dan tanggung jawab merupakan jalan yang efektif untuk dapat mencapai penyesuaian sekolah dengan baik. Sekolah merupakan bagian kehidupan yang sederhana, namun banyak faktor 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 sosial merupakan akibat yang tidak dapat dielakkan karena kegagalan melihat prinsip ini.
 - 2). Bergaul dengan baik dengan orang lain dan membina persahabatan diperlukan untuk keefektifan penyesuaian sosial. Pertengkaran dan permusuhan antara sesama manusia didunia merupakan tanda penyesuaian sosial yang buruk.
 - 3). Mempunyai perhatian dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain individu harus sensitif 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. 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 (dalam Yusuf, 2002 : 130-131) mengemukakan sebelas karakteristik penyesuaian diri yaitu :

- 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 yang tinggi, atau kesuksesan dalam hidupnya. Apabila mengalami kegagalan, dia tidak mereaksinya dengan frustrasi, tetapi dengan sikap optimistik (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 berfikir dan bertindak, mampu mengambil keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri serta menyesuaikan diri secara konstruktif dengan norma yang berlaku di lingkungannya.
- f. Dapat mengontrol emosi. Individu merasa nyaman dengan emosinya. Dia dapat menghadapi situasi frustrasi, depresi atau stres 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. Berbahagia. Individu yang sehat, situasi kehidupannya diwarnai kebahagiaan. Kebahagiaan ini didukung oleh faktor-faktor *achievement* (pencapaian prestasi), *acceptance* (penerimaan dari orang lain dan *affection* (perasaan dicintai atau disayangi orang lain)).

C. REMAJA

1. Pengertian Remaja

Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari kata *adoloscere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” (Hurlock, 1999 : 206). Istilah remaja atau *adolescence* berarti pula tumbuh kearah kematangan (Sarwono, 2002 : 8).

Piaget (dalam Hurlock, 1999 : 206) mengartikan istilah remaja atau *adolescence* dalam pengertiannya yang lebih luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial, fisik. Secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini.

Chaplin (1999 : 12) mendefinisikan remaja sebagai periode antara pubertas dan kedewasaan. Hal ini senada dengan pendapat Monks (2001 : 260) yang menyebutkan bahwa masa remaja masa transisi atau peralihan, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi memiliki status kanak-kanak.

Menurut Maramis (1998 : 142) masa remaja merupakan masa dimana individu dihadapkan dengan pertumbuhan yang cepat, perubahan-perubahan badaniah dan pematangan sexual, serta pada waktu yang sama status sosialnya juga

mengalami perubahan. Selaras dengan pendapat tersebut Davidoff (1991 : 195) masa remaja merupakan masa, dimana individu dihadapkan dengan berbagai perubahan yang cepat dalam hal berat dan bentuk tubuh, kematangan seksual, kemampuan kognitif yang baru, pelbagai tuntutan dan harapan dari keluarga, teman-teman dan masyarakat.

Sedangkan menurut Jersild (dalam Mapiare, 1982 : 24) masa remaja merupakan masa dimana individu menunjukkan tanda-tanda pubertas dan berlanjut hingga dicapainya kematangan seksual, telah dicapai tinggi badan secara maksimum dan pertumbuhan mentalnya secara penuh yang dapat diramalkan melalui pengukuran tes-tes intelegensi.

Berdasarkan dari beberapa definisi diatas mengenai remaja, maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak kemasa dewasa. Dalam masa peralihan menuju kedewasaan remaja mengalami perubahan-perubahan dengan tujuan mencapai kematangan baik kematangan fisik, kematangan mental (psikologis) dan kematangan sosial.

2. Batasan Usia Remaja

Dalam menentukan usia remaja tidaklah mudah karena terjadi perbedaan pendapat diantara para ahli. Beberapa pendapat mengenai batasan usia remaja adalah sebagai berikut :

Chaplin (1999 : 12) menyatakan bahwa usia remaja diperkirakan mulai usia 12 sampai 21 tahun untuk anak gadis, yang lebih cepat menjadi matang daripada anak laki-laki dan diantara 13 sampai 23 tahun bagi anak laki-laki.

Hurlock (1999 : 14) berpendapat bahwa usia masa remaja adalah 13/14 sampai 18 tahun. Masa remaja dibagi menjadi 2 periode yaitu awal masa remaja dan akhir masa remaja. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 tahun sampai 16/17 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16/17 tahun sampai 18 tahun.

Menurut Konopka (dalam Yusuf, 2002 : 184) masa remaja berada direntangan usia 12 sampai 22 tahun. Masa remaja meliputi (a) remaja awal : 12 – 15 tahun (b) remaja madya : 15-18 tahun (c) remaja akhir : 18-22 tahun.

WHO (dalam Sarwono, 2002 : 9-10) menetapkan batas usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja, WHO membagi kurun usia tersebut dalam 2 bagian yaitu remaja awal 10 – 14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun.

Sedangkan menurut Monks (2001 : 262) secara global usia remaja berlangsung antara 12 dan 21 tahun, dengan pembagian 12 – 15 tahun masa remaja awal, 15 – 18 tahun : masa remaja pertengahan, 18 – 21 tahun : masa remaja akhir.

Berdasarkan pendapat diatas kiranya tidaklah tergesa-gesa jika disimpulkan rentangan usia remaja berada dalam usia 12 sampai 22 tahun, dimana usia 12/13 sampai 16/17 tahun termasuk remaja awal dan usia 16/17 tahun – 21/22 tahun termasuk remaja akhir.

3. Karakteristik Remaja

Setiap periode perkembangan dalam rentang kehidupan memiliki karakteristik tersendiri, demikian pula halnya dengan periode remaja memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dan sesudahnya, karakteristik remaja menurut Hurlock (1999 : 207) meliputi :

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa remaja dikatakan periode yang penting karena masa ini mempunyai akibat baik langsung maupun tidak langsung terhadap sikap dan perilaku, serta berakibat pada fisik maupun psikologis.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dimana anak tidak lagi dianggap sebagai anak kecil namun juga tidak dianggap sebagai orang dewasa, sehingga status individu tidak jelas.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Pada masa ini remaja dihadapkan dengan berbagai perubahan baik perubahan fisik, psikologis maupun perubahan sosial.

Secara umum ada lima perubahan yang terjadi pada diri remaja. Pertama, meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan kelompok sosial untuk diperankan, menimbulkan masalah baru. Keempat dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang ada pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang hampir dewasa tidak penting lagi. Kelima, sebagian besar remaja bersikap ambivalent terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi oleh mereka. Karena pertama, sepanjang masa kanak-kanak masalahnya sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Masa remaja dikatakan sebagai masa mencari identitas, karena pada masa ini remaja seringkali mengalami kebingungan akan peran yang harus dilakukannya. Seperti dijelaskan oleh Ericson (dalam Hurlock, 1999 : 208) identitas yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat. Apakah ia seorang anak atau seorang dewasa ? Apakah nantinya ia dapat menjadi seorang suami atau ayah ?

Salah satu cara untuk mencoba mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk mobil, pakaian dan pemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat. Dengan cara ini, remaja menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia mempertahankan identitasnya terhadap kelompok sebaya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak menyebabkan

orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggungjawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

Hal ini menimbulkan terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi pelbagai masalahnya.

g. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata tidaklah cukup. Remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

4. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Havighurst (dalam Yusuf, 2002 : 65) mengartikan tugas-tugas perkembangan sebagai suatu tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu, yang apabila tugas itu dapat berhasil dituntaskan akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas berikutnya, sementara apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada diri individu yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas berikutnya.

Tugas-tugas perkembangan remaja menurut Havigurst (dalam Panuju, 1999 : 23-26), ada sepuluh tugas perkembangan yaitu :

1. Mencapai hubungan sosial yang matang dengan teman-teman sebaya, baik teman sejenis maupun teman jenis kelamin lain.

Anak gadis memandang dirinya sebagai wanita dan laki-laki sebagai pria, menjadi orang dewasa diantara orang-orang dewasa mereka dapat bekerja sama, dapat menahan dan mengendalikan perasaan pribadi dan belajar memimpin orang lain dengan atau tanpa dominasi.

2. Dapat menjalankan peran-peran sosial menurut jenis kelaminnya.

Remaja mempelajari dan menerima peranan masing-masing sesuai dengan ketentuan-ketentuan atau norma-norma masyarakat.

3. Menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif.

Tugas ini bertujuan agar remaja merasa bangga, atau bersikap toleran terhadap fisiknya tersebut (Yusuf, 2002 : 78).

4. Mencapai kebebasan emosional dari orangtua atau orang dewasa lainnya.

Remaja tidak bersifat kekanak-kanakkan lagi yang terikat pada orang tuanya. Ia membebaskan diri dari ketergantungan terhadap orang tua atau orang lain.

5. Mencapai kebebasan ekonomi

Remaja merasa sanggup untuk hidup berdasarkan usaha sendiri, hal ini terutama penting bagi laki-laki.

6. Memilih dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan atau jabatan.

Remaja memilih satu jenis pekerjaan sesuai dengan bakat dan mempersiapkan diri untuk pekerjaan tersebut.

7. Mempersiapkan diri untuk melakukan perkawinan dan hidup berumah tangga.
Mengembangkan sikap yang positif terhadap kehidupan keluarga dan memiliki anak. Bagi wanita, hal ini harus dilengkapi dengan pengetahuan dan ketrampilan bagaimana mengurus rumah tangga dan mendidik anak.
8. Mengembangkan kecakapan intelektual serta konsep-konsep yang diperlukan untuk kepentingan hidup bermasyarakat, maksudnya ialah bahwa untuk menjadi warga negara yang baik perlu memiliki pengetahuan tentang hukum, pemerintah ekonomi, politik, geografi tentang hakekat manusia dan lembaga-lembaga kemasyarakatan.
9. Memperlihatkan tingkah laku yang secara sosial dapat dipertanggungjawabkan. Maksudnya ikut serta dalam kegiatan-kegiatan sosial sebagai orang dewasa yang bertanggung jawab, menghormati serta mentaati nilai-nilai sosial yang berlaku dalam lingkungannya, baik regional maupun nasional.
10. Memperoleh sejumlah norma-norma sebagai pedoman dalam hidupnya dan sebagai pandangan hidup. Norma-norma tersebut secara sadar dikembangkan dan direalisasikan dalam menetapkan kedudukan manusia dalam hubungannya dengan manusia-manusia lain, membentuk suatu gambaran dunia dan memelihara harmoni antara nilai-nilai pribadi yang lain.

William Kay (dalam Yusuf, 2002 : 72-73) mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.

- c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip atau falsafah hidup.
- g. Mampu meningkatkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/prilaku) kekanak-kanakan.

Sedangkan Luella Cole (dalam Yusuf, 2002 : 73) mengklasifikasikan tugas-tugas perkembangan kedalam Sembilan kategori yaitu :

- (1) Kematangan emosional; (2) penetapan minat-minat heteroseksual; (3) kematangan sosial; (4) emansipasi dari kontrol keluarga; (5) kematangan intelektual; (6) memilih pekerjaan; (7) menggunakan waktu senggang secara tepat; (8) memiliki filsafat hidup; (9) identifikasi diri.

Begitu pentingnya penguasaan tugas-tugas perkembangan bagi individu, sehingga individu (remaja) diharapkan mampu melaksanakan tugas-tugas perkembangan dengan baik. Kegagalan remaja menguasai tugas-tugas perkembangan akan menyebabkan remaja tidak bahagia, menimbulkan penolakan serta hambatan untuk tugas-tugas perkembangan berikutnya, sebaliknya remaja yang berhasil melaksanakan tugas-tugas perkembangan dengan baik dia akan merasa bahagia dan sukses dalam tugas-tugas perkembangan selanjutnya.

D. PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI

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

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

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

perasaan yang lebih positif tentang diri, sekolah, keluarga serta lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa.

Seseorang yang emosinya buruk seringkali mengalami penolakan dalam pergaulannya, demikian halnya dengan seorang remaja, yang suka mengganggu, agresip dan berperilaku negatif.

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

Keberhasilan seorang remaja dalam penyesuaian diri selain dipengaruhi oleh kontrol diri dan kualitas kecerdasan emosional yang lain, keterampilan sosial dan empati juga berperan penting dalam penyesuaian diri, menurut Goleman (2001 : 158) seni yang mantap untuk menjalin hubungan membutuhkan kematangan dua ketrampilan emosional lain yaitu manajemen diri dan empati. Dengan landasan ini ketrampilan hubungan dengan orang lain akan matang. Tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa pada ketidakcakapan dalam dunia sosial atau berulangnya bencana antar pribadi. Selain itu tidak dimilikinya ketrampilan-ketrampilan ini orang-orang yang otaknya paling encer pun dapat gagal dalam membina hubungan

mereka karena penampilan angkuh, mengganggu dan tak berperasaan. Individu yang memiliki ketrampilan sosial akan menjadi bintang pergaulan, mereka mempunyai kemahiran dalam berkomunikasi sehingga orang merasa nyaman.

Penyesuaian diri yang baik tidak akan tercapai kecuali apabila kehidupan orang tersebut sunyi dari kegoncangan dan ketegangan jiwa yang bermacam-macam dan ia mampu menghadapi kesukaran dengan cara obyektif dan berpengaruh untuk hidup dan menikmati kehidupan yang stabil, tenang merasa senang tertarik untuk bekerja dan berprestasi (Fahmi, 1982 : 96).

Dari sinilah dapat diketahui bahwa, pada dasarnya kecerdasan emosional mempunyai pengaruh yang penting terhadap penyesuaian diri, sesuai dengan pendapat Patton (2002 : 199) bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor penting untuk membantu seseorang mencapai harmoni dalam dirinya sendiri yang merupakan prasyarat untuk menemukan harmoni dengan orang lain. Hal ini dipertegas kembali, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Azis (1999 : 108) dijelaskan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional remaja maka semakin baik penyesuaian dirinya, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional remaja maka semakin rendah penyesuaian dirinya.

E. HIPOTESIS

Ada pengaruh positif kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. RANCANGAN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui (Sugiyono, 1997 : 105).

Sedangkan jenis penelitiannya adalah penelitian eksplanasi, yaitu suatu penelitian dimaksudkan untuk menemukan dan mengembangkan teori, sehingga hasil penelitiannya dapat menjelaskan kenapa atau mengapa (variabel antesenden apa saja yang mempengaruhi) terjadinya suatu gejala atau kenyataan sosial tertentu dengan kata lain objek telaahan penelitian eksplanasi adalah untuk menguji hubungan antar variabel yang dihipotesiskan, pada penelitian ini jelas ada hipotesis yang akan diuji kebenarannya, hipotesis itu sendiri menggambarkan suatu variabel disebabkan atau dipengaruhi ataukah tidak oleh variabel yang lainnya. (Faisal, 1995 : 20-21).

Adapun rancangan penelitian adalah sebagai berikut :



B. VARIABEL PENELITIAN

1. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini ada dua variabel yang digunakan yaitu :

- a. Variabel bebas : kecerdasan emosional
- b. Variabel terikat : penyesuaian diri

2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan batasan masalah operasional yang bertujuan untuk mengetahui penjelasan atau penegasan makna dari variabel yang digunakan :

1. Kecerdasan emosional

Kecakapan emosional individu yang bersifat intrapribadi dan antarpribadi yang ditandai dengan kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi (kontrol diri), memotivasi diri sendiri (semangat, tekun dan optimis), berempati, mampu menjalin hubungan dengan orang lain. Aspek-aspek kecerdasan emosional tersebut diungkap dengan skala.

2. Penyesuaian diri

Kemampuan individu dalam menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya sehingga tercapai suatu hubungan yang serasi antara diri dengan lingkungan yang ditandai dengan penyesuaian fisik dan emosi, penyesuaian sexual, penyesuaian moral dan agama, penyesuaian di rumah dan keluarga, penyesuaian di sekolah dan penyesuaian di masyarakat. Aspek-aspek penyesuaian diri tersebut diungkap dengan skala.

C. POPULASI, SAMPEL DAN TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL

Populasi merupakan sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama atau semua obyek yang dimaksud untuk diselidiki (Hadi, 1987 : 220). Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi (Hadi, 1987 : 221). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas I dan II Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang dengan jumlah 290 orang. Sedangkan yang dijadikan sampel adalah sebagian dari siswa kelas I dan II.

Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik purposive sampling yaitu pemilihan kelompok subyek didasarkan atas ciri-ciri dan sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai hubungan yang erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi. Adapun ciri-ciri sampel yang dimaksud adalah :

1. Subyek berstatus sebagai salah seorang siswa kelas I dan II Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang.
2. Subyek berusia 16-18 tahun
3. Subyek berjenis kelamin laki-laki dan perempuan

Sampel yang diambil sebanyak 20% dari jumlah populasi yaitu sebanyak 60 orang. Untuk sekedar ancer-ancer apabila populasinya kurang dari 100 maka diambil semua, jika populasinya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20%-25% (Arikunto, 1998 : 120). Adapun rincian jumlah siswa-siswi kelas I dan II Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang bisa dilihat pada table I.

Tabel 1**Rincian Jumlah Siswa/Siswi Kelas I dan II MA AN-NUR Bululawang**

Kelas	Jumlah Populasi	Jumlah Sampel 20%
IA	31	6
IB	41	9
IC	43	9
ID	38	8
IIA	34	7
IIB	32	7
IIC	40	8
IID	31	6
	290	60

D. METODE DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket yaitu sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang laporan pribadinya atau sesuatu yang diyakini atau diketahui.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi. Skala psikologi adalah suatu daftar yang item-item stimulusnya berupa pernyataan atau pertanyaan yang didasari indikator-indikator dan mengacu pada alat ukur aspek atau atribut afektif (Azwar, 1999 : 3). Skala psikologi dalam penelitian ini berupa skala likert yaitu bentuk skala yang menyajikan pernyataan-pernyataan

favourable dan unfavourable dengan menyediakan 4 alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Pada dasarnya skala likert menggunakan 5 alternatif jawaban, jawaban netral atau ragu-ragu sengaja dihilangkan oleh peneliti dengan tujuan untuk menghindari kecenderungan subjek untuk menjawab ditengah-tengah.

Dalam penelitian ini ada 2 skala, yaitu skala kecerdasan emosional dan skala penyesuaian diri.

1. Skala kecerdasan emosional

Untuk mengungkap atau mengukur kecerdasan emosional digunakan skala kecerdasan emosional berdasarkan teori kecerdasan emosional solovey (dalam Goleman, 2001 : 58) yang meliputi aspek-aspek kecerdasan emosional : kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, empati dan membina hubungan dengan orang lain.

Adapun aspek-aspeknya sebagai berikut :

a. Mengenali emosi diri

Individu mampu mengenali atau menyadari perasaannya sendiri pada saat perasaan itu muncul dari waktu ke waktu.

b. Mengelola emosi

Individu mampu menangani atau mengatur perasaannya, menenangkan dirinya, melepaskan diri dari kemurungan dan kebingungan sehingga emosi yang merisaukan tetap terkendali.

c. Memotivasi diri sendiri

Individu mampu mengarahkan dan mendorong segala daya upaya dirinya bagi pencapaian tujuan yang diharapkan, motivasi diri positif ditandai : kumpulan perasaan antusiasme, semangat, kerja keras dan keyakinan diri.

d. Mengenali emosi orang lain

Individu mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain dalam kehidupan.

e. Membina hubungan dengan orang lain

Kemampuan individu untuk mengetahui perasaan orang lain dan bertindak mengelola emosi orang lain.

Tabel 2

Blue Print Skala Kecerdasan Emosional

Aspek-aspek kecerdasan Emosional	Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Mengenali emosi diri	1,6,11,16,21	7,12,17,22,27	10
Mengola emosi	2,8,13,18,23	10,15,20,25,30	10
Memotivasi diri sendiri	3,9,14,19,24	4,5,26,31,34	10
Mengenali emosi orang lain	28,32,37,42,46	35,39,40,45,49	10
Membina hubungan dengan orang lain	29,33,38,43,47	36,41,44,48,50	10
Jumlah	25	25	50

Berdasarkan teori Peter Solovey

2. Skala penyesuaian diri

Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil modifikasi peneliti dari skala yang disusun oleh Azis (1999) alasannya karena subyek penelitian mempunyai karakteristik yang sama dengan subyek penelitian Azis (1999 : 54). Untuk skala penyesuaian diri jumlah keseluruhan 56 butir item, pada tiap-tiap item terdiri dari kategori favourable dan unfavourable, serta tersedia 5 alternatif jawaban yaitu : SS (sangat setuju), S (setuju), RR (ragu-ragu), TS (tidak setuju) dan STS (sangat tidak setuju).

Dalam penelitian ini kategori dan jumlah item tetap seperti semula yaitu 56 butir item. Alternatif jawaban yang diajukan terdiri dari 4 alternatif jawaban, sengaja untuk alternatif RR dibuang oleh peneliti untuk mengantisipasi kecenderungan subyek menjawab ditengah-tengah. Hal tersebut berdasarkan pendapat Hadi (1989 : 20) meliputi :

- a. Alternatif jawaban ragu-ragu atau ditengah dapat memiliki pengertian ganda, bisa diartikan belum dapat memberikan jawaban, bisa juga diartikan netral.
- b. Tersedia jawaban di tengah menimbulkan kecenderungan untuk menjawab ditengah (*center tendency effect*) terutama bagi mereka yang ragu-garu antara setuju dan tidak setuju.
- c. Penggunaan empat alternatif jawaban dimaksudkan untuk melihat kecenderungan pendapat responden, kearah setuju atau kearah tidak setuju. Jika disediakan kategori jawaban di tengah maka akan mengurangi banyaknya informasi yang didapat dari responden.

Setelah mendapat izin dari Bapak Rahmat Azis maka proses modifikasi dilakukan, adapun proses modifikasinya yaitu dengan merubah, membuang dan menambah sebagian item serta menghilangkan alternatif jawaban RR.

Skala penyesuaian diri digunakan berdasarkan teori Schneider yang meliputi aspek penyesuaian fisik dan emosi, penyesuaian seksual, penyesuaian moral dan agama, penyesuaian rumah dan keluarga, penyesuaian sekolah dan penyesuaian masyarakat.

Adapun aspek-aspeknya adalah sebagai berikut :

a. Penyesuaian fisik dan emosi

Yaitu penyesuaian diri 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 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 kemantapan emosi (*emotional adequacy*), kematangan emosi (*emotional maturity*) dan kontrol emosi (*emotional control*).

b. Penyesuaian seksual

Yaitu penyesuaian diri yang berupa kemampuan mereaksi terhadap realitas seksual. Konsep penyesuaian seksual sangat kompleks tetapi yang paling

dasar dalam penyesuaian seksual serta tidak langsung pada kapasitas untuk mengadakan reaksi secara wajar terhadap realitas seksual (impuls-impuls, keinginan, konflik, frustrasi, perasaan bersalah dan perbedaan seks) dengan sikap yang matang, terintegrasi dan disiplin untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan moral dan masyarakat.

c. Penyesuaian moral dan agama

Penyesuaian moral adalah kemampuan untuk memenuhi tatanan 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 dan religius yang tepat.

d. Penyesuaian di rumah dan keluarga, meliputi kriteria : 1). Adanya hubungan yang harmonis antara anggota keluarga. 2). Menerima otoritas orang tua. 3). Kemampuan memikul tanggungjawab dan menerima batasan atau larangan. 4). Saling tolong menolong dalam keluarga baik secara individual maupun kelompok.

e. Penyesuaian di sekolah. Penyesuaian diri yang baik di sekolah meliputi : respek dan mau menerima terhadap peraturan atau otoritas sekolah, minat dan partisipasi terhadap fungsi dan aktifitas sekolah, hubungan yang baik antara teman, guru serta mau menerima batasan (larangan) dan tanggung jawab.

- f. Penyesuaian di masyarakat. Dalam penyesuaian di masyarakat ada syarat-syarat yang harus dimiliki oleh individu untuk mencapai penyesuaian diri yang baik diantaranya adalah : 1). Kebutuhan mengenal dan menghormati orang lain. 2). Bergaul dengan baik dan membina persahabatan dengan orang lain. 3). Mempunyai perhatian dan simpati terhadap kesejahteraan orang di sekitarnya. 4). Dermawan dan suka menolong orang lain (altruisme).

Tabel 3

Blue Print Skala Penyesuaian Diri

Aspek-aspek penyesuaian diri	Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Penyesuaian fisik dan emosi	2,5,6,10,11,12	1,3,4,7,8,9	12
Penyesuaian seksual	13,14,15,19	16,17,18,20	8
Penyesuaian moral dan agama	21,22,24,28,30,31	23,25,26,27,29,32	12
Penyesuaian di rumah	35,36,39,40	33,34,37,38	8
Penyesuaian di sekolah	42,43,44,48	41,45,46,47	8
Penyesuaian di masyarakat	49,50,51,56	52,53,54,55	8
Jumlah	28	28	56

Berdasarkan teori Alexander Schneiders

Adapun penskorannya adalah sebagai berikut :

- Untuk pernyataan favourable :
 - SS : 4
 - S : 3
 - TS : 2
 - STS : 1
- Untuk pernyataan unfavourable :
 - SS : 1
 - S : 2
 - TS : 3
 - STS : 4

E. TEMPAT DAN PELAKSANAAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang Jl. Diponegoro IV/262 Bululawang Malang. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 15 – 20 Agustus 2003.

F. UJI COBA INSTRUMEN

Di dalam penelitian ini uji coba terhadap instrument tidak dilakukan (try out terpakai) karena menghemat waktu, biaya dan tenaga, dimana data yang diperoleh dari subyek kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya dan langsung dijadikan sebagai dasar analisa.

G. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2000 : 174). Untuk mencari koefisien validitas item digunakan teknik *internal validity* yaitu dengan mengkorelasikan skor item dengan skor

totalnya. Teknik korelasi yang digunakan adalah korelasi product moment pearson dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \Sigma xy - (\Sigma x)(\Sigma y)}{\sqrt{\{(N \cdot \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2) \cdot (N \cdot \Sigma y^2 - (\Sigma y)^2)\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien product moment (korelasi antara x dan y)

N = Jumlah subyek

x = Jumlah skor item

y = Jumlah skor total

xy = Jumlah perkalian antara skor item dengan skor total

x^2 = Jumlah kuadrat skor item

y^2 = Jumlah kuadrat skor total

Untuk menghindari *over estimate* maka hasil korelasi tersebut dikorelasikan dengan teknik korelasi part whole dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{pq} = \frac{(r_{xy})(SB_y) - SB_x}{\sqrt{\{(SB_x^2) + (SB_y)^2 - (2 \cdot (r_{xy}) \cdot (SB_x)(SB_y))\}}}$$

Keterangan :

r_{pq} = Koefisien kesahihan part whole

r_{xy} = Kesahihan koefisien product moment

SB_x = Simpangan baku skor butir

SB_y = Simpangan baku skor faktor

Penghitungan validitas dilakukan dengan bantuan komputer IBM/IN seri program statistik (SPS) Edisi Sutrisno Hadi dan Seno Pamardiyanto UGM Yogyakarta 1996.

Jika hasil korelasi item dengan total item didapatkan probabilitas (P) < 0,05 berarti signifikan, maka item tersebut dinyatakan sah, sebaliknya jika (P) > 0,05 berarti tidak signifikan, yang berarti bahwa item tersebut tidak sah atau gugur.

Dari hasil perhitungan validitas terhadap skala kecerdasan emosional yang berjumlah 50 item terdapat 41 item yang valid dan 9 item dinyatakan gugur.

Adapun hasil perhitungan validitas item skala kecerdasan emosional dapat dilihat pada table 4.

Tabel 4
Hasil Validitas Skala Kecerdasan Emosional

Aspek Kecerdasan Emosional	Favourabel		Unfavourabel	
	Item valid	Item gugur	Item valid	Item gugur
Mengenali emosi diri	6, 16, 21	1, 11	7, 12, 17, 27	22
Mengelola emosi	8, 13, 18, 23	2	15, 20, 25, 30	10
Memotivasi diri sendiri	3, 14, 19, 24	9	4, 5, 26, 31, 34	-
Mengenali emosi orang lain	28, 32, 37, 42, 46	-	35, 39, 45, 49	40
Membina hubungan dengan orang lain	29, 38, 47	33, 43	36, 41, 44, 48, 50	-

Untuk skala penyesuaian diri yang memiliki 56 item, terdapat 51 item yang valid dan 5 item gugur. Hasil validitas item skala penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Hasil Validitas Skala Penyesuaian Diri

Aspek Penyesuaian Diri	Favourabel		Unfavourabel	
	Item valid	Item gugur	Item valid	Item gugur
Penyesuaian fisik dan emosi	2, 5, 6, 10, 11, 12	-	1, 3, 4, 7, 8, 9	-
Penyesuaian seksual	13, 15, 19	14	16, 17, 18	20
Penyesuaian moral dan agama	21, 22, 24, 28, 30, 31	-	25, 26, 27, 29, 32	23
Penyesuaian rumah dan keluarga	35, 36, 39, 40	-	33, 34, 37	38
Penyesuaian di sekolah	42, 43, 44, 48	-	41, 45, 46, 47	-
Penyesuaian di masyarakat	49, 50, 51, 56	-	52, 53, 54	55

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *Reliability* yang memiliki nama lain keterpercayaan keterandalan, keajegan, konsistensi dan kestabilan. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi, yaitu mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya, disebut sebagai reliabel (Azwar, 2000 : 176). Konsep utama reliabilitas adalah sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya, artinya hasil ukur adalah dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama. Untuk

menguji reliabilitas alat ukur pada penelitian ini digunakan perhitungan dengan teknik Alpha.

Adapun rumusnya yaitu :

$$\left(\frac{K}{K-1}\right)\left(1 - \sum \frac{SDX}{SDY}\right)$$

Keterangan :

K : jumlah butir valid

SDX : varian X

SDY : varian Y

Perhitungan reliabilitas dilakukan dengan bantuan komputer versi IBM/IN seri program statistik (SPS) edisi Sutrisno Hadi dan Pamardiyanto 1996.

Uji reliabilitas dilakukan pada item-item yang valid saja, adapun hasil perhitungan keandalan skala kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini :

Tabel 6
Hasil Reliabilitas

No	Skala	Rtt	p	Ket
1	Kecerdasan emosional	0,907	0,000	Andal
2	Penyesuaian diri	0,924	0,000	Andal

Dari tabel diatas diketahui, koefisien reliabilitas Alpha Cronbach pada skala kecerdasan emosional diperoleh sebesar 0,907, sedangkan koefisien reliabilitas pada skala penyesuaian diri diperoleh sebesar 0,924. Dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua skala, baik skala kecerdasan emosional

maupun skala penyesuaian diri dalam kategori andal. Dikatakan andal jika nilai korelasinya bergerak antara 0 sampai 1,00 dengan mengacu pada koefisien reliabilitas Alpha Cronbach semakin mendekati angka 1 maka semakin andal.

H. METODE ANALISIS DATA

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka dalam penelitian ini digunakan dua macam analisis data yaitu :

1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif yaitu analisis yang bertujuan memaparkan dan menggambarkan tingkat kecerdasan emosional dan tingkat penyesuaian diri pada remaja, dengan menggunakan skor standar yang berupa skor T (Azwar, 2000 : 122).

Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$T = 50 + 10 (X - M)/s$$

Skor yang diperoleh kemudian ditafsirkan dan diklasifikasikan dengan menggunakan pengklasifikasian skor T.

2. Analisis regresi

Analisis regresi digunakan untuk pengujian hipotesis yaitu untuk mengetahui pengaruh variabel kecerdasan emosional sebagai prediktor terhadap variabel penyesuaian diri sebagai kriterium.

Adapun rumus analisis regresi (Hadi, 2001 : 14) sebagai berikut :

$$F_{reg} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan :

F_{reg} = harga bilangan – F untuk garis regresi

RK_{reg} = Rerata kuadrat garis regresi, dan

RK_{res} = Rerata kuadrat residu

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. LATAR BELAKANG OBJEK PENELITIAN

Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang merupakan madrasah unggulan di Malang Selatan. Didirikan oleh Alm. KH Anwar Nur pada tahun 1971 berlokasi di Jl. Diponegoro IV/262 Bululawang, tepatnya berada dikawasan Pondok Pesantren AN-NUR III Murah Banyu Bululawang.

Pada saat ini kepengurusan Madrasah dipercayakan kepada Drs. KH. M. Ridlwan Al-Kanma selaku pimpinan Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang. Adapun susunan kepengurusannya sebagai berikut :

Kepala Madrasah : Drs. KH. M. Ridlwan Al-Kanma

Waka Madrasah : 1. H. Mursyidi, S.Ag
2. Drs. Shobri Imza

Waka Kurikulum : Zainal Arifin, S.Pd

Waka Humas : Fatkhurrahman, S.Si

Kabag TU : Ubaidillah

Jumlah guru : 32 orang

Jumlah karyawan : 5 orang.

Visi Misi didirikannya Madrasah Aliyah AN-NUR berdasarkan Dwi Pranata : 1. Mendidik putra putri salafiyah agar menjadi kader ulama intelek ahlussunnah waljama'ah yang berhaluan salah satu madzabilul arba'ah. 2. Membentuk warga Indonesia menjadi insan yang bertanggung jawab kepada agama nusa dan bangsa.

Madrasah Aliyah AN-NUR berada di bawah pembinaan dan naungan Departemen Agama, status disamakan NSM : 31.2.35.07.13.150. Madrasah Aliyah AN-NUR ditunjuk oleh Departemen Agama sebagai Ketua KKM dan sub rayon UNAS yang membawahi tiga sekolah.

Program yang dikembangkan di bidang pendidikan sesuai dengan tuntutan kurikulum yaitu membuka program IPA dan IPS. Karena Madrasah Aliyah AN-NUR berada di lingkungan Pondok Pesantren kedua program tersebut dikemas dalam suasana Islami yakni dipadukan dengan kurikulum pesantren, yaitu menambahkan mata pelajaran diantaranya : Pengkajian Kitab Kuning (Nahwu, Shorof, Fathul Qorib). Penataran metode An Nahdliyah bagi siswa kelas III, pengajaran dan praktek manasik haji, serta diadakannya manaqib dan istighosah bagi siswa kelas III. Hal ini yang menjadi nilai tambah bagi Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang.

Madrasah Aliyah AN-NUR merupakan Madrasah yang dilengkapi dengan fasilitas pendidikan yang memadai terdiri dari : Perpustakaan, laboratorium terpadu, lab. Biologi, lab. Fisika dan lab. Bahasa, UKS, Komputer bekerjasama dengan STIKOM Pondok Pesantren AN-NUR III Murah Banyu. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler : bidang organisasi OSIS, bidang olah raga futsal dan voli.

Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang terus menerus melakukan perbaikan dan perluasan lokasi, sekarang ini Madrasah Aliyah AN-NUR sudah memiliki gedung 25 ruang. Dari tahun ke tahun jumlah siswa di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang mengalami grafik naik bahkan saat ini jumlah siswanya merupakan terbesar di Malang selatan kategori Madrasah Aliyah swasta. Jumlah siswa seluruhnya 460 orang yang dibagi dalam 18 kelas, kelas pagi untuk siswa putra

kelas I, II, III dan kelas III putri, sedangkan kelas sore untuk siswa kelas I dan II putri.

Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang memberlakukan kepada semua siswanya untuk sholat berjama'ah, membiasakan bersikap tawadu' dan selalu berakhlaqul karimah.

B. ANALISIS DESKRIPTIF

1. Kecerdasan Emosional

Klasifikasi tingkat kecerdasan emosional remaja dibagi menjadi lima kategori yaitu : kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Sesuai dengan skor standar yang digunakan yaitu berupa skor T. Maka hasil perhitungannya diklasifikasikan dengan norma (klasifikasi) skor T (Azwar, 2000 : 163). Mean (M) untuk skala kecerdasan emosional sebesar 134,167 dan Standar Deviasi (S) nya sebesar 12,559.

Untuk melihat distribusi frekuensi kecerdasan emosional subyek dapat dilihat pada tabel 7 berikut :

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecerdasan Emosional Subyek

Kategori	Klasifikasi Skor T	Interval	F	Prosentase
Sangat tinggi	$65 < T$	154 – 155	2	3,33
Tinggi	$55 < T \leq 65$	141 – 152	19	31,67
Sedang	$45 < T \leq 55$	128 – 140	21	35
Rendah	$35 < T \leq 45$	116 – 127	13	21,67
Sangat rendah	$T \leq 35$	93 - 115	5	8,33

Penjelasan Tabel 7 ada di Lampiran VI halaman : 129 - 133

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa dari keseluruhan subyek terdapat 2 orang (3,33%) memiliki kecerdasan emosional yang sangat tinggi, 19 orang (31,67%) memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, 21 orang (35%) memiliki kecerdasan emosional sedang, 13 orang (21,67%) memiliki kecerdasan emosional rendah dan 5 orang (8,33%) memiliki kecerdasan emosional sangat rendah. Dari sini dapat disimpulkan bahwa tingkat kecerdasan emosional pada remaja di kelas I dan II Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang rata-rata tergolong sedang yaitu 35%.

2. Penyesuaian Diri

Sama halnya dengan klasifikasi tingkat kecerdasan emosional, klasifikasi tingkat penyesuaian diri dibagi menjadi lima kategori yaitu kategori : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Adapun Mean (M) untuk skala penyesuaian diri sebesar 171,917 dan Standar Deviasi (S) nya sebesar 15,094.

Untuk melihat distribusi frekuensi tingkat penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 8 berikut.

Tabel 8

Distribusi Frekuensi Tingkat Penyesuaian Diri Subyek

Kategori	Klasifikasi Skor T	Interval	F	Prosentase
Sangat tinggi	$65 < T$	195 – 199	2	3,33
Tinggi	$55 < T \leq 65$	183 – 192	18	30
Sedang	$45 < T \leq 55$	165 – 179	22	36,67
Rendah	$35 < T \leq 45$	150 – 163	12	20
Sangat rendah	$T \leq 35$	139 - 149	6	10

Penjelasan Tabel 8 ada di Lampiran VI halaman : 130 - 133

Dari tabel, dapat diketahui dari 60 subyek penelitian terdapat 2 orang (3,33%) memiliki penyesuaian diri sangat tinggi, 18 orang (30%) memiliki penyesuaian diri yang tinggi, 22 orang (36,67%) memiliki penyesuaian diri sedang, 12 orang (20%) memiliki penyesuaian diri rendah, dan 6 orang (10%) memiliki penyesuaian diri sangat rendah. Dari sini dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri remaja di kelas I dan II Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang rata-rata sedang yaitu sebanyak 36,67%.

C. PENGUJIAN HIPOTESIS

Analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis adalah analisis regresi dengan bantuan komputer versi IBM/IN seri program statistik (SPS) program analisis regresi edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih, UGM 1996. Penggunaan analisis ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau

tidak antara kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri. Adapun hasil perhitungan analisis regresi dapat dilihat pada tabel 9 berikut.

Tabel 9
Rangkuman Analisis Regresi

Sumber	JK	db	RK	F	P
Regresi	4,953.737	1	4,953.737	33,847	0,000
Residu	8,488.764	58	146.358	-	-
Total	13,442.500	59	-	-	-

Berdasarkan tabel di atas diperoleh suatu kesimpulan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri. Hal ini sesuai dengan pendapat Patton (2002 : 199) bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor penting untuk membantu seseorang mencapai harmoni dalam dirinya sendiri yang merupakan prasyarat untuk menemukan harmoni dengan orang lain dan lingkungan. Senada dengan hal tersebut penelitian Azis (1999 : 108) menyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin baik pula penyesuaian dirinya. Adanya pengaruh yang positif dan signifikan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri dapat dilihat dari rangkuman analisis regresi dimana $F = 33,847$ dengan $p = 0,000$ $F_{hit} (33,847) > F_{tab} 5\% (4,00)$.

Patokan-patokan hasil penelitian yaitu dilihat dari indeks kesalahan yang mungkin terjadi (p) dimana dapat diterangkan apabila hasil uji statistik didapatkan nilai $p > 0,05$ berarti tidak signifikan, apabila nilai p diantara $0,01 - 0,05$ berarti signifikan dan apabila nilai $p < 0,01$ berarti sangat signifikan.

Patokan-patokan hasil penelitian selain dilihat dari indeks kesalahan yang mungkin terjadi (p) juga bisa dilihat dari hasil F_{hit} dikonsultasikan dengan F_{tab} . Dimana dapat diterangkan apabila hasil $F_{hit} > F_{tab}$ 5% berarti signifikan dan apabila $F_{hit} > F_{tab}$ 1% berarti sangat signifikan.

Sedangkan koefisien determinan (r^2) diperoleh 0,369 hal ini berarti bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 36,9% terhadap penyesuaian diri remaja. Remaja dengan kecerdasan emosional tinggi menunjukkan penyesuaian dirinya yang baik.

Dengan ditemukannya sumbangan efektif kecerdasan emosional sebesar 36,9% berarti kecerdasan emosional hanya mempengaruhi 36,9% terhadap penyesuaian diri, sedangkan sisanya 63,1% adalah faktor-faktor yang lain seperti keadaan fisik, lingkungan, pola asuh orang tua, budaya dan lain-lain yang merupakan salah satu faktor penentu baik atau buruknya penyesuaian diri seseorang.

D. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa adanya pengaruh positif dan signifikan antara kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri yang berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin baik penyesuaian dirinya.

Kecerdasan emosional remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR salah satunya dapat dilihat dari keberhasilannya dalam melakukan penyesuaian diri yang tentunya pada setiap individu berbeda-beda.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 60 subyek penelitian, 2 orang (3,33%) memiliki kecerdasan emosional sangat tinggi, 19 orang (31,67%) memiliki kecerdasan emosional tinggi, 21 orang (35%) memiliki kecerdasan emosional sedang dan sisanya 5 orang (8,33%) memiliki kecerdasan emosional sangat rendah.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik. Hal ini tidak terlepas dari banyak faktor salah satunya adalah lingkungan Madrasah Aliyah AN-NUR sendiri yang berada dalam kawasan pondok pesantren selalu membiasakan siswanya untuk sholat berjama'ah, mengadakan pengajian, mengkaji kitab kuning, memberikan pengajaran manasik haji serta membiasakan untuk tawadu' dan berakhlaqul karimah. Menurut Agustian (2001 : 213) sholat berjama'ah dapat membangun kecerdasan emosional, meningkatkan kemampuan berpikir dan sosialisasi. Najati (2001 : 130) mengatakan bahwa keimanan kepada Allah dengan iman yang benar dan ketaatan mengikuti manhaj (sistem) yang telah digambarkan dalam Al-Qur'an serta yang telah dijelaskan oleh Rasulullah SAW akan menolong kita dengan keteguhan dan kekuatan keinginan yang memungkinkan untuk menguasai serta mengendalikan emosi-emosi yang ada pada diri kita.

Dalam penyesuaian diri terutama dengan lingkungan sosialnya remaja selalu ingin bergaul dengan teman-teman sebayanya. Pada masa remaja mereka dihadapkan kepada perubahan-perubahan yang menuntut mereka untuk menyesuaikan diri, contohnya perubahan fisik yang mencolok kadangkala menyebabkan remaja merasa canggung, malu, minder, tidak percaya diri ataupun takut bergaul karena keadaan

tubuh yang tidak proporsional. Menurut Hurlock (1991 : 218) bahwa rasa malu akan menyebabkan seseorang menarik diri dari hubungan dengan orang lain.

Namun pada kenyataannya tidak semua remaja di kelas I dan II Madrasah Aliyah AN-NUR mempunyai kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 60 subyek penelitian terdapat 2 orang (3,33%) memiliki penyesuaian diri sangat tinggi, 18 orang (30%) memiliki penyesuaian diri tinggi, 22 orang (36,67%) memiliki penyesuaian diri sedang, 12 orang (20%) memiliki penyesuaian diri rendah dan sisanya 6 orang (10%) memiliki penyesuaian diri sangat rendah.

Meskipun peran kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 36,9% namun kecerdasan emosional tetap mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan dalam penyesuaian diri seseorang tidak terlepas dari berbagai macam factor, Gunarsa (1989 : 90) mengemukakan ada lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu :

Keadaan fisik dan keturunan, perkembangan dan kematangan emosi, faktor psikologis, keadaan lingkungan, kebudayaan termasuk di dalamnya adat istiadat dan agama.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa hipotesis yang diajukan sebagai landasan penelitian ini diterima. Dimana ada pengaruh yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri, dimana ($F:33,847$) dengan $p = (0,000)$ atau $F_{hit} (33,847) > F_{tab}$ dengan taraf signifikan 5% (4,00) yang berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki

seseorang maka semakin baik pula penyesuaian dirinya. Dengan demikian penyesuaian diri dapat ditingkatkan apabila remaja memiliki kecerdasan emosional.

Hasil penelitian ini mendukung atau memperkuat hasil penelitian Aziz (1999 : 108) yang menyatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional remaja maka semakin baik pula penyesuaian dirinya.

Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu dalam mengenali emosi diri, mengelola dan memanfaatkan emosi secara efektif serta mereka mampu bersikap terbuka, bersikap positif dan empati.

Dalam menentukan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri kemampuan mengelola emosi sangat berperan. Seseorang yang memiliki kemampuan mengelola dan mengendalikan emosinya dengan baik dia akan bersikap wajar dalam setiap peristiwa yang terjadi dan mampu menunda reaksi pada saat belum siap atau waktunya belum tepat, sebaliknya individu yang kurang mampu mengelola emosinya dengan baik akan selalu dirundung kesedihan dan kemurungan. Menurut Goleman (2001 : 404) seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik dia lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi, berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri sendiri, sekolah, keluarga, serta lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik berarti ia mampu mengendalikan emosinya yang pada akhirnya individu mempunyai hubungan yang serasi antara diri dengan lingkungannya, mampu bersikap positif, tidak tertekan, memiliki ketenangan jiwa. Menurut Fahmi (1982 : 107) ketenangan jiwa merupakan salah satu faktor yang

menentukan penyesuaian diri yang sehat, sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai pengendalian dan mengelola emosinya dengan baik dia akan berhasil menyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Hal ini dipertegas kembali oleh Patton (2002 : 92) seseorang mempunyai kemampuan menyesuaikan diri kalau emosi mereka terkendali.

Dalam menyesuaikan diri juga dibutuhkan manajemen diri dan empati, karena menurut Goleman (2001 : 158) bahwa kedua hal tersebut merupakan kecakapan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain, karena tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa kepada ketidakcakapan dalam dunia sosial atau berulangnya bencana antar pribadi. Sesungguhnya karena tidak dimilikinya keterampilan tersebut menyebabkan orang-orang yang otaknya paling encer pun dapat gagal membina hubungan mereka, karena penampilannya angkuh atau tidak berperasaan. Seseorang yang memiliki kemampuan manage dan empati akan sukses dalam bidang apapun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain, dan mereka merupakan bintang-bintang pergaulan.

Disinilah pentingnya kecerdasan emosional bagi keberhasilan remaja terutama untuk mencapai keserasian antara diri dengan lingkungannya, hal ini sesuai dengan pendapat Patton (2002 : 199) bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor penting untuk membantu seseorang mencapai harmoni dalam dirinya sendiri yang merupakan prasyarat untuk menemukan harmoni dengan orang lain.

Namun perlu diingat keberhasilan remaja dalam menyesuaikan diri salah satunya tidak terlepas dari faktor lingkungan individu, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat.

Penerimaan dari orang lain khususnya orang dewasa dan teman sebaya sangat penting artinya. Remaja yang diterima akan merasa senang, gembira, puas dan percaya diri, sebaliknya remaja yang diabaikan akan merasa frustrasi, kecewa, dan rendah diri bahkan bisa mengarah pada tingkah laku agresif (Mapiare, 1982 : 172 – 173).

Maka dari itulah dukungan dari semua orang untuk memperhatikan permasalahan remaja akan membantu mereka untuk dapat hidup secara mandiri dan dapat berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya kearah yang lebih baik, disamping itu keterbukaan orang dewasa dan teman sebaya dalam menerima remaja mempunyai pengaruh terhadap kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan :

- a. Dari hasil penelitian mengenai tingkat kecerdasan emosional remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang, didapatkan hasil 3,33% remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang sangat tinggi, 31,67% remaja yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, 35% remaja memiliki kecerdasan emosional sedang, 21,67% remaja memiliki kecerdasan emosional rendah dan 8,33% remaja memiliki kecerdasan emosional sangat rendah. Dari data tersebut diketahui bahwa sebagian besar yaitu 35% remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang memiliki kecerdasan emosional yang sedang.
- b. Hasil penelitian mengenai tingkat penyesuaian diri remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah AN-NUR Bululawang diperoleh 3,33% remaja memiliki penyesuaian diri sangat tinggi, 30% remaja memiliki penyesuaian diri tinggi, 36,67% remaja memiliki penyesuaian diri yang sedang, 20% remaja memiliki penyesuaian diri yang rendah dan 10% remaja memiliki penyesuaian diri yang sangat rendah. Dari data tersebut diketahui bahwa sebagian besar remaja 36,67% memiliki kecerdasan emosional yang sedang.
- c. Dari analisa data yang dilakukan menggunakan rumus analisis regresi mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri diperoleh hasil $F=33,847$ dengan $p = 0,000$ atau $F_{hit} (33,847) > F_{tab} 5\% (4,00)$ berarti bahwa

terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri dengan sumbangan efektif sebesar 36,9%, artinya bahwa kecerdasan emosional mempengaruhi kesuksesan seseorang dalam menyesuaikan diri sebesar 36,9% saja, sedangkan sisanya 63,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti lingkungan, keadaan fisik, kebudayaan, pola asuh orang tua, teman sebaya dan lain-lain. Dari hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional remaja maka semakin baik pula penyesuaian dirinya.

2. SARAN

a. Bagi lembaga sekolah

Dengan melihat pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam penyesuaian diri remaja, maka diharapkan bagi lembaga sekolah untuk dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi terciptanya kecerdasan emosional dan penyesuaian diri bagi remajanya (siswa) kearah yang lebih baik atau positif, sehingga nantinya dapat terjun kedalam masyarakat dengan baik.

Hal-hal yang bisa diupayakan oleh lembaga sekolah baik pimpinan maupun para guru diantaranya adalah :

- Berusaha melatih kecerdasan emosional remaja (siswa) nya sedini mungkin terutama ketrampilan sosial, kesadaran diri, motivasi dan empati, misalnya dengan mengadakan bakti sosial mengunjungi panti asuhan panti jompo serta mengikuti pelatihan.

- Berusaha untuk meningkatkan kemampuan remaja (siswa) dalam bidang-bidang tertentu sesuai dengan bakatnya masing-masing, sehingga remaja (siswa) bisa mengembangkan kepercayaan dirinya yang pada akhirnya remaja bisa mandiri.
- Berusaha meningkatkan kedisiplinan sekolah supaya remaja atau siswa dapat lebih mampu mengontrol dan bertanggung jawab terhadap perilakunya dengan demikian remaja (siswa) dapat meningkatkan dirinya ke arah yang lebih baik.

b. Bagi Remaja.

Remaja diharapkan dapat menjaga dan menguasai atau mengendalikan emosinya, sehingga nantinya dapat membantu dalam mencapai keberhasilan penyesuaian diri baik secara pribadi maupun secara sosial.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan permasalahan yang sama, hendaknya menghubungkan dengan variabel yang lain seperti, pola asuh, kemandirian, konsep diri dan lain-lain juga dipertimbangkan lokasi penelitian yang berbeda-beda, seperti panti asuhan, pondok pesantren, sekolah-sekolah umum atau yang lainnya sehingga penelitian ini dapat berkembang lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. (2000). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya Edisi II*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2000). *Tes Prestasi Edisi II*. Yogyakarta Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (1997) *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Arikunto, Suharsimi (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2000). *Manajemen Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Azis, Rahmat. (1999). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Dan Kecenderungan Berprilaku Delikuen Pada Remaja*. Tesis Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta. Tidak diterbitkan.
- Bastaman. (2001). *Integrasi Psikologi Dengan Islam*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Chaplin. (1999). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta. Raja Grafindo. Jakarta.
- Davidoff, Linda. (1986). *Psikologi Suatu Pengantar Jilid I*. Jakarta. Erlangga.
- Darajat, Zakiyah. (1996). *Kesehatan Mental*. Jakarta. Gunung Agung.
- Departemen Agama, (1979) *Al-Qur'an dan Terjemah*.
- Fahmi, Mustafa. (1977). *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*. Bulan Bintang.
- Fahmi, Mustafa. (1982). *Penyesuaian Diri Jakarta*. Bulan Bintang.
- Faisal. (1995). *Format-Format Penelitian Sosial*. Jakarta.
- Goleman, Daniel. (2001). *Emosional Intelegence*. Terj. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa. (1986). *Psikologi Perawatan Jakarta*. Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno. (1987). *Statistik II*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM

- Hadi, Sutrisno (1989). *Metodologi Research*. Yogyakarta, Fakultas Psikologi UGM.
- Hadi, Sutrisno. (2001). *Analisis Regresi*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Hurlock. (1999). *Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta. Erlangga.
- J. Elias. (2002). *Cara-Cara Efektif Mengasah EQ Remaja*. Bandung. KAIFA
- Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, no. 13. Th VII. 2002.
- Kartono. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung, Mandar Maju.
- Mapiare (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya. Usaha Nasional
- Maramis. (1998). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Airlangga University Press.
- Meichati. (1983). *Kesehatan Mental Dasar-Dasar Praktis Bagi Pengetahuan Dan Kehidupan Bersama-Sama*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi UGM.
- Monks. (2001). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta. Gajahmada University Press.
- Najati Usman. (2001). *Jiwa Manusia Dalam Sorotan Al-Qur'an*. Jakarta Cendekia.
- Patton. (2002). *EQ Pengembangan Sukses Lebih Bermakna*. Mitra Media.
- Panuju. (1999). *Psikologi Remaja*. Yogyakarta. Tiara Wacana
- Schneiders, Alexander (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York Winston.
- Shapiro. (1999). *Mengajarkan Emotional Intelegene Pada Anak*. Gramedia Pustaka.
- Sarwono. (2002). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Suharsono. (2002). *Melejitkan IQ, IE, IS*. Inisias Press.
- Sugiono, (1997). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung, Alfa Beta
- Yusuf, L.N. (2002). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung, Rosda Karya.

Nama/no absen :
 Jenis kelamin :
 Kelas :
 Usia :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Dibawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan masalah anda sehari-hari, anda dimohon membaca tiap-tiap pernyataan dengan baik dan diminta unntuk memberikan pendapat mengenai pernyataan tersebut dengan cara memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang tersedia.

Pilihlah salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai dengan pendapat anda dengan cara memberikan tanda (X) pada salah satu kolom yang tersedia.

SS : jika anda sangat setuju

S : jika anda setuju

TS : jika anda tidak setuju

STS : jika anda sangat tidak setuju

Semua jawaban anda adalah benar, asalkan benar-benar merupakan pendapat anda sendiri. Kerahasiaan identitas dan jawaban anda akan kami jaga sepenuhnya. Selamat mengerjakan dan terima kasih atas partisipasinya.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1*	Ketika kehilangan sesuatu, saya merasa sedih tapi kesedihan itu tidak sampai berlarut-larut				
2*	Ketika ada seseorang yang mengolok-olok, saya berusaha menahan diri untuk tetap tenang				
	Bila mengalami kegagalan dalam mengerjakan sesuatu, saya berusaha untuk memperbaiki kegagalan saya				

	Bagi saya kegagalan yang dialami adalah akibat dari kebodohan saya.				
	Seringkali saya merasa tidak mampu menyelesaikan masalah.				
	Bila merasa bersalah pada teman, maka saya segera minta maaf.				
	Ketika ada barang yang hilang, saya merasa sangat sedih sampai berhari-hari.				
	Ketika mengalami musibah yang membuat sedih, biasanya saya berusaha untuk menenangkan diri dengan berdo'a				
9*	Menurut saya asalkan ada kemauan dan usaha pasti Allah akan memberikan kemudahan bagi setiap kesulitan.				
10	Bila sedang marah, biasanya saya membanting pintu sebagai pelampiasan				
11*	Ketika sedang mempunyai masalah saya tahu harus pergi kemana dan harus berbuat apa untuk mencari solusinya.				
12	Walaupun saya tahu saya salah, saya tidak akan minta maaf terlebih dahulu karena malu.				
13	Bila ada satu keinginan yang tidak tercapai, maka saya akan menerima hal tersebut.				
14	Saya bekerja keras untuk meraih keinginan dan cita-cita				
15	Sulit bagi saya untuk melepaskan diri dari kemurungan yang saya alami.				
16	Setiap melakukan sesuatu, biasanya saya telah mempertimbangkan akibat yang harus dihadapi				
17	Saya sering merasa tertekan ketika				

	menghadapi masalah yang cukup berat.				
18	Untuk mendapatkan sesuatu yang lebih baik, saya bisa bersabar.				
19	Saya yakin dengan kemampuan saya sendiri bisa menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru.				
20	Saya merasa sangat frustrasi, bila ada keinginan yang tidak tercapai.				
21	Walaupun suasana hati sedang marah, saya tidak akan melampiaskan kemarahan pada orang lain.				
22	Terkadang saya sangat menyesali tindakan yang saya lakukan di kemudian hari.				
23	Menurut saya mengalahkan lebih baik daripada berkelahi.				
24	Untuk mendapatkan prestasi yang baik di sekolah, saya selalu giat belajar.				
25	Bila menginginkan sesuatu, maka saya harus segera memenuhi keinginan itu, walau bagaimapun caranya.				
26	Menunda-nunda suatu pekerjaan adalah kebiasaan saya.				
27	Bila sedang kesal, saya akan memarahi dan membentak teman-teman.				
28	Saya bisa merasakan kesedihan yang dialami oleh teman.				
29	Menurut saya untuk menyelesaikan suatu permasalahan, akan lebih baik jika didiskusikan dengan orang tua atau teman.				
30	Bila ada seseorang yang berkata kasar, saya akan membalasnya dengan kata-kata				

	yang lebih kasar, bila perlu memukulnya.				
31	Saya sering merasa tidak yakin, bahwa usaha dan kerja keras saya akan membuahkan keberhasilan.				
32	Saya bersedia untuk menjadi pendengar yang baik, bila ada teman atau siapa saja yang menceritakan masalahnya.				
33*	Teman-teman sering curhat mengenai masalah-masalah mereka pada saya.				
34	Bagi saya belajar setiap hari adalah membosankan				
35	Saya tidak bisa merasakan kesedihan orang lain, kalau dia tidak menceritakannya pada saya.				
36	Sulit bagi saya untuk membicarakan masalah dan kesulitan pada orang tua atau teman.				
37	Saya bisa mengenali perasaan orang lain, dengan memperhatikan ekspresi wajah dan nada suaranya.				
38	Saya tidak mengalami kesulitan jika harus memulai komunikasi dengan orang lain.				
39	Ketika ada teman mengungkapkan kesedihannya, saya mendengarkan namun tidak sepenuh hati.				
40	Sulit bagi saya mengenali emosi orang lain, jika hanya lewat isyarat ekspresi wajah dan nada suara.				
41	Saya merasa bahwa diri saya tidak dibutuhkan oleh teman-teman.				
42	Saya terdorong untuk menghibur orang lain yang sedang mengalami musibah.				
43*	Saya bisa berkompromi dengan orang lain				

	untuk suatu tujuan yang lebih penting.				
44	Saya merasa canggung bila berada ditengah-tengah orang banyak karena tidak tahu apa yang harus saya perbuat.				
45	Saya akan bersikap biasa-biasa saja bila ada teman yang sedang mengalami musibah.				
46	Jika ada seseorang yang membutuhkan bantuan, saya akan berusaha untuk membantunya dengan ikhlas.				
47	Saya senang menjalin kerja sama dengan orang lain.				
48	Bagi saya, tidak ada satu kepentingan apapun yang bisa dikompromikan dengan orang lain.				
49	Bila ada seseorang yang membutuhkan bantuan saya tidak akan memperdulikannya.				
50	Saya lebih suka hidup sendiri, jauh dari orang lain.				

* no item gugur

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
	Saya merasa malu bila bergaul dengan teman yang badannya lebih tinggi.				
	Seandainya wajah saya ini tidak cakep, saya bisa menerima keadaan tersebut.				
	Seandainya badan saya terlalu gemuk, maka saya merasa tidak percaya diri.				
	Saya sering merasa jengkel dengan kondisi tubuh yang saya miliki.				
	Bila ada teman yang mengejek keadaan tubuh saya, saya membiarkannya saja dan lebih baik pergi untuk menghindari mereka.				
	Menurut saya orang yang bahagia adalah orang yang mau menerima keadaan dirinya sendiri.				
	Jika saya sedang belajar dan ada teman yang mengganggu maka akan saya bentak dia.				
	Saya sering merasa tersinggung dengan lelucon teman-teman.				
	Sulit bagi saya untuk menerima perlakuan guru yang memarahi saya, walaupun saya tahu saya melakukan kesalahan.				
10	Saya tidak boleh marah kepada penjaga sekolah yang menegur saya, karena saya sadar telah melanggar tata tertib sekolah.				
11	Walaupun sedang jengkel, saya tidak akan melempar barang yang ada didekat saya.				

12	Saya tidak bisa menerima perlakuan teman yang bila ada masalah kecil saja kemudian diselesaikan dengan berkelahi.				
13	Menurut saya, film-film porno yang kelewat batas (blue film) tidak pantas untuk ditonton.				
14*	Pendidikan seks perlu diberikan agar kita memahami fungsinya dengan benar dan dapat terhindar dari bahaya pelanggaran seks.				
15	Saya selalu menjaga dan membatasi diri dalam bergaul dengan teman lawan jenis walaupun ia pacar saya.				
16	Menurut saya, kita bebas berpakaian seksi walaupun hal itu dapat merangsang nafsu seksual orang lain.				
17	Menurut saya kita boleh memasang gambar atau foto porno di dalam kamar, asal tidak ada orang lain yang melihatnya.				
18	Saya merasa risih bila membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan perkembangan seksual.				
19	Seandainya saya punya pacar dan mengalami keretakan hubungan, maka saya akan membicarakan hal tersebut dengan orang tua.				
20	Menurut saya melakukan hubungan seks sebelum menikah tidak merugikan, asalkan harus bertanggung jawab.				
21	Saya selalu berusaha untuk menjalankan disiplin yang ditentukan orang tua sebaik-baiknya.				
22	Sebagai manusia yang berbudaya dan berbudi, maka kita harus berperilaku sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku di				

	masyarakat.				
23	Menurut saya aturan yang ada di masyarakat tidak harus ditaati, kalau memang merasa memberatkan.				
24	Saya merasa canggung lewat didepan orang yang sedang duduk, bila tanpa mengucapkan kata permisi.				
25	Kita boleh berperilaku tidak sesuai dengan norma yang berlaku di masyarakat.				
26	Menurut saya, sekali-kali kita boleh melakukan penipuan, asalkan jumlahnya tidak terlalu besar				
27	Karena banyak tugas yang harus diselesaikan, saya sering mengabaikan ibadah saya.				
28	Sebagai makhluk Tuhan, kita harus selalu mengamalkan ajaran-ajaran-Nya.				
29	Seringkali saya beribadah atau menjalankan perintah agama bila ada orang yang mengetahui				
30	Saya kurang senang bila melihat seseorang memeluk suatu agama, tapi tidak pernah menjalankan ajarannya.				
31	Menurut saya hidup ini akan terasa hampa bila kita menjauhkan diri dari ajaran yang terkandung dalam agama.				
32	Saya merasa bahwa ajaran agama itu sangat memberatkan dan dalam pelaksanaannya hanya membuang-buang waktu saja.				
33	Saya jarang pergi bersama dengan keluarga, karena merasa malu bila bertemu dengan teman.				

34	Ketika mempunyai masalah, saya tidak membicarakannya dengan orang tua, karena malu bila masalah saya diketahui.				
35	Dengan senang hati saya menerima teguran dari orang tua, seandainya saya terlambat pulang dari sekolah.				
36	Menurut saya salah satu tanggung jawab anak adalah harus berbakti pada kedua orang tuanya.				
37	Saya merasa kurang senang bila makan bersama keluarga, karena hal itu akan menyita waktu saja.				
38	Saya tidak mau tahu terhadap urusan dan masalah orang tua, karena tugas saya hanyalah belajar.				
39	Apabila saya mempunyai waktu luang, maka akan saya gunakan untuk membantu kedua orang tua				
40	Apabila orang tua sedang duduk santai, maka saya ikut dengan mereka, namun masih tetap menghargai mereka sebagai orang yang harus dihormati.				
41	Saya merasa kurang harmonis dalam berhubungan dengan teman-teman sekolah.				
42	Ketika saya mendapat kesulitan dalam pelajaran, maka saya bertanya pada guru atau teman.				
43	Menurut saya sebenarnya peraturan sekolah itu dapat membantu kita mencapai keberhasilan dalam belajar.				
44	Menurut saya, kegiatan ekstra kurikuler yang diadakan di sekolah perlu untuk diikuti.				

45	Terkadang saya merasa bahwa tugas (PR) yang diberikan guru hanyalah sesuatu yang membebani siswa.				
46	Saya malas untuk mengikuti kegiatan di organisasi				
47	Saya akan membuat kegaduhan dikelas untuk mencari perhatian.				
48	Dalam menjalankan piket sekolah, saya akan selalu berusaha melaksanakannya dengan baik.				
49	Jika saya sedang sibuk, kemudian ada tetangga yang meminta bantuan maka saya akan berusaha untuk membantunya.				
50	Saya merasa senang untuk mengikuti kegiatan yang dilaksanakan di kampung				
51	Saya merasa hubungan saya dengan teman-teman dikampung sangat menyenangkan				
52	Saya merasa tidak perlu lagi bergaul dengan orang yang bertempat tinggal di daerah saya, karena teman disekolahpun sudah banyak dan lebih menarik.				
53	Saya kurang senang untuk mengikuti kegiatan-kegiatan kampung dalam rangka memperingati hari besar nasional.				
54	Menurut saya, kita tidak perlu ramah pada orang yang belum kita kenal, karena belum tentu mereka orang baik.				
55	Saya akan berpura-pura tidak tahu bila ada seseorang yang memerlukan bantuan saya.				

56	Saya sangat senang bila ditunjuk menjadi panitia pada acara suatu perayaan di kampung.				
----	--	--	--	--	--

* no item gugur

LAMPIRAN I
SKALA KECERDASAN EMOSIONAL
DAN PENYESUAIAN DIRI

LAMPIRAN II
DATA KASAR

LAMPIRAN III
VALIDITAS ITEM

LAMPIRAN IV
RELIABILITAS SKALA

LAMPIRAN V
PERHITUNGAN ANALISA REGRESI

LAMPIRAN VI
PERHITUNGAN SKOR STANDAR SKOR
T

LAMPIRAN VII
LAIN-LAIN