

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI SISWA BARU DI MAN TEMPURSARI NGAWI**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Hanum Rohmatul Laily Amar**

**04410056**



**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**

**MALANG**

**2009**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL  
DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA BARU**

**DI MAN TEMPURSARI NGAWI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Dekan Psikologi Universitas Islam Negeri Malang Untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Strata Satu Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Oleh:**

**Hanum Rohmatul Laily Amar  
04410056**



**FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
(UIN) MALANG  
2009**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PENYESUAIAN  
DIRI PADA SISWA BARU DI MAN TEMPURSARI NGAWI**

**SKRIPSI**

Oleh:  
**Hanum Rohmatul Laily Amar**  
**04410056**

**Telah Disetujui Oleh:  
Dosen Pembimbing**

**Dra. Siti Mahmudah, M. Si**  
**NIP. 150 026 9567**

**Tanggal 03 April 2009**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi**

**Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I**  
**NIP. 150 206 243**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PENYESUIAN  
DIRI SISWA BARU DI MAN TEMPURSARI NGAWI**

Oleh:  
**Hanum Rohmatul Laily Amar**  
**04410056**

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

Pada: 13 April 2009

| <b>Susunan Dewan Penguji</b>  | <b>Tanda Tangan</b> |
|---|---------------------|
| 1. (Ketua Penguji)<br><b><u>Ali Ridho, M.Si.</u></b><br><b>NIP. 150 377 261</b>                           | : ( )               |
| 2. (Penguji Utama)<br><b><u>Drs. H. Djazuli, M.Ag</u></b><br><b>NIP. 150 019 224</b>                      | : ( )               |
| 3. (Pembimbing/ Sekertaris Penguji)<br><b><u>Dra. Siti Mahmudah, M. Si</u></b><br><b>NIP. 150 269 567</b> | : ( )               |

**Mengesahkan**  
**Dekan fakultas psikologi UIN Malang**

**Drs. H. Mulyadi, M.pd.I**  
**NIP. 150 206 243**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan sepanjang saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali karya atau pendapat yang pernah ditulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Malang, 03 April 2009

Hanum Rohmatul Laily Amar

# MOTTO

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

Bukankah kami Telah melapangkan untukmu dadamu?,  
(Alam Nasyrāh Alam Nasyrāh:1)

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Alhamdulillah kami panjatkan puja dan puji syukur atas rahmat, taufiq, serta hidayahNya, sehingga saya bisa mengerjakan dan menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi. Tak lupa pula shalawat serta salam semoga senantiasa selalu terlimpah curahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari jalan yang gelap ke jalan yang diridhai Allah SWT.....Amin.

Dan saya sebagai manusia biasa yang terlahir dengan kodratnya yang tak pernah luput dari kesalahan dan kekurangan, dalam menyelesaikan skripsi ini saya tidak mungkin bisa selesai tanpa bantuan orang lain karena itu dalam kesempatan ini kami ucapkan terima kasih :

1. Kepada Prof. Dr. Imam Suprayogo selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Kepada bapak Drs. Mulyadi, M.Pd. selaku dekan fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
3. Kepada bapak Dra. Siti Mahmudah, M.Si. selaku dosen pembimbing yang selama ini membantu dan membimbing saya selama mengerjakan skripsi.
4. Kepada ayah dan ibu yang telah memberi kasih sayang dan memberikan bantuan baik berupa material maupun berupa motivasi kepada saya sehingga saya berusaha untuk terus maju demi memenuhi harapan mereka dan sampai saya merasa mampu untuk melakukan semuanya.
5. Kepada ibu Wahyu selaku guru bimbingan dan konseling yang telah membantu dan mengarahkan selama penelitian di Man Tempursari Ngawi.
6. Kepada teman-teman serta semua siswa-siswi MAN Tempursari Ngawi yang telah telah membantu terselesaikannya penelitian.

Demikian yang dapat saya sampaikan dalam tulisan ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya dan bagi penulis khususnya. Dan saya sebagai manusia biasa yang tak luput dari salah dan kekurangan, oleh karena itu saya sangat mengharapkan kritik dan saran atas kesalahan-kesalahan dalam menulis skripsi ini, dan saya ucapkan terima kasih.

Malang, 03 April 2009

Penyusun

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b> .....                  | i    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....            | ii   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....             | iii  |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b> .....               | iv   |
| <b>MOTTO</b> .....                          | v    |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                 | vi   |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                     | vii  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                   | viii |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                | xi   |
| <b>ABSTRAK</b> .....                        | x    |
| <b>BAB I : PENDAHULUAN</b>                  |      |
| A. Latar Belakang.....                      | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....                     | 10   |
| C. Tujuan Penelitian.....                   | 10   |
| D. Manfaat Penelitian.....                  | 10   |
| <b>BAB II : KAJIAN TEORI</b>                |      |
| A. KECERDASAN EMOSIONAL.....                | 12   |
| 1. Pengertian Kecerdasan .....              | 12   |
| 2. Pengertian Emosi.....                    | 13   |
| 3. Pengertian Kecerdasan Emosional.....     | 15   |
| 4. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional.....    | 18   |
| B. Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional ..... | 22   |
| C. PENYESUAIAN DIRI.....                    | 23   |
| 1. Pengertian Penyesuaian Diri.....         | 25   |
| 2. Faktor-faktor Penyesuaian Diri .....     | 31   |

|  |    |
|--|----|
| 8. Karakteristik Penyesuaian Diri Remaja .....                             | 37 |
| D. Perspektif Islam Tentang Kecerdasan Emosional Dan Penyesuaian Diri...41 |    |
| 1. Kecerdasan Emosional.....   | 41 |
| 2. Penyesuaian Diri.....   | 44 |
| E. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri.....46     |    |
| F. Hipotesis .....   | 53 |

### **BAB III : METODOLOGI PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Jenis Penelitian.....               | 55 |
| B. Variable Definisi Opresional.....   | 55 |
| C. Definisi Operasional Variabel.....  | 56 |
| D. Populasi Dan Sampel Penelitian..... | 57 |
| E. Metode Pengumpulan Data .....       | 59 |
| F. Instrument penelitian.....          | 61 |
| H. Validitas Dan Reliabilitas.....     | 67 |
| I. Metode Analisis Data.....           | 69 |

### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Deskripsi Objek Penelitian.....                                   | 72 |
| B. Data Hasil Pengujian Validitas Dan Reliabilitas.....74            |    |
| C. Hasil Penelitian.....   | 75 |
| D. Pembahasan.....   | 79 |
| E. Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri...80 |    |

**BAB V : PENUTUP**

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| A. Kesimpulan .....        | 85        |
| B. Saran.....              | 86        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b> | <b>87</b> |

## ABSTRAK

**Hanum Rohmatul Laily Amar.** 2009. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Siswa Baru MAN Tempursari Ngawi, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

**Pembimbing** : Dra, Siti Mahmudah M.Si

---

**Kata Kunci** : Kecerdasan Emosional, Penyesuaian Diri.

Kecerdasan emosional merupakan suatu cara seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Disini kecerdasan emosional akan berperan penting dalam penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari, yang nantinya siswa baru tersebut bisa menggunakan kecerdasan emosionalnya untuk melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekolahnya. Kecerdasan emosional akan membuat siswa dapat bersikap proaktif untuk memilih respon. Karena siswa-siswa baru memiliki kecerdasan emosional untuk memilih dan mengelola respon. Adapun rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana kecerdasan emosional siswa baru, bagaimana penyesuaian diri siswa baru, dan apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari Ngawi.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana kecerdasan emosional pada siswa baru MAN Tempursari, Mengetahui penyesuaian diri pada siswa baru MAN Tempursari, Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, dimana dalam penelitian ini terdapat dua variable yaitu variable bebas dan terikat, dengan mengetahui sejauh mana variable bebas yaitu kecerdasan emosional berhubungan dengan variable terikat penyesuaian diri. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa baru MAN Tempursari Ngawi dengan jumlah 204 siswa, dan peneliti menggunakan teknik sampling random, yang mana pengambilan sampel pada penelitian ini adalah acak. Dan dari 204 siswa kelas 1 maka diambil 25% untuk dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner kecerdasan emosional pada siswa dan kuesioner penyesuaian diri siswa. Sebelum penyebaran kuesioner, peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa murid dan guru. Data dianalisis dengan *Product Moment Correlation* dari Pearson, untuk realibilitas peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Berdasarkan analisa penelitian, didapatkan hasil sebagai berikut: dalam pengkategorian kecerdasan emosional siswa baru MAN Tempursari Ngawi hanya terdapat tiga kategori yang mana pada kategori yang tinggi adalah 69 % dan sedang adalah 31 %. Sedangkan pada kategori rendah tidak ada siswa baru MAN tempursari yang berada dalam kategori rendah. Dan pada tingkat penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari Ngawi, siswa yang berada pada kategori tinggi adalah 53 % dan pada kategori rendah adalah 47 %. Sama seperti kecerdasan emosional disini siswa tingkat penyesuaian dirinya tidak ada yang berada pada kategori rendah. Sedangkan hasil analisis korelasi

menyatakan tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari Ngawi, dengan nilai  $r_{hit} = 0,198$ . Dengan  $N$  adalah 51 dan nilai  $r_{tabel}$  adalah 0.163. Dikatakan signifikan atau mempunyai hubungan apabila  $r_{hitung}$  lebih besar dari pada  $r_{tabel}$  (Arikunto,2002: 276).  $r_{hitung}$  dari hasil korelasi diatas memiliki nilai  $r_{hit} 0,198 < r_{tabel}$  adalah 0.163, berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya kecerdasan emosional pada siswa tidak memiliki hubungan (tidak berkorelasi) dengan penyesuaian diri. Artinya kecerdasan emosional pada siswa tidak memiliki hubungan (tidak berkorelasi) dengan penyesuaian diri.

## ABSTRACT

**Amar, Hanum Rohmatul Laily.** 2009. The Relationship Between Emotional Intelligence with Self-Adaptation of New Student's MAN Tempursari Ngawi, Thesis, The Psychology Faculty of The State Islamic University of Malang.

**Advisor:** Dra. Siti Mahmudah, M.Si

---

**Key word:** Emotional Intelligence, Self-Adaptation

Emotional intelligence is the way of someone for can adapt self with their environment. The emotional intelligence will have a important role in self-adaptation of new student's MAN Tempursari, that is in the next, new student can use their emotional intelligence to do self-adaptation in the school environment. Emotional intelligence will make student can attitude proactive to choose response. Because of the new students has emotional intelligence to choose ang manage response. Thereover, the problem of formulation that will be studied in this research are how is the emotional intelligence of new student, how is self-adaptation of new student, and what there are relationship between emotional intelligence and self-adaptation of new student's MAN Tempursari Ngawi. This research is done to know how emotional intelligence on new student's MAN Tempursari, know self-adaptation onb new student's MAN Tempursari, know the ralationship between emotional intelligence and self-adaptation.

This research is quantitative research with kind of correlation research, where is in this research have two variables are free dan bound variable, with know how far the free variable are emotional intelligence relate with baound variable of self-adaptation. Population in this research is new student's MAN Tempusari Ngawi with number of 204 students, and researcher use sampling random technique, which is taking sample in this research is ramdom. And from 204 students os class 1, so it is taken 20% to become research sample. The data collecting is done with distributing qusioner of emotional intelligence in student and qusioner of student self adaptation. The data is analyzed with *Product Moment Correlation* from Pearson, for the realibility of researcher use pattern of *Alpha Cronbach*.

Based on the analysis of research is obtained result are: in the categorizing of emotional intelligence of new student's MAN Tempursari Ngawi get only three categorizes which is in high categorize is 69% and average is 31%. While, in the low categorize, there is not new student's MAN Tempursari Ngawi, student is in the high categorize is 53% and in the low categorize is 47%. Same like the emotional intelligence, the self-adaptation stage of student is not in low categorize. Whereas, the result of correlation analysis state that there is not relationship between emotional intelligence and slf-adaptiona of new student's MAN Tempusari Ngawi, with rhit value = 0,198. with N is 51 and r tabel value is 0.163. is is said significant or have relation if vote r is more big than r tabel (Arikunto, 2002: 276). Rhit from the result of correlation above has rhit value  $0,198 < r \text{ tabel is } 0.163$ , means  $H_0$  is given and  $H_a$  is refuse. The meaning is emotional intelligence in student has not realtion (not correlate) with self-adaptation.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia merupakan makhluk Tuhan yang mempunyai berbagai macam potensi, dengan potensi itu menjadikan manusia makhluk yang paling sempurna diantara makhluk ciptaan Tuhan yang lain. Dengan pemberdayaan potensinya, manusia dapat membuat kerangka ilmu pengetahuan yang empiris yang dari masa ke masa mengalami kemajuan. Ilmu pengetahuan yang merupakan produk manusia, membawa manusia untuk lebih mengenal dirinya sebagai suatu substansi dan juga lebih mengenal lingkungannya.

Sehubungan dengan peristiwa atau kejadian yang dialami manusia, tidak terlepas dari hubungan dengan orang lain, baik dengan orang-orang yang berada dalam lingkungan keluarganya, tetangga maupun dengan teman, dan masyarakat. Hampir sebagian besar waktu dalam kehidupan seseorang digunakan untuk berhubungan dengan orang lain. Hubungan tersebut dilakukan antara lain untuk mencapai pemenuhan kebutuhan.

Pada saat berinteraksi dengan orang lain. Seseorang mungkin akan merasa bahwa cara pandangnya tidak dipahami orang lain, mendapat reaksi yang kurang menyenangkan merasa hak-haknya tidak terpenuhi atau gagal untuk mengatakan dengan jelas apa yang sebenarnya diinginkan. Hal-hal tersebut tentunya akan menimbulkan tekanan pada diri seseorang, yang mengakibatkan individu tersebut menghindari relasi sosial tertentu sehingga timbul konflik yang pada akhirnya menghasilkan masalah dalam perilaku sosialnya. Tanpa adanya

kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan efektif serta penyesuaian diri yang memadai akan menimbulkan kesulitan dalam membina hubungan dengan orang lain secara efektif dan efisien.

Kemampuan berkomunikasi dan penyesuaian diri yang baik dan efektif terutama sangat diperlukan oleh para remaja. Hal ini sesuai dengan salah satu tugas penyesuaian sosial (Hurlock, 1980:213). Remaja harus belajar untuk menyesuaikan diri dengan lawan jenis dan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga dan sekolah.

Dalam proses pengenalan dan pemberdayaan potensi (proses pengenalan jati diri), ilmu pengetahuan telah membawa manusia sebagai individu dengan beragam kemampuan dan kecerdasan, salah satunya adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional sesungguhnya merupakan keterampilan (*skill*), dari pada potensi seperti dalam konsep intelegensi pada umumnya, dan keterampilan ini harus dikerjakan oleh masyarakat tempat individu yang bersangkutan tumbuh dan berkembang. Adapun berlangsungnya proses belajar ini sesungguhnya merupakan bagian dari kemampuan nalar (*kognitif*) seseorang (Satiadima & Waruru, 2003; 26-27).

Manusia adalah makhluk sosial, potensi dan kebutuhan sosial menempatkan manusia sebagai individu yang terikat dengan lingkungan sosial, sehingga dalam kehidupannya manusia tidak bisa terlepas dari lingkungan sosialnya, bahkan dalam unit terkecil dalam keluarga. Firman Allah dalam surat Al-Hujarat :13.

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاهُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ

عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَمُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal (Soenarjo, 1971:847).

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia diciptakan dengan berbagai perbedaan akan tetapi perbedaan itu bukanlah untuk dijadikan masalah oleh setiap manusia akan tetapi adanya perbedaan itu harusnya dijadikan sebagai ajang untuk saling mengenal dan menjalin persaudaraan. Karena itulah manusia sebagai makhluk sosial yang memiliki emosi sangat terpengaruh suasana perasaannya dalam melakukan kegiatan. Karena itu emosi mempunyai peran penting dalam mendukung keberhasilan. Ketika menghadapi tantangan secara pribadi, manusia perlu mengelola emosinya yang berupa perasaan berani, rajin, dan percaya diri. Hal ini dikarenakan dalam proses mencapai tujuannya manusia juga seringkali memerlukan manusia lain. Maka kepekaan terhadap emosi orang lain memberi peran dalam keberhasilan seseorang, seseorang perlu mengembangkan kemampuan bertenggang rasa, berempati, saling memotivasi, hormat, bertahan untuk jujur, tegas dan lain sebagainya. Semua hal tersebut berhubungan dengan kemampuan mengenali dan mengelola emosi, inilah peran kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional membuat manusia dapat bersikap proaktif yaitu kemampuan untuk memilih respon. Kecerdasan emosional manusia mampu mengelola respon. Misalnya saja ketika dipukul manusia juga merasa takut atau marah, namun bisa memilih respon untuk bersikap berbeda. Pura-pura berani padahal takut atau sebaliknya pura-pura takut padahal berani, atau menunjukkan sikap bahagia dengan tersenyum. Karena manusia memiliki kecerdasan emosional untuk memilih respon. Dengan semakin cerdas emosi maka semakin baik dan pintar pula untuk memilih respon yang akan digunakan. Kelompok orang yang meraih sukses adalah kelompok orang yang mampu mengendalikan emosi dan peka terhadap emosi orang lain (Rakhmat, 2003; 70-77).

Pergaulan setiap individu dalam menjalankan aktivitas kehidupan berawal dari keinginan untuk memenuhi kebutuhan yang diperlukan oleh individu tersebut. Kebutuhan ini yang membuat tiap individu mengadakan interaksi dengan sesama maupun dengan lingkungan sekitar.

Remaja perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang luas, dimana berbagai kepentingan saling terpadu. Bagi remaja hubungan dengan teman sebaya merupakan hal yang sangat penting, karena melalui kelompok teman sebaya ini, remaja akan masuk pada dunia sosial yang unik dimana remaja mulai belajar berbagai hal yang tidak ia dapatkan dalam keluarga, seperti penolakan, penerimaan, dan penilaian teman sebaya.

Remaja sebagai individu yang mulai tumbuh dan berkembang menjadi individu dewasa masih memiliki sifat murni meniru atau mencoba apa yang ada dalam komunitasnya, sehingga remaja sering kali terbawa oleh lingkungan dan

kurang memahami apa yang sebenarnya diinginkan oleh dirinya. Dalam hal ini lingkungan tersebut menentukan sikap remaja walaupun lingkungan tersebut berbeda dengan lingkungan sebelumnya yaitu keluarga.

Remaja sendiri sudah berubah sejak mulai masuk dalam lingkungan yang lebih luas, misalnya saja dalam lingkungan sekolah karena dalam lingkungan sekolah individu mulai beradaptasi dengan teman-teman baru, dan tentu saja mulai beradaptasi dengan hubungan yang baru yang berbeda dengan didalam lingkungannya, berbeda dengan lingkungan keluarga. Individu di dalam lingkungan sekolah sudah mulai merasa nyaman mendapat dukungan dari teman sebayanya juga berusaha untuk dapat diterima dengan baik oleh teman-temannya. Selain itu remaja berlatih untuk mendekati diri pada peranan yang berbeda-beda, yaitu di rumah sebagai anak, di sekolah sebagai murid, dan di kelompok sosial sebagai teman. Kondisi seperti ini menuntut anak memiliki keterampilan untuk mengelola pribadinya dalam usaha penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya.

Sebagai makhluk sosial, individu dituntut untuk mampu mengatasi segala permasalahan yang timbul sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku. Oleh karena itu setiap individu dituntut untuk menguasai ketrampilan-ketrampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitarnya.

Keterampilan sosial dan kemampuan penyesuaian diri menjadi semakin penting jika anak sudah menginjak masa remaja. Hal ini disebabkan karena pada

masa remaja individu sudah memasuki dunia pergaulan yang lebih luas dimana pengaruh teman-teman dan lingkungan sosial akan sangat menentukan. Kegagalan remaja dalam menguasai ketrampilan-ketrampilan sosial akan menyebabkan dia sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga dapat menyebabkan rasa rendah diri, dikucilkan dari pergaulan, cenderung berperilaku yang kurang normatif (misalnya *asosial* atau anti sosial), dan bahkan dalam perkembangan yang lebih ekstrim bisa menyebabkan terjadinya gangguan jiwa, kenakalan remaja, tindakan kriminal, tindakan kekerasan, dan sebagainya.

Dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar juga dibutuhkan manajemen diri dan empati, menurut Goleman (2001: 158) dikatakan bahwa kedua hal tersebut merupakan kecakapan sosial yang mendukung dalam keberhasilan pergaulan dengan orang lain, jika tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa ketidakcakapan dalam dunia sosial atau berulangnya bencana antar pribadi. Sesungguhnya karena tidak dimilikinya keterampilan tersebut, yang menyebabkan orang-orang yang pandai pun dapat mengalami kegagalan dalam membina hubungan mereka, karena mungkin penampilan yang angkuh, sombong, mengganggu atau tidak berperasaan, selain itu ini juga salah satu hal yang menyebabkan penurunan pada prestasi kerja.

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih, dapat mempengaruhi perkembangan individu dalam semua aspek. Salah satunya adalah sekolah, yang mana sekolah sebagai salah satu tempat untuk seorang siswa berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan luar. Masa remaja

memegang peranan penting dalam proses penyesuaian diri untuk perkembangan selanjutnya, karena pada masa ini remaja benar-benar memulai kehidupan sosialnya.

Sekolah merupakan tempat kedua setelah rumah dimana di sekolah nantinya para siswa bisa berinteraksi dengan dunia luar, tidak hanya dengan teman-teman yang lama saja akan tetapi di sini, di lingkungan sekolah yang baru ini para siswa baru dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di sekolah tersebut, mulai dari teman-teman yang baru, mata pelajaran baru, para guru-guru yang baru serta suasana lingkungan sekolah yang baru juga.

Dalam fenomena yang terjadi dalam penelitian ini adalah, para siswa baru MAN Tempursari Ngawi, di sini para siswa baru biasanya harus melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolahnya yang baru. Dimana para siswa baru tersebut harus mengulang dari awal lagi tentang bagaimana mereka melakukan interaksi dengan dunia luar yang baru yang mana nantinya mereka dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah baru tersebut.

Krisis identitas pada diri remaja seringkali menimbulkan kendala dalam menyesuaikan diri terhadap belajarnya. Pada umumnya, remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang sukses harus rajin belajar. Namun, karena dipengaruhi oleh upaya pencarian identitas diri yang kuat menyebabkan mereka seringkali lebih sering mencari kegiatan-kegiatan selain belajar tetapi menyenangkan bersama-sama kelompoknya. Akibatnya, yang muncul dipermukaan adalah seringkali ditemui remaja yang malas dan tidak disiplin

dalam belajar. Tidak jarang remaja ingin sukses dalam menempuh pendidikannya, tetapi dengan cara yang mudah dan tidak perlu belajar susah payah. Jadi dalam konteks ini, Penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi engan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, terhindar dari tekanan dan konflik, atau bahkan frustrasi (Ali dan Asrori, 2004:178).

Siswa baru MAN Tempursari Ngawi apabila ditinjau dari periode perkembangan berada dalam masa pubertas awal atau sering disingkat dengan masa pubertas, masa ini merupakan satu periode yang segera akan dilanjutkan oleh masa *adolosensi* yang sering disebut pula sebagai masa pubertas lanjut. Masa pubertas ini tidak dapat dipastikan kapan dimulainya, dan kapan berakhirnya, sama juga dengan masa pra pubertas. Ada beberapa sarjana yang menyatakan bahwa masa pubertas sebenarnya dimulai pada usia kurang 14 tahun, dan berakhir pada usia kurang lebih 17 tahun. Namun pubertas anak gadis pada umumnya berlangsung lebih awal daripada anak laki-laki. Sedang fase adolosensi diperkirakan mulai pada usia 17 tahun, dan berakhir pada usia 19-21 tahun (Kartono, 1990:168). Demikian juga dengan siswa kelas I MAN Tempursari Ngawi berada pada masa pubertas dengan usia 14-17 tahun. Pada masa pubertas individu masih belum bisa memahami pergolakan emosi, pada masa ini biasanya individu masih belum bisa mengantur emosinya sehingga membuat individu menjadi cenderung lebih sensitif.

Siswa baru MAN Tempursari Ngawi sebagian besar masih berada dalam tahap remaja awal, para siswa baru ini dulunya ada yang berasal dari SMP ada

juga yang berasal dari MTs. Dapat dilihat dari latar belakang mereka masing-masing yaitu para siswa yang berasal dari SMP dulunya lebih sedikit mendapatkan pendidikan agama jika dibandingkan dengan yang diperoleh siswa MTs. Karena di SMP siswa hanya mendapatkan dua jam pelajaran agama dalam satu minggu, hal ini berbeda jauh dengan siswa MTs. Siswa yang berasal dari MTs akan lebih cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan di MAN Tempursari jika dibandingkan dengan siswa SMP, karena mata pelajaran yang mereka terima mayoritas sama seperti pada saat mereka duduk dibangku MTs. Sedangkan para siswa yang berasal dari sekolah umum, biasanya memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan pelajaran yang baru mereka terima seperti Bahasa Arab, Qur'an Hadist, Fiqih, Aqidah akhlaq, dan Sejarah Kebudayaan Islam yang mana mata pelajaran ini tidak pernah mereka dapatkan pada waktu mereka masih duduk dibangku SMP. Dibawah ini adalah jumlah siswa baru MAN Tempursari Ngawi yang berasal dari Mts dan SMP.

**Table1.1**  
**Jumlah siswa dari MTs dan SMP**

| Kelas        | Jumlah     |           | Jumlah siswa |
|--------------|------------|-----------|--------------|
|              | MTs        | SMP       |              |
| <b>1A</b>    | 25         | 15        | 40           |
| <b>1B</b>    | 25         | 17        | 42           |
| <b>1C</b>    | 24         | 17        | 41           |
| <b>1D</b>    | 25         | 16        | 41           |
| <b>1E</b>    | 23         | 17        | 40           |
| <b>Total</b> | <b>122</b> | <b>83</b> | <b>204</b>   |

Dengan jumlah siswa seperti disebutkan diatas maka, di sini peneliti meneliti tentang hubungan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri siswa baru di MAN Tempursari Ngawi. Dimana disini nantinya akan dilihat

bagaimana para siswa yang berasal dari SMP dapat menggunakan kecerdasan emosionalnya untuk menyesuaikan diri pada sekolah yang baru. Dengan alasan bahwasanya para siswa yang berasal dari SMP dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah yang bernuansa religius.

Dengan latar belakang seperti yang diuraikan di atas, maka penelitian ini peneliti beri judul adalah Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Baru Di MAN Tempursari Ngawi.

## **B. Rumusan Masalah**

Sebagaimana latar belakang di atas dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana kecerdasan emosional pada siswa baru MAN Tempursari?
2. Bagaimana penyesuain diri pada siswa baru MAN Tempursari?
3. Bagaimana hubungan kecerdasan emosional terhadap penyesuain diri pada siswa baru MAN tempursari Ngawi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui kecerdasan emosional pada siswa baru MAN Tempursari.
2. Mengetahui penyesuain diri pada siswa baru MAN Tempursari.
3. Mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuain diri.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan sumbangan keilmuan bagi keilmuan yang terkait, khususnya dalam bidang psikologi dan sekaligus sebagai bahan telaah bagi penelitian selanjutnya.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Pihak Sekolah

Dapat memberi informasi tentang hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri siswa yang dapat dijadikan pertimbangan dalam memberikan pembinaan terhadap Siswa di MAN Tempursari Ngawi.

#### b. Siswa

Agar mampu memberikan sumbangan yang berarti bagi siswa serta lebih membahas secara detail hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri supaya dapat beradaptasi dengan baik.

#### c. Peneliti Lanjutan

Sebagai pengetahuan tambahan dan sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya bagi yang berminat di bidang pembahasan yang sama.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Kecerdasan Emosional

##### 1. Pengertian Kecerdasan

Kecerdasan dalam perspektif psikologi pendidikan, dianggap sebagai kemampuan mental terhadap suatu persoalan. Terdapat tiga faktor penting yang berhubungan dengan kecerdasan seseorang, yaitu penilaian (*judgment*), pengertian (*comprehension*), dan penalaran (*reasoning*). Secara umum, kecerdasan menurut perspektif psikologi pendidikan adalah kemampuan mental seseorang untuk merespon dan menyelesaikan problem dari hal-hal yang bersifat kuantitatif dan fenomenal (Suharsono, 2004: 4).

Jean Piaget (Ali & Asrori, 2004: 27) mengatakan bahwa kecerdasan adalah seluruh kemampuan berpikir dan bertindak secara *adaptif*, termasuk kemampuan mental yang kompleks. Dengan kata lain kecerdasan adalah seluruh kemungkinan koordinasi yang memberi struktur kepada tingkah laku suatu organisme sebagai adaptasi mental terhadap situasi yang baru.

Terdapat tujuh macam jenis kecerdasan yang ada dalam tiap diri individu, yaitu linguistik, matematika, spasial, kinestetik, musik, antar pribadi, dan interpersonal. Macam-macam kecerdasan di atas merupakan potensi-potensi yang ada pada setiap individu dengan kadar berbeda-beda (Pasiak, 2004:17).

Kecerdasan dalam perspektif Islam istilah adalah suatu kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan menyerahkan kembali segala sesuatunya kepada Allah, karena segala apa pun

yang ada di dunia ini akan kembali kepada Allah. Dalam Al-Qur'an di jelaskan dalam surat Asy-syuura:10.

وَمَا اٰخْتَلَفْتُمْ فِيْهِ مِنْ شَيْءٍ فَحُكْمُهُۥٓ اِلَى اللّٰهِ ذٰلِكُمْ اَللّٰهُ رَبِّيْ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَاِلَيْهِ

اٰنِيْبُ ﴿١٠﴾

Artinya :Tentang sesuatu apapun kamu berselisih, maka putusannya (terserah) kepada Allah. (Yang mempunyai sifat-sifat demikian) itulah Allah Tuhanku. Kepada-Nya lah aku bertawakkal dan kepada-Nyalah aku kembali.

Jadi dalam hal ini jika seorang individu sedang menghadapi suatu permasalahan dalam dirinya, maka individu tersebut harus dapat menyelesaikan permasalahan tersebut dengan pasrah dan ikhlas kepada Allah. Karena semua yang ada di dunia ini akan kembali kepada Allah.

Dari beberapa definisi di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa kecerdasan adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan masalah yang sedang dihadapi dan berusaha untuk dapat menyelesaikannya.

## 2. Pengertian Emosi

Secara bahasa emosi berasal dari kata *movere*, kata latin yang berarti bergerak atau menggerakkan, ditambah awalan "e" untuk memberi arti bergerak menjauh sehingga kecenderungan bertindak adalah hal mutlak dalam emosi. Dalam kamus bahasa Inggris *Oxford English Dictionary* untuk memakai arti emosi sebagai kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu atau setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap (Goleman, 2004: 411).

Bentuk-bentuk emosi menurut Daniel Golman sebagai berikut:

1. Amarah meliputi: mengamuk, membenci, marah besar, jengkel, kesal hati, tersinggung, bermusuhan, bertindak kekerasan, dan kebencian.
2. Kesedihan meliputi: pedih, suram, muram, sedih, kesepian, putus asa, dan depresi, mengasiani diri Sendiri.
3. Rasa Takut meliputi: Cemas, takut, waswas, khawatir, gugup, waspada, ngeri, panik, fobia.
4. Kenikmatan meliputi: Bahagia, gembira, sengang, riang puas.
5. Cinta Persahabatan meliputi: Kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasih sayang, kasmaran.
6. Terkejut meliputi: Takjup, terpana
7. Malu meliputi: Bersalah, kesal hati, malu hati, menyesal, hati hancur lebur.
8. Jengkel meliputi: Jijik, hina, muak, benci, tidak suka.

Emosi adalah suatu perasaan yang meliputi perasaan takut, malu, marah, sedih dan lain-lain yang mempengaruhi keadaan individu yang sedang merasakan sesuatu. Dalam Al-Qur'an dijelaskan dalam surat Al Ahzab: 10.

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ  
الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴿١٠﴾

Artinya: (Yaitu) ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi penglihatan(mu) dan hatimu naik menyesak sampai ke tenggorokan dan kamu menyangka terhadap Allah dengan bermacam-macam prasangka.

Dijelaskan bahwa ayat ini menerangkan kisah Ahzab yaitu golongan-golongan yang dihancurkan pada peperangan Khandaq karena menentang

Allah dan Rasul-Nya. Kemudian Allah mengirimkan tentara yang tidak dapat dilihat yaitu para malaikat yang sengaja didatangkan untuk menghancurkan musuh-musuh Allah itu. Sehingga menggambarkan bagaimana hebatnya perasaan takut dan perasaan gentar pada waktu itu yang dialami oleh seseorang.

Jadi emosi adalah suatu bentuk pergolakan pikiran, perasaan, nafsu yang dapat berupa perasaan sedih dan bahagia yang sedang dialami oleh setiap individu.

### **3. Pengertian Kecerdasan Emosional**

Kecerdasan emosional merupakan salah satu bentuk lain dari kecerdasan ganda yang ada pada diri individu. Dimana dalam kecerdasan ganda tersebut terdapat juga kecerdasan emosional, dalam hal ini kecerdasan emosional tergabung dalam kecerdasan intrapersonal. Kecerdasan ini biasanya dipakai seseorang untuk dapat mengendalikan emosi dalam rangka berinteraksi dengan individu lainnya.

Bentuk-bentuk kecerdasan ganda diantaranya kecerdasan intelektual, kecerdasan spiritual, kecerdasan verbal, kecerdasan interpersonal, kecerdasan intrapersonal, kecerdasan tubuh, kecerdasan musikal, kecerdasan eksistensial, kecerdasan spiritual, kecerdasan visual, dan kecerdasan lain kecerdasan matematik.

Istilah kecerdasan emosional diperkenalkan oleh Peter Salovey dan Jack Mayer yang masih menjelaskan bahwa bentuk kecerdasan ini adalah sebagai kemampuan untuk mengali perasaan dan maknanya serta

mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual.

Menurut Golman (2000), kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri, dan dalam hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik, yaitu kemampuan-kemampuan kognitif murni yang diukur dengan IQ. Banyak orang-orang cerdas, dalam arti terpelajar akan tetapi tidak mempunyai kecerdasan emosional, sehingga dalam bekerja menjadi bawaan orang yang memiliki kecerdasan lebih rendah tetapi unggul dalam keterampilan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional sesungguhnya merupakan keterampilan (*Skill*), dari pada potensi seperti dalam konsep intelegensi pada umumnya, dan keterampilan ini harus dikerjakan oleh masyarakat tempat individu yang bersangkutan tumbuh dan berkembang. Adapun berlangsungnya proses belajar ini sesungguhnya merupakan bagian dari kemampuan nalar atau kognitif seseorang (Monty P. Satiadima & Fidelis E. Waruru, 2003; 26-27).

Dalam Al-Qur'an kecerdasan emosi adalah suatu usaha seseorang untuk dapat mengelola emosi dan menahan hawa nafsunya dengan cara mengendalikan perasaan diri, mengatur diri, mampu melakukan interaksi sosial pada situasi dan kondisi tertentu.

Dengan demikian kecerdasan emosional adalah merupakan kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan orang lain serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sehingga dapat mengendalikan diri dan dapat meghadapi suasana hati yang dihadapi individu.

Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah SWT, memerintahkan kita untuk bisa menguasai emosi, mengontrol, dan mengendalikannya. Seperti dalam firman Allah Surat Al-Hadid: 22-23.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّا ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا

يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauful Mahfuz) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan terlalu bergembira terhadap apa yang telah diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri. (QS. Al-Hadid: 22-23).

Secara umum, ayat tersebut diatas telah menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikan dan juga mengontrolnya. Seseorang diharapkan untuk tidak terlalu bahagia ketika mendapatkan nikmatnya dan tidak terlalu bersedih ketika yang dimilikinya hilang, karena sesungguhnya semua yang ada di dunia ini adalah milik Allah. Hal ini sesuai dengan salah satu unsur dalam kecerdasan emosi yaitu pengendalian diri.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengendalikan diri, mengatur diri, menempatkan motivasi dan empati, mampu melakukan interaksi sosial pada situasi dan kondisi tertentu serta mampu beradaptasi terhadap reaksi serta perilaku.

#### **4. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional**

Komponen dasar kecerdasan emosional menurut Reuven Bar-on (dalam Stein & Book :2002:39) di bagi menjadi lima bagian, yaitu:

##### **a. Intrapersonal**

Kemampuan untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri yang melingkupi:

1. Kesadaran diri, yaitu kemampuan untuk mengenali perasaan dan sejauh mana seseorang dapat merasakannya serta berpengaruh pada perilaku terhadap orang lain.
2. Sikap asertif, mampu menyampaikan secara baik pikiran dan perasaan sendiri, membela diri dan mempertahankan pendapat.
3. Kemandirian, yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri.
4. Penghargaan diri, yaitu kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan pribadi.
5. Aktualisasi diri, yaitu mampu mewujudkan potensi yang dimiliki dan puas dengan prestasi yang diraih.

b. Interpersonal

Kemampuan untuk bergaul dan berinteraksi secara baik dengan orang lain, yang meliputi:

1. Empati, yaitu mampu untuk memahami perasaan dan pikiran orang lain.
2. Tanggung jawab sosial, yaitu mampu untuk menjadi anggota masyarakat yang dapat bekerja sama dan bermanfaat bagi masyarakat.
3. Hubungan antar pribadi, yaitu mampu untuk menciptakan dan mempertahankan hubungan yang saling menguntungkan yang ditandai oleh saling memberi dan menerima serta rasa kedekatan emosional.

c. Penyesuaian diri

Kemampuan untuk bersikap lentur, realistis dan memecahkan berbagai macam masalah yang muncul, meliputi:

1. Uji realitas, yaitu mampu untuk melihat sesuatu dengan kenyataan.
2. Fleksibel, yaitu mampu untuk menyesuaikan perasaan, pikiran dan tindakan dengan situasi yang berubah-ubah.
3. Pemecahan masalah, yaitu mampu mendefinisikan permasalahan kemudian bertindak untuk mencari dan menerapkan pemecahan masalah yang tepat.

d. Management stress

Kemampuan untuk tahan terhadap stres dan mengendalikan impuls (dorongan) yang meliputi:

1. Ketahanan menanggung stres, yaitu mampu untuk tenang konsentrasi secara konstruksi bertahan menghadapi kejadian yang gawat dan tetap tegar menghadapi konflik emosi.
2. Pengendalian impuls, yaitu mampu untuk menahan atau menunda keinginan untuk bertindak.

e. Suasana hati

Perasaan-perasaan positif yang menumbuhkan kenyamanan dan kegairahan hidup mencakup:

1. Optimisme, yaitu mampu untuk mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit.
2. Kebahagiaan, yaitu mampu untuk mensyukuri kehidupan, menyukai diri sendiri, orang lain dan selalu bersemangat serta bergairah dalam melakukan setiap kegiatan.

Klasifikasikan kecerdasan emosional atas lima komponen penting, yaitu:

1. Mengenali emosi diri, yaitu kesadaran diri untuk mengenali perasaan. Ketika perasaan itu tumbuh adalah merupakan dasar kecerdasan emosional.
2. Mengelola emosi, menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat adalah kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri.

3. Memotivasi diri sendiri, yaitu orang yang termotivasi mempunyai keinginan dan kemampuan dalam menghadapi dan mengatasi rintangan-rintangan.
4. Mengenali emosi orang lain, yaitu merupakan kemampuan yang juga tergantung pada kesadaran diri emosional dan merupakan “keterampilan bergaul”.
5. Membina hubungan, yaitu seni membina hubungan sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain.

Aspek kecerdasan emosional di atas, dapat dipahami bahwa kecerdasan emosional sangat dibutuhkan oleh manusia dalam rangka mencapai kesuksesan, baik dibidang akademis, karir, maupun kehidupan sosial. Bahkan belakangan ini beberapa ahli dalam bidang tes kecerdasan telah menemukan bahwa anak-anak yang cerdas dapat mengalami kegagalan dalam bidang akademis, karir dan kehidupan sosialnya. sebaliknya, banyak anak yang memiliki kecerdasan rata-rata mendapatkan kesuksesan dalam kehidupannya.

Sedangkan dalam ajaran Islam aspek-aspek yang terdapat dalam kecerdasan emosional antara lain; sabar, tawakal, dan ikhlas.

Berdasarkan fakta tersebut para ahli tes kecerdasan berkesimpulan bahwa tes kecerdasan hanya mampu mengukur sebagian kecil dari kemampuan manusia dan belum menjangkau keterampilan dalam menghadapi masalah-masalah kehidupan yang lain. Faktor kecerdasan hanya menyumbangkan 20% dalam keberhasilan masa depan anak. Dalam penelitian psikologi di bidang anak telah dibuktikan pula bahwa anak-anak memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan

lebih percaya diri, lebih bahagia, populer dan sukses di sekolah. Mereka lebih mampu menguasai emosinya, dapat menjalin hubungan dengan baik dengan orang lain, maupun mengelola stres dan memiliki kesehatan mental yang baik. Anak yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dipandang oleh guru di sekolah sebagai murid yang tekun dan disukai oleh teman-temannya (Desmita, 2005; 170-172).

Dari kelima aspek kecerdasan emosional di atas, jika disimpulkan menjadi sebuah garis besar maka akan terbentuk tiga aspek utama kecerdasan emosional, yaitu mengenali dan memahami emosi diri sendiri, mengenali dan memahami emosi orang lain serta membina hubungan dengan orang lain.

## **B. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional**

Perekembangan manusia sangat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu, faktor internal dan eksternal (Goleman, 2004;21) mengatakan bahwa kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut diantaranya faktor otak, keluarga dan faktor lingkungan sekolah.

Sebelum dipublikasikannya istilah kecerdasan emosional, sebelumnya kita hanya mengenal istilah kecerdasan intelektual (IQ). Hubungan dengan kecerdasan emosional adalah bahwa banyak pihak yang berpendapat bahwa keahlian, kemampuan dan hal-hal yang berkenaan dengan IQ memiliki sumbangan hanya 40%, sedangkan 60% lainnya diberikan oleh kecerdasan emosional (EQ). Keuntungan yang didapat jika seseorang mempunyai EQ yang memadai, yaitu pertama, kecerdasan emosional mampu menjadi alat untuk pengendalian diri. Kedua, kecerdasan emosional dapat diimplementasikan sebagai cara yang sangat

baik untuk membesarkan ide, konsep, ataubahkan sebuah produk. Ketiga, kecerdasan emosional adalah modal penting bagi individu untuk mengembangkan bakat kepemimpinan dalam bidang apapun juga. Dengan bekal kecerdasan emosional tersebut, seseorang akan mampu mendeterminasikan kesadaran setiap orang, untuk mendapat simpati dan dukungan serta kebersamaan dalam menjalankan sebuah ide atau cita-cita. (Suharsono, 2004; 120-121).

Sepanjang sejarah perkembangan manusia menunjukkan bahwa cara anak-anak mempelajari keterampilan emosi dan sosial dasar adalah orang tua, kaum kerabat, tetangga, dan lingkungan sosialnya dapat diperoleh melalui pembelajaran di sekolah. Lebih lanjut mereka mengungkapkan bahwa ada beberapa prinsip dalam mendidik dan melatih emosi anak, menentukan batas-batas emosi anak, mendengarkan dengan penuh empati dan membantu memecahkan masalah yang dihadapi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecerdasan emosional adalah: (Goleman, 2004:20-23)

a. Faktor otak

Mengungkapkan bagaimana arsitektur otak memberi tempat istimewa bagi amigdala sebagai penjaga emosi, penjaga yang mampu membajak otak. Amigdala berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional dan demikinan makna emosional itu sendiri hidup tanpa amigdala merupakan kehidupan tanpa makna pribadi sama sekali.

b. Faktor lingkungan keluarga

Khususnya orang tua memegang peranan penting dalam mengembangkan terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Goleman berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi. Dari keluargalah seorang anak mengenal emosi dan yang paling utama adalah orang tua. Bagaimana cara orang tua itu mengasuh dan memperlakukan anak, dan itu merupakan tahap awal yang diterima oleh anak dalam mengenal kehidupan.

c. Faktor lingkungan sekolah

Guru memegang peranan yang penting dalam mengembangkan potensi anak melalui teknik, gaya kepemimpinan dan metode pengajarnya sehingga kecerdasan emosional berkembang secara maksimal. Kondisi ini menuntut agar sistem pendidikan hendaknya tidak mengabaikan berkembangnya otak kanan terutama perkembangan emosi dan kognisi seseorang. Setelah lingkungan keluarga, kemudian lingkungan sekolah mengajarkan kepada anak sebagai individu untuk mengembangkan keintelektualan dan bersosial dengan sebayanya, sehingga anak dapat berekspresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan diawasi secara ketat.

d. Faktor lingkungan dan dukungan sosial

Dukungan dapat berupa perhatian, penghargaan, pujian, nasehat atau penerimaan masyarakat. Yang semua itu memberikan dukungan psikis atau psikologis bagi individu. Dukungan sosial diartikan sebagai suatu hubungan interpersonal yang didalamnya satu atau lebih bantuan dalam bentuk fisik atau instrumental, informasi dan pujian. Dukungan sosial yang cukup mengembangkan

aspek-aspek kecerdasan emosional anak, sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontrak sosialnya.

Pembagian faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh latar belakang keilmuan yang dipelajari oleh setiap individu.

Dari penjelasan di atas dapat diperoleh kesimpulan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, yaitu faktor genetik, tetapi faktor pengalaman dan lingkunganlah yang banyak membentuk dan mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang.

### **C. Penyesuaian Diri**

#### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan mana pun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Disamping itu individu juga mempunyai kebutuhan, harapan, dan tuntutan dalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan. Bila individu mampu untuk menyelaraskan tuntutan tersebut maka, dapat dikatakan inividu tersebut mampu untuk menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Membahas tentang pengertian penyesuaian diri, menurut Schneders (1984 dalam Ali & Asrori, 2004:175) dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

## 1. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*)

Dilihat dari latarbelakang perkembangannya, pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi (*adaptation*). Padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis. Misalnya, seseorang yang pindah tempat dari daerah panas ke daerah dingin harus beradaptasi dengan iklim yang berlaku di daerah tersebut.

Dengan demikian, dilihat dari sudut pandang ini, penyesuaian diri cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik (*self maintenance* atau *survival*). Oleh sebab itu, jika penyesuaian diri hanya diartikan sama dengan usaha mempertahankan diri maka hanya selaras dengan keadaan fisik saja, bukan penyesuaian dalam arti psikologis. Akibatnya, adanya kompleksitas kepribadian individu serta adanya hubungan kepribadian individu dengan lingkungan menjadi terabaikan. Padahal, dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak sekedar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan penting lagi adalah adanya keunikan dan keberadaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

## 2. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*)

Ada juga penyesuaian diri diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri seperti ini pun terlalu banyak membawa akibat lain. Dengan memaknai penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa di sana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dalam

sudut pandang ini, individu selalu diarahkan kepada tuntunan konformitas dan terancam akan tertolak dirinya manakala perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

Keragaman pada individu menyebabkan penyesuaian diri tidak dapat dimaknai sebagai usaha konformitas. Misalnya, pola perilaku pada anak-anak berkemampuan biasa. Namun demikian, tidak dapat dikatakan bahwa mereka tidak mampu menyesuaikan diri. Norma-norma sosial dan budaya kadang-kadang terlalu kaku dan masuk akal untuk dikenakan pada anak-anak yang memiliki keunggulan tingkat intelegensi atau anak-anak berbakat. Selain itu, norma yang berlaku pada suatu budaya tertentu tidak sama dengan norma pada budaya lainnya sehingga tidak mungkin merumuskan serangkaian prinsip-prinsip penyesuaian diri berdasarkan budaya yang diterima secara universal. Dengan demikian, konsep penyesuaian diri sesungguhnya bersifat dinamis dan tidak dapat disusun berdasarkan konformitas sosial.

### 3. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)

Sudut pandang berikutnya adalah penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk merencanakan dan mengorganisasikan respons cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan, dan frustrasi tidak terjadi. Dengan kata lain, penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal itu juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat,

sehat, dan mampu berkerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuain diri dapat berlangsung dengan baik.

Namun demikian, pemaknaan penyesuain diri sebagai penguasaan mengandung kelemahan, yaitu menyamaratakan semua individu. Padahal kapasitas individu antara satu orang dengan yang lain tidak sama. Ada keterbatasan-keterbatasan tertentu yang dihadapi oleh individu. Oleh sebab itu, perlu dirumuskan prinsip-prinsip penting mengenai hakikat penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut:

- a. Setiap individu memiliki kualitas penyesuaian diri yang berbeda.
- b. Penyesuain diri sebageian besar ditentukan oleh kapasitas internal atau kecenderungan yang dicapainya.
- c. Penyesuaian diri juga ditentuka oleh faktor internal hubungannya dengan tuntutan lingkungan individu yang bersangkutan.

Berdasarkan tiga sudut pandang tersebut tentang makna penyesuai diri sebagaimana yang telah dibahas di atas, akhirnya penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan dunia luar atau lingkungan tempat individu tersebut berada.

Istilah “penyesuaian” mengacu pada seberapa jauh kepribadian seseorang individu berfungsi secara efisien di tengah masyarakat luas (Hurlock, 1993:178).

Fahmi (1982:3) menyatakan bahwa dari segi bahasa, penyesuaian adalah kata yang menunjukkan keakraban, pendekatan dan kesatuan kata. Penyesuaian adalah lawan kata dari perbedaan, kerenggangan dan benturan. Penyesuaian diri dalam ilmu jiwa adalah proses dinamika yang bertujuan untuk mengubah kelakuannya agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara dirinya dan lingkungannya.

Berdasarkan pengertian tersebut, dapatlah kita memberikan batasan terhadap ruang lingkup “penyesuaian”, yaitu adanya hubungan antara manusia dan lingkungannya. Disini lingkungan mencakup semua pengaruh, kemungkinan dan kekuatan yang melingkupi individu yang dapat mempengaruhi usahanya dalam mencapai kestabilan kejiwaan dan jasmani dalam kehidupannya.

Gerungan (1986:54) menjelaskan bahwa menyesuaikan diri itu di artikan dalam artian yang luas, dan dapat berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artian yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastis* (*auto* sama dengan sendiri, *plastis* sama dengan dibentuk), sedangkan penyesuaian diri yang kedua disebut penyesuaian diri yang *aloplastis* (*alo* sama dengan yang lain). Jadi penyesuaian diri terdapat dua arti yaitu, arti pasif dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, sedangkan yang aktif, dimana kita memengaruhi lingkungan.

Penyesuaian diri bukan merupakan sesuatu yang bersifat mutlak. Tidak ada individu yang dapat melakukan penyesuaian dengan sempurna. Penyesuaian diri bersifat relatif, artinya harus dinilai dan dievaluasi sesuai dengan kapasitas individu untuk memenuhi tuntutan terhadap dirinya. Kapasitas ini berbeda-beda

tergantung pada kepribadian dan tahap perkembangan individu. Penyesuaian yang dianggap baik pada suatu tahapan usia mungkin saja dianggap kurang baik pada tahapan usia lainnya (Hendriati, 2006;146-147).

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi dari penyesuaian diri adalah suatu cara seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain agar berhasil dalam mengatasi kebutuhan ketegangan, konflik, frustrasi, dalam diri individu tersebut sehingga individu dapat menyelaraskan diri dengan lingkungan di sekitarnya. Karena dapat menselaraskan diri dengan lingkungan sekitarnya itu, maka akan terjadi suatu penyesuaian diri yang baik pada seorang individu. Sedangkan dalam ajaran Islam dijelaskan bahwa Allah memerintahkan kita untuk menjaga hubungan antar sesama baik dengan keluarga dan lingkungan kita yaitu dengan cara menyesuaikan diri dengan keluarga dan lingkungan tempat tinggal kita. Dengan cara ini diharapkan akan didapatkan suatu hubungan yang baik antar sesama manusia. Atau dalam agama Islam hubungan yang dimaksud adalah hubungan silaturahmi. Ini sesuai dengan firman Allah Surat An-Nisa':36.

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

Artinya : Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatupun. dan berbuat baiklah kepada dua orang ibu-bapak, karib-kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan tetangga yang jauh, dan teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri.

## 2. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri

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

### 1. Kondisi fisik

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

#### a. *Hereditas* dan konstitusi fisik

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

#### b. Sistem utama tubuh

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

#### c. Kesehatan fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat dari pada yang tidak sehat. Kondisi fisik yang sehat

dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadikan kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

## 2. Kepribadian

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

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

Kemauan dan kemampuan itu muncul dan berkembang melalui proses belajar. Bagi individu yang bersungguh-sungguh belajar untuk dapat berubah, kemampuan penyesuaian dirinya akan berkembang juga.

### b. Pengaturan diri (*self regulation*)

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

c. Realisasi diri (*self realization*)

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

d. Intelegensi

Kemampuan pengaturan diri sesungguhnya muncul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting perannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi. Tidak sedikit baik buruknya penyesuaian diri seseorang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

3. Proses belajar

a. Belajar

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

#### b. Pengalaman

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

#### c. Latihan

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

#### d. *Determinasi diri*

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

#### 4. Lingkungan

##### a. Lingkungan keluarga

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

##### b. Lingkungan sekolah

Sebagaimana lingkungan keluarga, lingkungan sekolah juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Pada umumnya, sekolah dipandang sebagai media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembnagan

intelektual, sosial, nilai-nilai, sikap, dan moral siswa. Apalagi bagi anak-anak SD lebih seringkali figure guru sangat disegani, dikagumi, dan dituruti. Tidak jarang anak-anak SD lebih mendengarkan dan menuruti apa yang dikatakan oleh guru dari pada orang tuanya.

c. Lingkungan masyarakat

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

5. Agama serta budaya

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

Dengan adanya faktor-faktor tersebut di atas dapat diharapkan individu dapat menyesuaikan diri dengan baik. Karena dari faktor-faktor tersebut saling herkesinambungan antara factor satu dengan yang lain maka dalam menyesuaikan

diri seseorang di pengaruhi oleh kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, agama dan budaya.

Dari penjelasan tentang faktor penyesuaian diri di atas seorang individu dapat melakukan suatu penyesuaian diri dengan baik melalui faktor-faktor seperti kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan dan agama setra budaya. Karena dari sinilah nantinya individu benar-benar akan dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang sedang dihadapi oleh individu.

### **3. Karakteristik Penyesuaian Diri Remaja**

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

#### 1) Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya

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

#### 2) Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan

Pada umumnya, remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang sukses harus rajin belajar. Namun karena dipengaruhi oleh upaya pencarian identitas diri yang kuat, menyebabkan mereka seringkali lebih sengang mencari kegiatan-kegiatan selain belajar, seperti bersenag-senang dengan kelompoknya.

Akibatnya, yang muncul dipermukaan adalah seringkali ditemui remaja yang malas dan tidak disiplin dalam belajar. Dalam konteks ini penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, terhindar dari tekanan dan konflik atau bahkan frustrasi.

### 3) Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks

Secara fisik, remaja telah mengalami kematangan pertumbuhan fungsi seksualnya sehingga perkembangan dorongan seksual juga semakin kuat. Artinya remaja perlu menyesuaikan penyaluran kebutuhan seksualnya dalam batas-batas penerimaan lingkungan sosialnya sehingga terbebas dari kecemasan psikoseksual tetapi juga tidak melanggar nilai-nilai moral dan agama. Jadi secara khas, penyesuaian diri remaja dalam konteks ini adalah mereka ingin memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan didengarkan oleh norma social dan agama.

### 4) Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial

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

- a. Remaja ingin diakui keberadaanya dalam masyarakat luas, yang berarti remaja harus mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat.

b. Remaja ingin bebas menciptakan aturan-aturan yang lebih sesuai dengan kelompoknya tetapi menuntut agar dapat dimengerti dan diterima oleh masyarakat dewasa.

Ini dapat diartikan bahwa perjuangan penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial adalah ingin menginteraksikan antara dorongan untuk bertindak bebas di satu sisi, dengan tuntutan norma social pada masyarakat di sisi lain. Tujuannya adalah agar dapat terwujud internalisasi norma, baik pada kelompok remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas.

5) Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang

Waktu luang remaja merupakan kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Namun, di sisi lain, remaja dituntut mamapu menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Jadi, dalam konteks ini, upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreatifitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat . dengan demikian, penggunaan waktu luang akan menunjang pengembangan diri dan manfaat social.

6) Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang

Dalam kehidupannya, remaja juga berupaya untuk memenuhi dorongan social lain yang memerlukan dukungan finansial. Karena remaja belum sepenuhnya mandiri, dalam kemampuan keluarganya. Rangsangan, Tawaran, tantangan, inisiatif, kreatifitas, petualangan, dan kesempatan-kesempatan yang ada pada remaja seringkali mengakibatkan melonjaknya penggunaan uang pada remaja sehingga menyebabkan jatah yang diterima dari orang tuanya seringkali

menjadi tidak cukup. Sebab itulah, dalam konteks ini perjuangan penyesuaian diri remaja adalah berusaha untuk mampu bertindak secara proposional, melakukan penyesuaian diri antara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orang tuanya. Dengan ini, diharapkan penggunaan uang akan menjadi efektif dan efisien serta tidak menimbulkan keguncangan pada diri remaja itu sendiri.

#### 7) Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi

Karena dinamika perkembangan yang sangat dinamis, remaja seringkali dihadapkan pada kecemasan, konflik, dan frustrasi. Strategi penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi tersebut biasanya melalui suatu mekanisme yang disebut dengan sistem pertahanan diri (*defense mechanism*). Cara-cara yang ditempuh tersebut ada yang cenderung negatif atau kurang sehat dan ada pula yang relatif positif, misalnya saja sublimasi (Ali&Asrori, 2004;179-181).

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

## D. Prespektif Islam Tentang Kecerdasan Emosional Dan Penyesuaian Diri

### 1. Kecerdasan Emosional

Al-Qur'an adalah kitab suci yang merupakan sumber utama ajaran Islam dan menjadi petunjuk kehidupan umat manusia yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW sebagai salah satu rahmat yang tidak ada duanya di alam semesta ini. Selain itu Al-Qur'an dengan banyak mengungkap tentang aspek-aspek psikologis manusia termasuk aspek kecerdasan emosional dan penyesuaian diri.

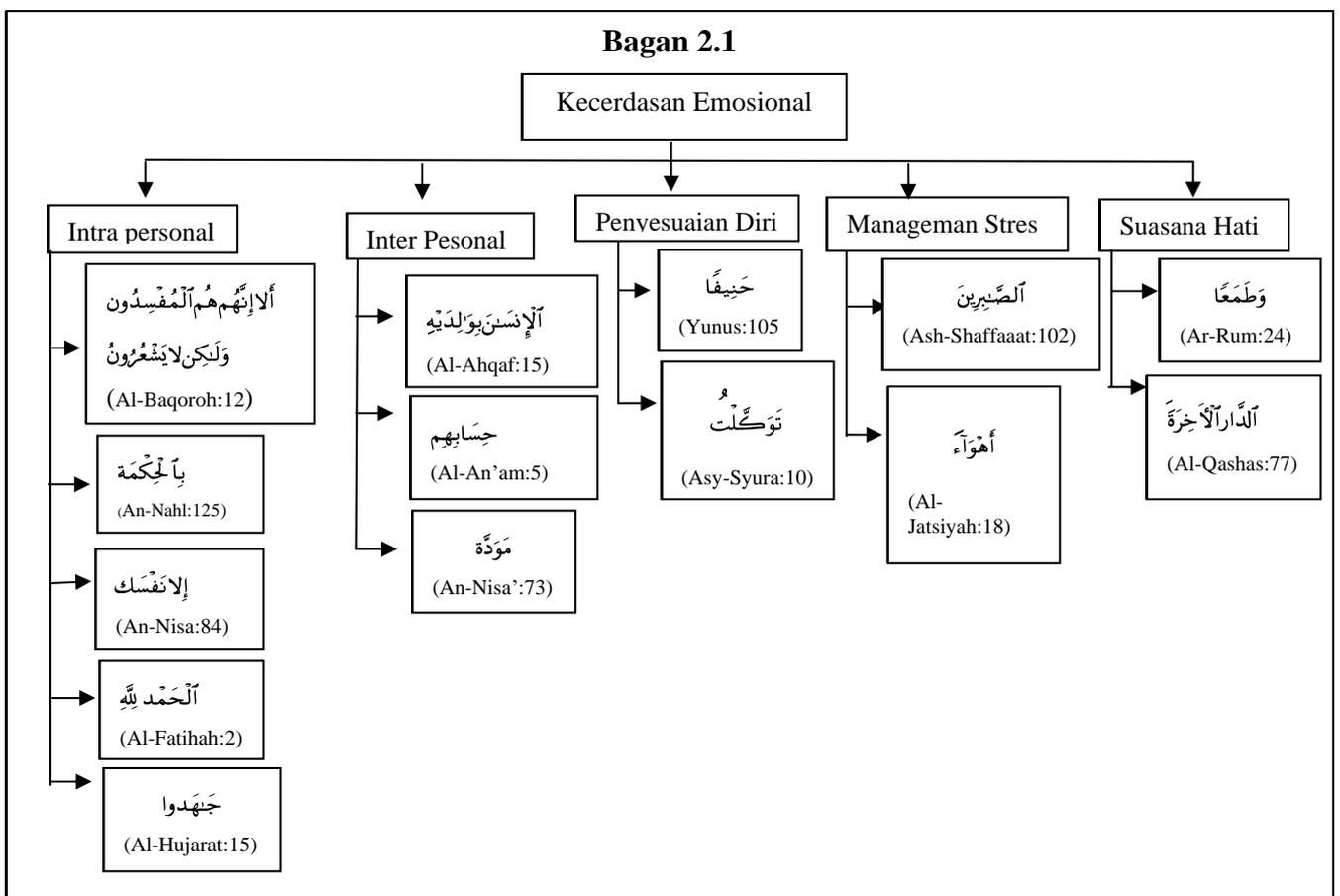
Kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan orang lain serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sehingga dapat mengendalikan diri dan dapat meghadapi suasana hati yang dihadapi individu. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam bahwa Allah SWT, memerintahkan kita untuk bisa menguasai emosi, mengontrol, dan mengendalikannya. Seperti dalam firman Allah Surat Al-Hadid: 22-23.

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

تُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

Artinya: Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauful Mahfuz) sebelum kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan terlalu bergembira terhadap apa yang telah diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri. (QS. Al-Hadid: 22-23).

Secara umum, ayat tersebut diatas telah menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan kita untuk menguasai emosi-emosi kita, mengendalikan dan juga mengontrolnya. Seseorang diharapkan untuk tidak terlalu bahagia ketika mendapatkan nikmatnya dan tidak terlalu bersedih ketika yang dimilikinya hilang, karena sesungguhnya semua yang ada di dunia ini adalah milik Allah. Hal ini sesuai dengan salah satu unsur dalam kecerdasan emosi yaitu pengendalian diri.



Dalam perspektif Islam kecerdasan emosional yang dianjurkan adalah seseorang dapat mengelola emosi dan menahan hawa nafsunya dengan cara mengendalikan perasaan, dalam firman Allah bahwasanya dalam mengelola emosi

manusia hendaknya dapat menyadari perbuatannya. Dalam surat Ash-Shaaffaat:

102 Allah berfirman:

فَمَا بَلَغَ مَعَهُ السَّعَىٰ قَالَ يَبْنَئِي إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْنُحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ ۚ قَالَ يَتَأَبَّتْ

أَفْعَلُ مَا تُؤْمَرُ ۖ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ ﴿١٠٢﴾

Artinya: Maka tatkala anak itu sampai (pada umur sanggup) berusaha bersama-sama Ibrahim, Ibrahim berkata: "Hai anakku Sesungguhnya Aku melihat dalam mimpi bahwa Aku menyembelihmu. Maka fikirkanlah apa pendapatmu!" ia menjawab: "Hai bapakku, kerjakanlah apa yang diperintahkan kepadamu; insya Allah kamu akan mendapatiku termasuk orang-orang yang sabar".

Dalam Islam seseorang mengelola emosi dengan cara mengekspresikannya dalam bentuk bersabar menghadapi masalah, yang mana dengan bersabar seseorang akan menyadari bahwa dengan bersabar seseorang akan bisa lebih ikhlas terhadap masalahnya yang sedang dihadapinya. Karena apapun yang ada di dunia ini akan kembali kepada Allah, maka seseorang hendaknya bisa bersabar dalam menghadapi masalahnya.

Seperti dijelaskan dalam Al-qur'an bahwa orang yang bersabar dengan apa yang sedang dihadapinya sekarang kemungkinan di masa yang akan datang akan mendapatkan hasil dari kesabarannya itu.

## 2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu cara seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain agar berhasil dalam mengatasi kebutuhan ketegangan, konflik, frustrasi, dalam diri individu tersebut. Penyesuaian diri yang individu tersebut lakukan adalah untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Jadi jika seseorang telah

berhasil melakukan penyesuaian diri maka seseorang tersebut dapat melakukan penyesuaian sosialnya. Dengan kata lain penyesuaian diri adalah proses dimana seseorang melakukan penyesuaian sosialnya, sehingga didapatkan suatu keberhasilan dalam membina hubungan dengan orang disekitarnya.

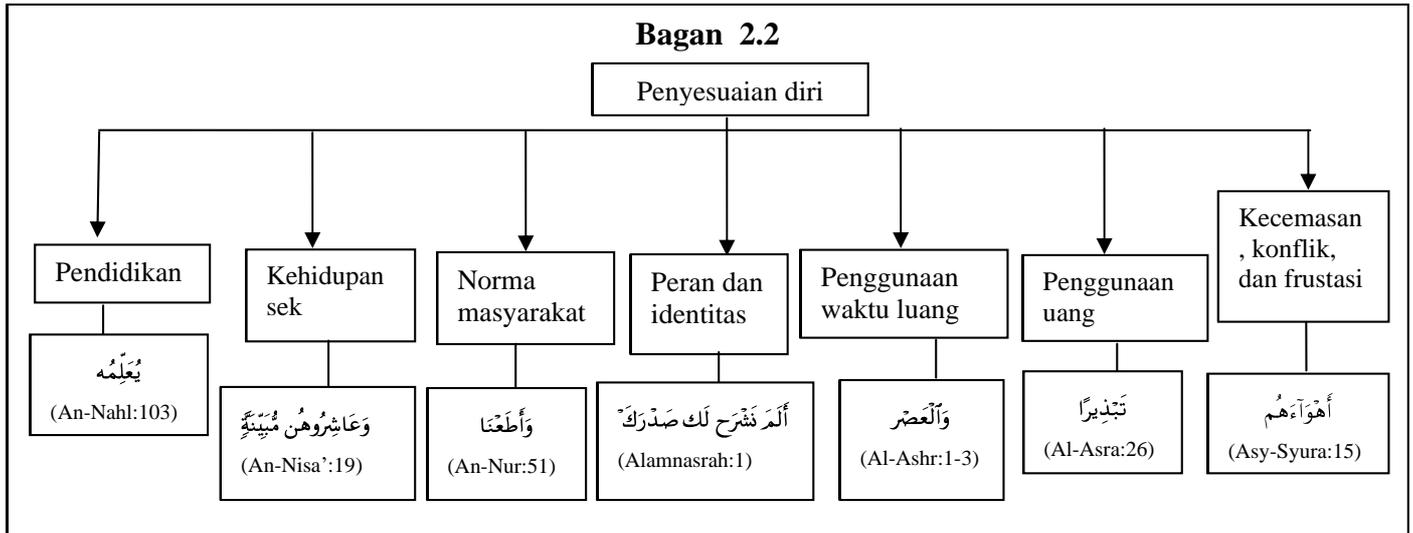
Seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia telah berhasil dalam melakukan interaksi dengan orang lain sehingga seseorang tersebut dapat menelaraskan diri antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Dengan kata lain seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang yang ada disekitarnya Allah swt menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal seperti yang telah disebutkan dalam surat Al-Hujarat :13

يٰٓأَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ

عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَنُّكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal (Soenarjo, 1971:847).

Dalam ayat ini disebutkan bahwasanya manusia diciptakan dengan berbagai perbedaan akan tetapi perbedaan itu bukanlah untuk di permasalahan atau dijadikan masalah oleh setiap manusia akan tetapi adanya perbedaan itu harusnya dijadikan sebagai ajang untuk saling mengenal dan menjalin persaudaraan.



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

Berinteraksi dan berhubungan dengan sesama manusia adalah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Selain secara kodrati manusia adalah makhluk sosial, yang memerlukan berhubungan dengan sesamanya untuk dapat hidup dan berkembang secara normal (baik). Manusia perlu berinteraksi dengan sesamanya juga untuk dapat memenuhi segala kebutuhan dalam hidupnya, baik kebutuhan fisiologis, seperti kebutuhan akan makan, dan minum kebutuhan tempat tinggal dan lain sebagainya. Dan juga kebutuhan ruhaniahnya, semisal kebutuhan akan cinta dan kasih sayang, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan aktualisasi diri dan sebagainya yang hanya akan dapat dipenuhi jika seseorang bersedia bekerjasama dengan sesamanya (Samsul & Haryono, 2007: 131 ).

#### **E. Hubungan Atara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri**

Manusia makhluk sosial, selalu membutuhkan orang lain untuk bersosialisasi. Dalam sosialisasi inilah manusia selalu mengadakan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial disekitarnya. Namun tidak sedekat dengan mereka yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri, salah satunya dipengaruhi oleh baik buruknya emosional yang dimiliki oleh seseorang.

Kecerdasan emosional merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki oleh tiap individu untuk merasakan hal-hal disekelilingnya. Dengan kecerdasan emosional inilah individu dapat melakukan sesuatu dengan caranya masing-masing, seperti keras atau lembut. Kecerdasan emosional ini juga salah satunya yang mengatur perilaku individu dalam menghadapi masalah kehidupan. Para pakar kecerdasan emosional mengatakan bahwa kecerdasan emosional berasal

dari otak. Otak tidak hanya mampu untuk berfikir, tetapi juga untuk merasa (Tebba, 2004:17).

Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh setiap individu selalu mengarah pada tingkah lakunya, baik itu untuk dirinya sendiri maupun untuk lingkungan (sosial) yang dalam ini diartikan sebagai suatu cara untuk mendapatkan penyesuaian diri di tengah-tengah lingkungan. Kecerdasan emosional pada remaja terutama dibutuhkan untuk mengendalikan perilaku yang berhubungan dengan dengan orang lain yang bersifat positif baik secara perseorangan ataupun kelompok, dan mengembangkan empati serta kemampuan memandang dengan perspektif orang lain. Kecakapan-kecakapan ini mendukung keberhasilan dalam semua upaya manusia dan tentu saja vital untuk kemajuan akademis, karir, kehidupan bermasyarakat dan kehidupan pada umumnya (Elias, 2003: 53).

Kecerdasan emosional mempengaruhi penyesuaian diri tiap individu termasuk remaja. Remaja melakukan penyesuaian diri sesuai dengan situasi emosinya saat itu. Kita akan melihat interaksi sosial yang dilakukan remaja dari sikapnya menghadapi situasi tertentu.

Sebagai makhluk sosial yang membutuhkan kehadiran orang lain, dibutuhkan adanya keselarasan diantara manusia itu sendiri. Agar hubungan interaksi berjalan dengan baik sesuai dengan apa yang diharapkan manusia mampu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap lingkungan fisik maupun lingkungan sosialnya, sehingga dapat menjadi bagian dari lingkungan tanpa menimbulkan masalah pada dirinya. Dengan kata lain berhasil atau tidaknya

manusia dalam menelaraskan diri dengan lingkungannya sangat tergantung dari kemampuan penyesuaian dirinya.

Proses penyesuaian diri pada manusia tidaklah mudah. Hal ini karena didalam kehidupannya manusia terus dihadapkan pada pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Periode penyesuaian diri ini merupakan suatu periode khusus dan sulit dari rentang hidup manusia. Manusia diharapkan mampu memainkan peran-peran sosial baru, mengembangkan sikap-sikap sosial baru dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru yang dihadapi (Hurlock,1983:).

Disebutkan juga oleh Hurlock (1980) bahwa seperti halnya proses penyesuaian diri yang sulit yang dihadapi manusia secara umum, para remaja juga mengalami proses penyesuaian diri dimana proses penyesuaian diri pada remaja ini merupakan suatu peralihan dari satu tahap perkembangan ketahap berikutnya. Dalam periode peralihan ini terdapat keraguan akan peran yang akan dilakukan, namun pada periode ini juga memberikan waktu kepada remaja untuk mencoba gaya baru yang berbeda, menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya. Dengan kata lain hal ini merupakan proses pencarian identitas diri yang dilakukan oleh para remaja.

Untuk menjadikan remaja mampu berperan serta dan melaksanakan tugasnya, baik sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat tidaklah mudah, karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa ini dalam diri remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada fisik, psikis, maupun sosial. Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan

penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam berhubungan yang belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa diluar lingkungan keluarga. Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus banyak penyesuaian baru.

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

Secara umum, setiap tindakan ditentukan oleh kecerdasan emosional: mendengarkan, dan memahami masalah yang dihadapi oleh orang lain, mendorong dilakukannya dialog berarti, membangun kepercayaan dan menciptakan hubungan pribadi dengan orang lain (Stein, 2002: 50).

Tingkah laku yang ditimbulkan oleh individu mengacu pada penyesuaian diri. Hal ini disebabkan jika penyesuaian diri individu tidak tepat maka tingkah laku individu tersebut juga tidak tepat. Goleman (1995 dalam Ali&Asrori, 2004:64) mengemukakan sejumlah ciri utama fikiran emosional sebagai bukti bahwa emosi memainkan peranan penting dalam pola berfikir maupun tingkah

laku yang mengarah kepada penyesuaian diri individu tersebut. Ciri utama tersebut adalah sebagai berikut:

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

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

a. Teori sentral

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

b. Teori peripheral

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

c. Teori kepribadian

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

d. Teori kedaruratan emosi

Dikemukakan oleh Cannon yang mengemukakan bahwa reaksi yang mendalam dari kecepatan jantung yang semakin bertambah akan menambah cepatnya aliran darah menuju ke urat-urat, hambatan pada pencernaan, pengembangan atau pemuaiian kantung-kantung didalam paru-paru dan proses lainnya yang yang mencirikan secara khas keadaan emosional seseorang, kemudian menyiapkan organisme untuk melrikan diri atau berkelahi, sesuai dengan penilaian terhadap situasi yang ada oleh kulit otak (Chaplin, 1989:54).

Remaja dalam salah satu tugas perkembangannya menurut Havighurst (dalam Hurlock, 1999:10) adalah mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita. Dalam penyesuaian diri, remaja

ingin diterima oleh teman sebayanya, sama halnya seperti remaja-remaja yang lain yang ingin diterima dalam lingkungannya.

Seseorang yang memiliki emosi buruk seringkali mengalami penolakan dalam pergaulannya. Disebutkan oleh Nowicki (Goleman, 2001:172) bahwa individu yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus menerus mengalami frustrasi. Kekeliruan dalam mengirim pesan-pesan emosional seperti kebahagiaan yang dialami oleh individu diekspresikan secara berlebihan atau justru berlawanan. Hal ini menyebabkan orang lain menjadi marah. Orang semacam ini pada akhirnya merasa tidak memiliki pegangan bagaimana orang lain memperlakukan mereka, karena tindakan mereka tidak memiliki pengaruh seperti yang mereka harapkan. Sehingga keadaan ini membuat mereka merasa tidak berdaya, depresi, dan apatis. Mereka sering kali dikucilkan dalam pergaulannya. Sehingga mereka seringkali tampak menyendiri, serta juga tidak mempunyai teman.

Sebaliknya individu berhasil dalam penyesuaian dirinya, salah satu penyebabnya karena mereka cakap dalam memantau ungkapan emosi mereka sendiri, serta selalu berupaya menyetarakan dirinya terhadap bagaimana orang lain bereaksi. Menurut Helviyanti (2003:116) semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang maka semakin baik pula penyesuaian diri orang tersebut.

Menurut Goleman (2001:158) bahwa seni yang mantap untuk menjalin hubungan membutuhkan kematangan dua keterampilan emosional, yaitu manajemen diri dan empati. Dengan landasan ini, keterampilan hubungan dengan

orang lain akan matang. Tidak dimilikinya kecakapan ini akan membawa pada ketidakcakapan dalam dunia sosial. Selain itu, tidak dimilikinya keterampilan-keterampilan ini menyebabkan orang-orang yang otaknya encerpun dapat gagal dalam membina hubungan mereka, karena penampilan angkuh, mengganggu dan tak berperasaan.

Dari sinilah dapat diketahui, bahwa pada dasarnya antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri saling berhubungan. Sesuai dengan pendapat Salovey dan Mayer (dalam Shapiro, 1999:8) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain.

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang penting kedudukannya dalam penelitian. Oleh karena itulah maka dari peneliti dituntut kemampuannya untuk dapat merumuskan hipotesis ini dengan jelas. Seorang ahli bernama Borg dibantu oleh temannya Gall (1979:61) mengajukan adanya persyaratan untuk hipotesis sebagai berikut:

1. Hipotesis harus dirumuskan dengan singkat tetapi jelas.
2. Hipotesis harus dengan nyata menunjukkan adanya hubungan antara dua atau lebih variabel.
3. Hipotesis harus didukung oleh teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli atau hasil penelitian yang relevan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri. Dengan demikian semakin tinggi siswa dapat mengelola emosinya maka semakin mudah pula bagi siswa untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah yang baru, baik dengan suasana sekolah, teman-teman sebaya ataupun dengan mata pelajaran yang baru dijumpainya. Begitu pula sebaliknya, apabila siswa kecerdasan emosionalnya rendah maka semakin sulit bagi siswa untuk melakukan penyesuaian diri.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Rancangan penelitian merupakan pedoman dan langkah-langkah yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitiannya, penelitian ini berangkat dari adanya permasalahan. Rancangan penelitian yang harus dibuat secara sistematis dan logis, sehingga dapat dijadikan pedoman yang betul-betul dan mudah diikuti secara mendasar.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2001; 3). Sedangkan dilihat dari jenisnya, penelitian ini termasuk penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mendeteksi sejauhmana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Suryabrata, 1998; 24).

Pada intinya dalam Penelitian ini untuk mengetahui korelasi dua variable. variable bebas dan variable terikat dengan mengetahui sejauhmana variabel bebas yaitu kecerdasan emosional berhubungan dengan variabel terikat penyesuaian diri.

#### **B. Variabel dan Definisi Operasional**

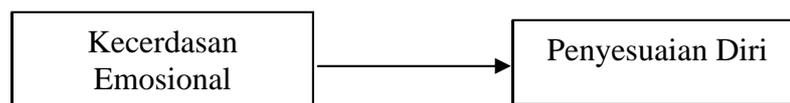
Penelitian ini dilakukan di MAN Tempursari Ngawi. Adapun pemilihan lokasi ini atas beberapa pertimbangan yaitu penelitian ini memang difokuskan kepada siswa baru MAN Tempursari Ngawi.

Menurut Suryabrata variabel penelitian adalah segala sesuatu yang dapat dijadikan obyek penelitian dan merupakan faktor-faktor yang berpengaruh dalam suatu penelitian atau gejala-gejala yang diteliti.

Dan Arikunto juga menyebutkan bahwa variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. (Arikunto, 1998; 90-94).

Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel lain. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Berikut mengenai variabel penelitian :

1. Variabel Bebas (X) : Kecerdasan Emosional
2. Variabel Terikat (Y) : Penyesuaian Diri



### **C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian**

Definisi penelitian melekatkan arti pada suatu konstruk atau variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan-tindakan yang perlu untuk mengukur konstruk atau variabel itu. Atau dengan kata lain definisi operasional memberikan batasan atau arti suatu variabel (Arikunto, 1998; 51).

Definisi operasional dapat juga berarti batasan masalah secara operasional dan batasan operasional merupakan penegasan arti dari konstruk agar tidak memberikan pengertian lain maka peneliti membuat definisi dari setiap variabel penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kecerdasan Emosional adalah suatu kemampuan untuk dapat mengekspresikan emosinya dengan cara dapat mengenali dan mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, dan dapat membina hubungan dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sehingga dapat mengendalikan diri dengan lingkungannya sesuai apa yang sedang dihadapi.
2. Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan seseorang untuk menselaraskan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan dari luar yang berupa pendidikan, kehidupan seks, norma masyarakat, peran dan identitasnya, penggunaan uang, kecemasan, frustrasi dan konflik sehingga berfungsi secara efektif dan seimbang.

#### **D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling Penelitian**

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. (Arikunto, 1998; 130). Populasi yang akan diambil adalah siswa MAN Tempursari Ngawi kelas 1 dengan jumlah 204 siswa, dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel. 3.1**  
**Data Jumlah Siswa Kelas I**  
**MAN Tempursari Ngawi**  
**Tahun 2007/2008**

| <b>NO</b> | <b>Kelas</b>  | <b>Laki-laki</b> | <b>Perempuan</b> | <b>Jumlah</b> |
|-----------|---------------|------------------|------------------|---------------|
| 1         | 1 A           | 14               | 27               | 41            |
| 2         | 1 B           | 16               | 26               | 42            |
| 3         | 1 C           | 15               | 26               | 41            |
| 4         | 1 D           | 15               | 25               | 41            |
| 5         | 1 E           | 15               | 25               | 40            |
|           | <b>JUMLAH</b> | 75               | 129              | 204           |

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Untuk menentukan sampel yang dapat dijadikan pedoman adalah apabila subyeknya kurang dari 100 lebih diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, tetapi apabila jumlah subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih. (Arikunto, 1998; 131)

Dari jumlah siswa tersebut diatas sesuai dengan pengambilan sampel yang disebutkan oleh Arikunto untuk menentukan sampel apabila subyeknya kurang dari 100 maka diambil semua, tetapi apabila jumlah subyek besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih. Karena jumlah subjek lebih dari 100 yaitu dengan jumlah 204 siswa kelas I, ukuran sampel ini terlalu besar sehingga peneliti mengambil 25 % dari jumlah siswa yaitu 51 siswa dengan ketentuan sebagai berikut:

**Tabel. 3.2**  
**Data Sampel Dari Populasi Siswa**  
**Kelas 1 MAN Tempursari Ngawi**

| <b>NO</b> | <b>Kelas</b>  | <b>Laki-laki</b> | <b>Perempuan</b> | <b>Jumlah</b> |
|-----------|---------------|------------------|------------------|---------------|
| 1         | 1 A           | 3                | 7                | 9             |
| 2         | 1 B           | 4                | 6                | 10            |
| 3         | 1 C           | 3                | 6                | 9             |
| 4         | 1 D           | 4                | 5                | 9             |
| 5         | 1 E           | 4                | 5                | 10            |
|           | <b>JUMLAH</b> | 18               | 29               | 37            |

## 2. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah bahwasanya pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel (contoh) yang benar-

benar berfungsi sebagai contoh, atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya. (Arikunto, 1998; 133).

Penarikan sampel atau teknik sampling dilakukan terhadap populasi siswa yang berasal dari SMP dan MTs. Sedangkan metode penarikan sampel atau teknik sampling yang digunakan pada populasi siswa yang berasal dari SMP dan MTs yaitu dengan menggunakan *simple random sample*.

*Random Sample* yaitu sampel yaitu teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Pengambilan sampel acak ini tanpa pilih-pilih atau pandang bulu, didasarkan atas prinsip-prinsip matematis yang telah diuji dalam praktek. Karena dianggap sebagai teknik sampling paling baik dalam penelitian (Cholid Narbuko, 2007: 111) .

## **E. Metode Pengumpulan Data**

Jenis data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan untuk mencari data dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner bentuk langsung yaitu mendasarkan diri pada laporan tentang dirinya sendiri atau self report atau setidaknya-tidaknya pada pengetahuan atau keyakinan pribadi.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

### **a. Observasi**

Dalam menggunakan metode observasi cara yang paling efektif adalah

melengkapinya dengan format atau blangko pengamatan sebagai instrumen. (Arikunto, 1998; 229). Adapun tujuan observasi dilakukan adalah sebagai penunjang untuk mengetahui bagaimana kegiatan siswa di MAN Tempursari Ngawi. Dan alat yang digunakan dalam observasi adalah *check list*, yaitu suatu daftar yang berisi nama-nama subjek dan faktor-faktor yang hendak diselidiki (Iin Trirahayu & Tristiadi ardi ardani, 2004; 68). Daftar *check list* pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui kecerdasan emosional siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

b. Kuesioner

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan modul skala likert sebagai alat ukur untuk kuesioner kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Pada skala likert ini diadakan lima macam pilihan jawaban yaitu: SS,S,TS,STS. Butir-butir yang ada terdiri dari butir-butir yang bersifat positif (*favorable*) dan bersifat negatif (*unfavorable*) terhadap masalah yang hendak diteliti.

a. Kuesioner kecerdasan emosi

Kuesioner ini disusun berdasarkan 5 indikator, yaitu; Intra personal, antar pribadi, penyesuaian diri, menegemen stress, suasana hati. Kuesioner ini berbentuk pernyataan yang dilengkapi dengan alternatif jawaban SS,S,TS,dan STS.

b. Kuesioner Penyesuaian diri

Kuesioner ini disusun berdasarkan 7 indikator, yaitu; pendidikan, kehidupan sek, norma masyarakat, peran dan identitas, penggunaan waktu luang, penggunaan uang, kecemasan, frustrasi dan konflik.

Kuesioner ini berbentuk pernyataan yang dilengkapi dengan alternatif jawaban menggunakan skala likert. Skor tiap aitem bergerak dari angka 4 sampai 1 bentuk butir positif (*favorable*) sebaliknya untuk butir-butir negatif (*unfavorable*) berkisar 1 sampai 4.

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu metode pengumpulan data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, dan sebagainya. (Arikunto, 1998; 236). Metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tentang jumlah siswa dalam pola asuh orang tua yang demokratis.

Metode dokumentasi ini digunakan untuk memperoleh data tentang sejarah berdirinya lembaga yang diteliti, latar belakang objek penelitian, jumlah siswa, dan keadaan siswa di MAN Tempursari Ngawi dan beberapa data yang menunjang dalam penelitian ini.

## **F. Instrumen Penelitian**

Kuesioner ini menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban serta skor yang mempunyai empat pilihan jawaban, yakni SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju).

**Tabel. 3.3**  
**Skor Skala Likert**

| <b>Jawaban</b>            | <b>Skor<br/><i>Favourable</i></b> | <b>Skor<br/><i>Unfavourable</i></b> |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Sangat Setuju (SS)        | 4                                 | 1                                   |
| Setuju (S)                | 3                                 | 2                                   |
| Tidak Setuju (TS)         | 2                                 | 3                                   |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1                                 | 4                                   |

Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang positif atau mendukung terhadap obyek sikap. Pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal yang negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap obyek sikap yang hendak diungkap (Azwar, 2005;107 ).

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

1. Kuesioner tentang kecerdasan emosional

**Tabel.3.4**  
**Indikator Variabel Kecerdasan Emosi**

| <b>Variable</b>      | <b>Aspek</b>   | <b>Indikator</b> | <b>Deskriptor</b>   |
|----------------------|----------------|------------------|---|
| Kecerdasan Emosional | Intra personal | Kesadaran Diri   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu mengenal perasaan</li> <li>- Mampu memilah perasaan</li> <li>- Mampu memahami apa yang dirasakan</li> <li>- Mampu memahami alasan mengapa sesuatu itu dirasakan</li> <li>- Mengetahui penyebab munculnya perasaan</li> <li>- Mampu menyadari perbuatannya</li> <li>- Mampu menyadari alasan mengapa melakukan sesuatu</li> </ul>   |
|                      |                | Sikap arsetif    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu mengungkapkan perasaan secara langsung</li> <li>- Mampu mengungkapkan keyakinan secara terbuka</li> <li>- Mampu menyatakan ketidakstujuan</li> <li>- Mampu bersikap tegas</li> <li>- Mampu membela diri</li> <li>- Mampu mempertahankan pendapat</li> <li>- Mampu mempertahankan hak-hak pribadi tanpa harus meninggalkan orang lain</li> <li>- Peka terhadap kebutuhan orang lain</li> <li>- Peka terhadap reaksi yang diberikan oleh orang lain</li> </ul> |
|                      |                | Kemandirian      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu mengarahkan pikiran dan kemandiriannya sendiri</li> <li>- Mampu mengendalikan diri dalam berfikir dan bertindak</li> </ul>   |

|  |                  |                        |   |
|--|------------------|------------------------|---|
|  |                  |                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu untuk tidak bergantung kepada orang lain secara emosional</li> <li>- Mampu mandiri dalam merencanakan sesuatu</li> <li>- Mampu mengendalikan diri sendiri dalam membuat suatu keputusan penting</li> <li>- Mempunyai kepercayaan diri</li> <li>- Mampu memenuhi harapan dan kewajiban</li> <li>- Mampu bertanggung jawab terhadap kehidupan pribadi</li> </ul>   |
|  |                  | Penghargaan diri       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu menghormati diri sendiri</li> <li>- Mampu menerima diri sendiri sebagai pribadi yang baik</li> <li>- Mampu menyukai diri sendiri apa adanya</li> <li>- Mampu mensyukuri sisi negative dan positif pada diri sendiri</li> <li>- Mampu menerima keterbatasan diri sendiri</li> <li>- Mampu memahami kelebihan dan kekurangan sendiri</li> </ul>  |
|  |                  | Aktualisasi diri       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu mewujudkan potensi yang ada secara maksimal</li> <li>- Mampu berjuang meraih kehidupan yang bermakna</li> <li>- Mampu membulatkan tekad untuk meraih sasaran jangka panjang</li> <li>- Merasa puas terhadap apa yang telah dilakukan</li> </ul>  |
|  | Antar pribadi    | Empati                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu memahami perasaan dan pikiran orang lain</li> <li>- Mampu merasakan dan ikut memikirkan perasaan dan pikiran orang lain</li> <li>- Mampu memperhatikan minat dan kepentingan orang lain</li> <li>- Mampu peduli terhadap orang lain</li> </ul>   |
|  |                  | Tanggung jawab         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu bekerja sama dalam masyarakat</li> <li>- Mampu berperan dalam masyarakat</li> <li>- Mampu bertindak secara bertanggung jawab</li> <li>- Mampu melakukan sesuatu sesama dan untuk orang lain</li> <li>- Mampu bertindak sesuai dengan hati nurani</li> <li>- Mampu menjunjung tinggi norma yang ada dalam masyarakat</li> <li>- Memiliki kesadaran social dan sangat peduli kepada orang lain.</li> </ul>   |
|  |                  | Hubungan antar pribadi | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu memelihara persahabatan dengan orang lain</li> <li>- Mampu saling member dan menerima kasih sayang dengan orang lain</li> <li>- Mampu peduli terhadap orang lain</li> <li>- Mampu merasa tenang dan nyaman dalam hubungan dengan orang lain</li> <li>- Mampu memiliki harapan positif dalam social</li> </ul>  |
|  | Penyesuaian diri | Uji realitas fleksibel | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu menilai secara objektif kejadian yang terjadi sebagaimana adanya</li> <li>- Mampu menyimak situasi yang ada dihadapan</li> <li>- Mampu berkonsentrasi terhadap situasi yang ada</li> <li>- Mampu memusatkan perhatian dalam menilai situasi yang ada</li> <li>- Mampu untuk tidak menarik diri dari dunia luar</li> <li>- Mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang ada</li> <li>- Mampu bersikap tenang dalam berfikir</li> <li>- Mampu menjelaskan persepsi secara objektif</li> <li>- Mampu beradaptasi dengan lingkungan manapun</li> <li>- Mampu berkerja sama secara sinergis</li> <li>- Mampu menanggapi perubahan secara luwes</li> <li>- Mampu menerima perbedaan yang ada</li> </ul> |

|  |                  |                                |  |
|--|------------------|--------------------------------|--|
|  |                  | Pemecahan masalah              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu memahami masalah dan termotivasi untuk memecahkannya</li> <li>- Mampu mengenali masalah</li> <li>- Mampu merumuskan masalah</li> <li>- Mampu menemukan pemecahan masalah yang efektif</li> <li>- Mampu menerapkan alternative pemecahan masalah</li> <li>- Mampu mengulang proses jika masalah belum dipecahkan</li> <li>- Mampu sistematis dalam menghadapi dan memandang masalah</li> </ul> |
|  | Management Stres | Ketahanan Menanggung Stres     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan</li> <li>- Mampu memilih tindakan dalam menghadapi stress</li> <li>- Mampu bersikap optimistik dalam menghadapi pengalaman baru</li> <li>- Optimis pada kemampuan sendiri dalam mengatasi permasalahan</li> <li>- Mampu mengendalikan perasaan dalam menghadapi stres</li> </ul>   |
|  |                  | Pengendalian dorongan (implus) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu menolak dorongan untuk tidak bertindak</li> <li>- Mampu menampung implus agresif</li> <li>- Mampu mengendalikan dorongan-dorongan untuk bertindak</li> <li>- Mampu mengendalikan perasaan</li> </ul>  |
|  | Suasana Hati     | Optimis                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu melihat terang kehidupan</li> <li>- Mampu bersikap positif dalam kesulitan</li> <li>- Mampu menaruh harapan dalam segala hal termasuk ketika menghadapi permasalahan</li> </ul>   |
|  |                  | Kebahagiaan                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Selalu bergairah dalam berbagai hal</li> <li>- Mampu merasa puas dengan kehidupan sendiri</li> <li>- Mampu bergembira</li> <li>- Mampu bersenang-senang dengan diri sendiri dan orang lain</li> </ul>   |

**Tabel.3.5**  
**Blue Print Sebaran Item kecerdasan Emosional**

| Aspek                | Indikator      | Sub Indikator            | No Aitem  |             |      | Jmlh |
|----------------------|----------------|--------------------------|-----------|-------------|------|------|
|                      |                |                          | F         | U-F         | Jmlh |      |
| Kecerdasan emosional | Intra personal | - Kesadaran emosi        | 15, 56    | 10, 18      | 4    | 24   |
|                      |                | - Sikap asertif          | 7, 4, 16  | 11, 19, 51  | 6    |      |
|                      |                | - Kemandirian            | 1, 8, 17, | 12, 14, 58, | 6    |      |
|                      |                | - Penghargaan diri       | 2, 9      | 13, 20      | 4    |      |
|                      |                | - Aktualisasi diri       | 3, 63     | 6, 59       | 4    |      |
|                      | Antar pribadi  | - Empati                 | 5, 21, 24 | 23, 25      | 5    | 14   |
|                      |                | - Tanggung jawab sosial  | 60, 62    | 26, 29      | 4    |      |
|                      |                | - Hubungan antar pribadi | 22, 28    | 66, 64      | 4    |      |

|  |                  |                                  |            |         |    |    |
|--|------------------|----------------------------------|------------|---------|----|----|
|  | Penyesuaian diri | - Uji realitas                   | 37,40      | 35, 39  | 4  | 12 |
|  |                  | - Fleksibel                      | 30, 33     | 31, 65  | 4  |    |
|  |                  | - Pemecahan masalah              | 32, 34     | 36, 38  | 4  |    |
|  | Managemen stress | - Ketahanan menanggung stress    | 41, 43, 45 | 42, 46  | 6  | 10 |
|  |                  | - Pengendalian dorongan (Implus) | 44, 61     | 57,54   | 4  |    |
|  | Suasana hati     | - Optimisme                      | 27, 49     | 53, 55  | 4  | 8  |
|  |                  | - Kebahagiaan                    | 47, 50,    | 48, 52, | 4  |    |
|  |                  |                                  | 34         | 33      | 66 |    |

(Sebaran blue print dan kuesioner kecerdasan emosional dalam penelitian ini dikutip dari kuesioner kecerdasan emosional pada skripsi Erna Restiyuning tahun 2006).

## 2. Kuesioner Penyesuaian Diri

**Tabel.3.6**  
**Indikator Variabel Penyesuaian diri**

| Variabel         | Indikator                       | Sub Indikator   |
|------------------|---------------------------------|---|
| Penyesuaian diri | Pendidikan                      | - Tidak malas belajar<br>- Belajar dengan senang hati<br>- Tidak mengalami kkesulitan dalam belajar   |
|                  | Kehidupan sek                   | - Memahami kehidupan seksual dirinya<br>- Mampu bergaul dengan lawan jenis secara baik<br>- Mampu menyalurkan dorongan seksual dengan benar |
|                  | Norma masyarakat                | - Mampu mematuhi peraturan<br>- Mampu bekerja sama dengan orang lain dan menghormatinya   |
|                  | Peran dan identitasnya          | - Mampu menganal dirinya<br>- Mampu menerima keadaan fisiknya<br>- Mampu berperan sesuai dengan jenis kelaminnya                            |
|                  | Penggunaan waktu luang          | - Menggunakan waktu luang dengan hal-hal positif  |
|                  | Penggunaan uang                 | - Mampu menyelaraskan pengeluaran dan pemasukan   |
|                  | Kecemasan, frustasi dan konflik | - Mampu mengendalikan dirinya ketika mengalami kecemasan, frustasi dan konflik<br>- Mampu memecahkan masalah                                |

**Tabel.3.7**  
**Blue Print Sebaran Item Penyesuaian Diri**

| Aspek                           | Indikator   | Sub Indikator   | No Aitem |            |      | Jmlh |
|---------------------------------|---|---|----------|------------|------|------|
|                                 |   |   | <i>F</i> | <i>U-F</i> | Jmlh |      |
| Penyesuaian diri                | Pendidikan  | - Tidak malas belajar                                     | 1, 2     | 31, 32     | 4    | 12   |
|                                 |   | - Belajar dengan senang hati                              | 3, 4     | 33, 34     | 4    |      |
|                                 |   | - Tidak mengalami kesulitan dalam belajar                 | 5, 6     | 35, 36     | 4    |      |
|                                 | Kehidupan sek   | - Memahami kehidupan seksual dirinya                      | 7,8      | 37, 38     | 4    | 12   |
|                                 |   | - Mampu bergaul dengan lawan jenis secara baik            | 9,10     | 39, 40     | 4    |      |
|                                 |   | - Mampu menyalurkan dorongan seksual dengan benar         | 11, 12   | 41, 42     | 4    |      |
|                                 | Norma masyarakat  | - Mampu mematuhi peraturan                                | 13, 14   | 43, 44     | 4    | 8    |
|                                 |   | - Mampu bekerja sama dengan orang lain dan menghormatinya | 15, 16   | 45, 46     | 4    |      |
|                                 | Peran dan identitasnya                                    | - Mampu menganal dirinya                                  | 17, 18   | 47, 48     | 4    | 12   |
|                                 |   | - Mampu menerima keadaan fisiknya                         | 19, 20   | 49, 50     | 4    |      |
|                                 |   | - Mampu berperan sesuai dengan jenis kelaminnya           | 21, 22   | 51, 52     | 4    |      |
|                                 | Penggunaan waktu luang                                    | - Menggunakan waktu luang dengan hal-hal positif          | 23, 24   | 53, 54     | 4    | 4    |
| Penggunaan uang                 | - Mampu menyalurkan pengeluaran dan pemasukan             | 25, 26  | 55, 56   | 4          | 4    |      |
| Kecemasan, frustasi dan konflik | - Mampu mengendalikan dirinya ketika mengalami kecemasan, | 27, 28  | 57, 58   | 4          | 8    |      |
|                                 | - Frustasi dan konflik<br>- Mampu memecahkan masalah      | 29, 30  | 59, 60   | 4          |      |      |
| Total                           |   |   | 30       | 30         | 60   | 60   |

## G. Validitas dan Reabilitas

Validitas dalam sebuah alat ukur adalah untuk mengukur sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukuran dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat tes dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila validitas tersebut menjalankan fungsi ukurnya dan memberikan hasil yang tepat dan akurat (Azwar, 2002: 173).

Reliabilitas untuk suatu prosedur adalah penting sebelum validitas dipertimbangkan, dan perangkat reliabilitas sebenarnya menetapkan validitas maksimum dari suatu instrument (Selvilla, 1993: 175).

### 1. Validitas

Validitas adalah derajat ketepatan suatu alat ukur tentang pokok isi atau arti sebenarnya yang diukur (Selvilla, 1993: 175).

Adapun jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi, yang mana validitas ini yang menunjukkan sejauhmana isi alat ukur ukur tersebut mewakili semua aspek yang dianggap sebagai kerangka konsep. Data harus mencerminkan ciri-ciri yang telah ditentukan yaitu apa saja yang akan diukur (Iin Trirahayu & Tristiardi ardi ardani, 2004:38).

Untuk mengetahui validitas kuisioner yang digunakan teknik korelasi product moment person.

Rumus Product Moment Person

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

Keterangan :

N = jumlah responden

x = nilai item

y = nilai total angket

$r_{xy}$  = korelasi product moment

Perhitungan validitas dihitung dengan menggunakan bantuan komputer versi SPSS (*statistical product and service solution*) 12.0 for windows. Pada umumnya untuk penelitian-penelitian dibidang ilmu pendidikan digunakan taraf signifikansi 0,05 atau 0,01. Apakah suatu koefisien validitas dianggap memuaskan atau tidak, penilaiannya dikembalikan kepada pihak pemakai skala atau kepada mereka yang berkepentingan dalam penggunaan hasil ukur skala yang bersangkutan (Azwar, 1996: 103).

Untuk mengetahui kelebihan bobot (*over estimate*) maka angka korelasi tersebut kemudian di korelasikan dengan teknik Part Whole, dengan rumus:

Rumus Korelasi Part Whole

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

Keterangan :

$r_{pq}$  = koefesien korelasi bagian total

$r_{xy}$  = koefesien korelasi product moment

$SB_x$  = simpangan baku skor butir

$SB_y$  = simpangan baku skor total

Apabila hasil dari korelasi ítem dengan total ítem satu faktor didapatkan probabilitas  $(P) < 0,050$ , maka dikatakan signifikan dan butir-butir tersebut dianggap valid untuk taraf signifikan 5%, sebaliknya jika didapat probabilitas  $(P) > 0,050$ , maka disebut tidak signifikan dan butir-butir dalam angket tersebut dinyatakan tidak valid.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas untuk suatu prosedur adalah penting sebelum validitas dipertimbangkan, dan perangkat reliabilitas sebenarnya menetapkan validitas maksimum dari suatu instrument (Selvilla, 1993: 175).

Untuk mengetahui reliable alat ukur dalam penelitian ini menggunakan rumus teknik alpha dari Cronbarch.

### Rumus Alpha

$$\alpha : \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left( 1 - \frac{\sum SD^2 b}{SD^2 t} \right)$$

- $\alpha$  = Korelasi keandalan Aplha
- $k$  = jumlah kasus
- $\sum SD^2 b$  = jumlah variasi bagian
- $SD^2 t$  = jumlah varian total

## H. Metode Analisis Data

Metode analissis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Adapun teknis analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasi, dimana Penelitian korelasi bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan

dengan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Adapun analisa data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan:

1. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional dan penyesuaian diri, maka dalam perhitungannya menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Menentukan Mean dengan rumus:

$$M = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:

M =Mean

N =Jumlah total

$f_x$  =frekuensi banyaknya nomor pada Variabel x

- b. Mencari variabilitas dengan deviasi rata-rata. Varians dan deviasi standar dengan rumus:

1. Deviasi rata-rata :

$$\frac{\sum f (X - M)}{N}$$

2. Varians :

$$S^2 = \frac{\sum f (X - M)^2}{N - 1}$$

3. Deviasi standar :

$$SD = \sqrt{\frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N - 1}}$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

x = Skor x

N = Jumlah responden

- b. Menentukan kategorisasi menggunakan skor hipotetik

Tinggi :  $X \leq \mu + \sigma$

Sedang :  $\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$

Rendah:  $X > \mu - \sigma$

Setelah diketahui norma dengan mean standart deviasi, maka dihitung dengan rumus prosenstase sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Prosentase

f : Frekuensi

N: Jumlah objek

Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa baru MAN Tempursari Ngawi, maka digunakanlah teknik bantuan SPSS versi 12.0 *for windows*.

2. Untuk mengetahui korelasi antara dua variabel, maka digunakan rumus korelasi product moment. Penggunaan rumus ini karena penelitian ini mengandung dua variabel dan fungsinya untuk mencari hubungan diantara keduanya. Adapun rumusnya sebagai berikut:

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

Keterangan;

N = jumlah responden

x = nilai item

y = nilai total angket

$r_{xy}$  = korelasi product moment.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Objek Penelitian**

##### **1. Sejarah / Gambaran Singkat Sekolah**

Di dorong rasa tanggung jawab ليله كلمته maka di dukuh Tempursari yang memiliki potensi umat Islam didirikan Madrasah Aliyah Agama Islam Tempursari pada tanggal 1 Januari 1968 yang gedungnya menumpang di Madrasah Tsanawiyah Tempursari, dengan tokoh pendiri K. Mohammad Dahlan, K. Miftah, K.H.R. Sulamul Hadi, BA., Arsyid Al Anan Rayid. Kemudian pada tanggal 2 Februari 1970 Madrasah Aliyah Agama Islam Tempursari berubah menjadi Madrasah Aliyah Agama Islam Negeri Tempursari dengan mengangkat Arsyid Al Anan Rayid sebagai PJS kepala MAAIN Tempursari menggantikan pejabat lama K.H.R. Sulamul Hadi, BA. (Ketua MIT Surakarta) yang meninggal dunia pada akhir tahun 1970. Pimpinan MAAIN yang berubah menjadi MAN sebagai berikut:

1. KH.R. Sulamul Hadi, BA.
2. Arsyid Al Anan Rayid.
3. Drs. AS. Duryat.
4. Drs. Sunaryo.
5. Drs. Farchan.
6. Drs. Ibnu Mundir.
7. Drs. Muljono, M.Ag.
8. Sobri Irsjadi, S.Ag

Perkembangan MAN dari tahun ketahun meningkat, dari segi kuantitas, jumlah siswa selalu bertambah hingga sekarang mencapai 15 kelas, demikian juga untuk tenaga pengajar dan karyawan. Dari segi kualitas beberapa prestasi telah diukir diantaranya menjadi MAN teladan diantara 54 MAN yang ada di seluruh Jawa Timur pada tahun 1982. Demikian juga prestasi siswa cukup dapat dibanggakan, mulai tahun 1996 beberapa siswa diterima di perguruan tinggi tanpa test melalui jalur PMDK diantaranya di UNS Solo, UNIBRAW Malang, UNEJ Jember, UNESA Surabaya, UNNES Semarang, UDAYANA Bali untuk jurusan, Pertanian, Hiperkes, Kependidikan dan termasuk beberapa siswa diterima di UMPTN. Dari tahun ketahun prosentase siswa melanjutkan ke PT merangkak naik, tahun ini hamper 45% mendaftar PMDK.

Dengan berbagai upaya meningkatkan kualitas, maka di MAN Tempursari diadakan tambahan pelajaran dan keterampilan diluar jam pelajaran baik dalam bidang agama (Qiro'ah, Baca Tulis Al-Qur'an, Baca Kitab Kuning) bidang umum (Pramuka, Drumband, menjahit, computer, Olah Raga prestasi dan sebagainya).

a) Visi

Tercapainya pelajar yang berkualitas dan Islami, cerdas, berakhlaq mulia dan bertanggungjawab.

b) MISI

Misi MAN Tempursari antara lain:

1. Melaksanakan pembelajaran yang efektif.
2. Melaksanakan bimbingan kecakapan (*vocational skill*).

3. Melaksanakan bimbingan sehari semalam.
4. Menyemburkan semangat keunggulan.
5. Mengembangkan semangat penghayatan dan pengalaman ajaran agama.
6. Menggunakan manajemen partisipatif.

## 2. Lokasi penelitian

Lokasi MAN Tempursari Ngawi yaitu berada di Jl. Raya Solo no. 353 Mantingan Ngawi. Lokasi sekolah sangat strategis dan berada di jalan utama Solo-Surabaya.

### B. Data Hasil Pengujian Validitas Dan Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dan validitas dari kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dengan validitas 0, 2. Dan alat ukur jumlah aitem yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel.4.1**  
**Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

| VARIABEL             | NO INDIKATOR  | JUMLAH ITEM             |  |
|----------------------|---------------|-------------------------|--|
|                      |               | VALID                   | GUGUR  |
| KECERDASAN EMOSIONAL | 1             | 1,2, 4, 56, 17, 18, 63. | 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 19,51, 12,14, 58, 13, 20, 59. |
|                      | 2             | 24, 28, 60, 62.         | 5, 21, 22, 23, 25, 26, 29, 64, 66.                           |
|                      | 3             | 30, 32, 33, 34, 35, 40. | 37, 39, 31, 65, 36, 38.                                      |
|                      | 4             | 41, 43, 44, 61.         | 45, 42, 46, 57, 54.  |
|                      | 5             | 27, 49, 47, 50,         | 48, 52, 53, 55.  |
|                      | <b>Jumlah</b> |                         | <b>25</b>  |
| PENYESUAIAN          | 1             | 1, 6                    | 2, 3, 4, 5, 31, 32, 34, 35, 36.                              |
|                      | 2             | 9, 10, 11, 12, 40.      | 7, 8, 37, 38, 39, 41, 42.                                    |

|             |               |                 |                                 |
|-------------|---------------|-----------------|---------------------------------|
| <b>DIRI</b> | 3             | 13, 14, 15.     | 16, 43, 44, 45, 46.             |
|             | 4             | 18, 19, 20, 21. | 17, 47, 22, 48, 49, 50, 51, 52. |
|             | 5             | 23,24.          | 53,54.                          |
|             | 6             | 55.             | 25, 26, 56.                     |
|             | 7             | 28, 29, 30.     | 27, 57, 58, 59, 60              |
|             | <b>Jumlah</b> | <b>20</b>       | <b>40</b>                       |

Reliability skala dianggap andal ketika memenuhi nilai koefisien yaitu dengan nilai alpha  $\alpha$  0,852. Untuk mengetahui lebih jelas hasil uji reliability dari kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.2**  
**Reliability Kecerdasan Emosional Dan Penyesuaian Diri**

| <b>VARIABEL</b>             | <b>INDIKATOR</b>                | <b>RELIABILITY</b> | <b>KATEGORI</b> |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------|
| <b>Kecerdasan Emosional</b> | Intra personal                  | Alpha = 0,852      | ANDAL           |
|                             | Antar Pribadi                   |                    |                 |
|                             | Penyesuaian diri                |                    |                 |
|                             | Menegemen stress                |                    |                 |
|                             | Suasana hati                    |                    |                 |
| <b>Penyesuaian Diri</b>     | Pendidikan                      | Alpha = 0,863      | ANDAL           |
|                             | Kehidupan Sex                   |                    |                 |
|                             | Norma masyarakat                |                    |                 |
|                             | Peran dan Identitas             |                    |                 |
|                             | Penggunaan waktu luang          |                    |                 |
|                             | Penggunaan uang                 |                    |                 |
|                             | Kecemasan, frustasi dan konflik |                    |                 |

### **C. Hasil penelitian**

Analisa data dilakukan guna menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan pada bab sebelumnya, sekaligus memenuhi tujuan dari penelitian ini. Adapun proses analisa data yang dilakukan adalah dengan menggunakan norma penggolongan sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Kriteria Penggolongan**  
**Skor Hipotetik Kecerdasan Emosional**

| Kategori | Kriteria    |
|----------|-------------|
| Tinggi   | $\geq 75$   |
| Sedang   | $75 - 62,5$ |
| Rendah   | $62,5 \leq$ |

Selanjutnya, untuk mengetahui deskripsi kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari Ngawi, maka perhitungannya didasarkan pada distribusi normal yang diperoleh *mean* dan *standart deviasi*, dari hasil ini kemudian dilakukan pengelompokan menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Hasil selengkapnya dari perhitungan bisa dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional**

| Variabel             | Kategori | Kriteria    | Frekuensi | (%)        |
|----------------------|----------|-------------|-----------|------------|
| Kecerdasan Emosional | Tinggi   | $\geq 75$   | 35        | 69 %       |
|                      | Sedang   | $75 - 62,5$ | 16        | 31 %       |
|                      | Rendah   | $62,5 \leq$ | -         | -          |
| <b>Jumlah</b>        |          |             | <b>51</b> | <b>100</b> |

**Tabel 4.5**  
**Hasil Deskriptif Variabel Penyesuaian Diri**

| Variabel         | Kategori | Kriteria  | Frekuensi | (%)        |
|------------------|----------|-----------|-----------|------------|
| Penyesuaian Diri | Tinggi   | $\geq 60$ | 27        | 53 %       |
|                  | Sedang   | $50 - 60$ | 24        | 47 %       |
|                  | Rendah   | $30 \leq$ | -         | -          |
| <b>Jumlah</b>    |          |           | <b>51</b> | <b>100</b> |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa deskripsi dari variabel kecerdasan emosional yang dikaji dalam penelitian berada pada kategori tinggi, sedangkan

variabel penyesuaian diri berada pada kategori sedang dengan presentase kecerdasan emosi 69 %, dan penyesuaian diri berada pada prosentasi 53 %.

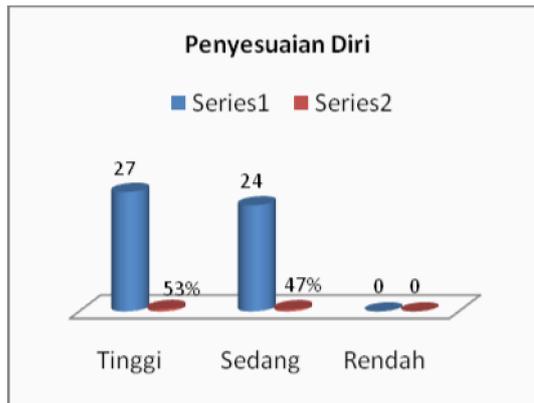
Hasil dari penelitian dapat terlihat jelas bahwasanya kecerdasan emosional berada pada kategori tinggi dan penyesuaian diri berada pada kategori sedang lebih jelasnya dapat kita tabel dibawah ini:

**Tabel 4.6**  
**Histogram Tingkat Kecerdasan Emosional**



Dari histogram diatas terlihat bahwa tingkat kecerdasan emosional berada pada kategori tinggi yaitu pada 69 %, dan jumlah siswa yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional kategori sedang yaitu 31 %, sedangkan pada kategori rendah tidak ada siswa yang berada dalam katagori rendah. Kecerdasan emosional siswa baru MAN Tempursari berada pada tingkat tinggi dan sedang.

**Tabel 4.7**  
**Histogram Penyesuaian Diri**



Dari histogram diatas terlihat bahwa tingkat penyesuaian diri berada pada kategori tinggi dengan jumlah 53 %, dan jumlah kategori sedang 47 % dan pada kategori rendah lebih sedikit dari pada kategori sedang, karena pada kategori rendah jumlah presentanya kosong, tidak ada yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah. Penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari berada pada tingkat tinggi dan sedang.

Bagi pihak sekolah MAN Tempursari Ngawi, baik bagi para siswa, guru maupun para pimpinan, namun dari hasil diatas masih perlu dikaji ulang karena mungkin saja bisa terjadi ketika dilakukan tes tentang religiusitas dan perilaku agresif kurang maksimal, sehingga hasil yang diperoleh kurang valid. Hal ini bisa jadi disebabkan misalnya mereka tidak maksimal mengerjakan tes, karena kurangnya motivasi, atau mereka dalam keadaan lelah atau bahkan mungkin mereka dalam keadaan kurang sehat, atau juga mungkin disebabkan karena waktu pelaksanaan tes yang kurang tepat. Hal inilah yang mungkin perlu untuk ditindak lanjuti bagi para peneliti-peneliti selanjutnya yang tertarik dengan masalah ini.

#### D. Pembahasan

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

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

$r_{xy}$  = Koefisien Korelasi Product Moment Pearson

$N$  = Banyaknya responden

$x$  = Variabel Bebas

$y$  = Variabel Terikat (Hasan, 2002: 103-104)

Ada tidaknya hubungan (korelasi) antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, maka dilakukan analisis korelasi product moment untuk dua variabel, untuk uji hipotesis penelitian. Penialain hipotesis didasarkan pada analogi :

1.  $H_0$ , tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari Ngawi.
2.  $H_a$ , terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari Ngawi.

Dasar pengambilan keputusan tersebut, berdasarkan pada probabilitas, sebagai berikut:

1. Jika probabilitas  $< 0.05$  maka  $H_0$  ditolak
2. Jika probabilitas  $> 0.05$  maka  $H_a$  diterima

Setelah dilakukan analisis dengan bantuan komputer program SPSS 12,0 *for windows*, diketahui hasil korelasi, sebagai berikut:

**Tabel 4.8:**

**Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Siswa**

**Correlations**

|          |                     | Ke.Emosi | P.Diri |
|----------|---------------------|----------|--------|
| Ke.Emosi | Pearson Correlation | 1        | ,198   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .        | ,163   |
|          | N                   | 51       | 51     |
| P.Diri   | Pearson Correlation | ,198     | 1      |
|          | Sig. (2-tailed)     | ,163     | .      |
|          | N                   | 51       | 51     |

**E. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri**

Hasil dari korelasi kecerdasan emosional siswa MAN Tempursari Ngawi menunjukkan nilai r hitung 0,198. Dari tabel di atas dapat diketahui nilai N adalah 51 dan nilai r tabel adalah 0.163. Dikatakan signifikan atau mempunyai hubungan apabila r hitung lebih besar dari pada r tabel (Arikunto,2002: 276). R hitung dari hasil korelasi di atas memiliki nilai r hitung  $0,198 < r_{tabel}$  adalah 0.163, berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya kecerdasan emosional pada siswa tidak memiliki hubungan (tidak berkorelasi) dengan penyesuaian diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa MAN Tempursari Ngawi. Akan tetapi dilihat dari aspek-aspek kecerdasan emosional seperti: intra personal, antar pribadi, penyesuaian diri, manajemen stress, dan suasana hati terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri.

Hasil di atas menunjukkan bahwa kecerdasan emosional lebih dominan dan ada hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan

penyesuaian diri. Kecerdasan emosional dibutuhkan oleh semua pihak untuk dapat hidup berinteraksi guna menjaga keutuhan hubungan sosial, dan hubungan sosial yang baik akan mampu menuntun seseorang untuk memperoleh sukses di dalam hidup seperti yang diharapkan. Di samping itu, kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya dengan baik akan mempengaruhi proses berfikirnya secara positif pula. Misalnya, apabila cepat merasa resah maka konsentrasinya mudah terganggu. Sebaliknya, jika ia dapat menenangkan diri dalam menghadapi tekanan sosial, konsentrasinya tidak mudah terganggu dan akan lebih mampu mempertahankan efektifitas kerjanya. Seseorang dengan taraf kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan amarah dan bahkan mengarahkan energinya kearah yang positif, bukan kearah ekspresi yang negative dan destruktif. Misalnya, akibat rasa kecewa ia justru berusaha memperbaiki langkah-langkah di dalam hidupnya agar kekecewaan yang telah dihadapinya tidak terulang lagi. Sebaliknya, seseorang dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah akan bertindak eksplotif dan destruktif ketika merasa kecewa.

Kecerdasan emosional tidak sekedar kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam kaitannya dengan hubungan sosial saja akan tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam hubungannya dengan pemenuhan kebutuhan pokok. Seperti makanan dan minuman, pakaian, dan sebagainya (Monty & Waruru, 2003: 36).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan siswa untuk dapat mengelola dan mengenali emosi diri sendiri, membina hubungan dengan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga nantinya siswa

dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sedang dihadapinya. Siswa yang berasal dari SMP (sekolah umum) harus dapat menyesuaikan diri dengan sekolah barunya. Karena di sekolah baru tersebut biasanya siswa-siswa yang berasal dari SMP (sekolah umum) pada awal tahun ajaran baru mereka melakukan penyesuaian diri dengan teman sebaya, lingkungan dan mata pelajaran yang ada di sekolah barunya. Hal ini akan menjadi dasar apakah siswa baru tersebut dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan di sekolah tersebut. Karena di masa yang akan datang para siswa baru itu akan dapat merasakan dari hasil mereka menyesuaikan diri di lingkungan sekolahnya, apakah mereka dapat diterima oleh teman-teman sebayanya, atau malah sebaliknya mereka ditolak oleh teman-teman sebaya mereka. Maka dari itu kecerdasan emosional dan penyesuaian diri disini sangatlah berhubungan.

Selain itu di sekolah yang baru tidak hanya siswa melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya saja, akan tetapi dengan mata pelajaran-mata pelajaran yang belum pernah di pelajarnya semasa duduk dibangku SMP. Ada beberapa mata pelajaran yang tidak pernah dipelajarnya, oleh karena itulah disini mereka belajar untuk menyesuaikan diri. Semakin bagus tingkat kecerdasan emosionalnya dalam mengendalikan diri terhadap apa yang sedang dihadapinya maka penyesuaian diri pada siswa pun juga akan cenderung baik.

Secara umum sekolah merupakan tempat bagi siswa untuk belajar menyesuaikan diri dengan dunia luar selain dari lingkungan keluarga, jika anak mempunyai kecerdasan emosional yang bagus dengan teman-teman sebaya di

lingkungan sekolah barunya, maka penyesuaian diri siswa tersebut pada lingkungan baru di sekolah juga akan lebih cepat.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **F. Deskripsi Objek Penelitian**

##### **3. Sejarah / Gambaran Singkat Sekolah**

Di dorong rasa tanggung jawab ليله كلمته maka di dukuh Tempursari yang memiliki potensi umat Islam didirikan Madrasah Aliyah Agama Islam Tempursari pada tanggal 1 Januari 1968 yang gedungnya menumpang di Madrasah Tsanawiyah Tempursari, dengan tokoh pendiri K. Mohammad Dahlan, K. Miftah, K.H.R. Sulamul Hadi, BA., Arsyid Al Anan Rayid. Kemudian pada tanggal 2 Februari 1970 Madrasah Aliyah Agama Islam Tempursari berubah menjadi Madrasah Aliyah Agama Islam Negeri Tempursari dengan mengangkat Arsyid Al Anan Rayid sebagai PJS kepala MAAIN Tempursari menggantikan pejabat lama K.H.R. Sulamul Hadi, BA. (Ketua MIT Surakarta) yang meninggal dunia pada akhir tahun 1970. Pimpinan MAAIN yang berubah menjadi MAN sebagai berikut:

9. KH.R. Sulamul Hadi, BA.
10. Arsyid Al Anan Rayid.
11. Drs. AS. Duryat.
12. Drs. Sunaryo.
13. Drs. Farchan.
14. Drs. Ibnu Mundir.
15. Drs. Muljono, M.Ag.
16. Sobri Irsjadi, S.Ag

Perkembangan MAN dari tahun ketahun meningkat, dari segi kuantitas, jumlah siswa selalu bertambah hingga sekarang mencapai 15 kelas, demikian juga untuk tenaga pengajar dan karyawan. Dari segi kualitas beberapa prestasi telah diukir diantaranya menjadi MAN teladan diantara 54 MAN yang ada di seluruh Jawa Timur pada tahun 1982. Demikian juga prestasi siswa cukup dapat dibanggakan, mulai tahun 1996 beberapa siswa diterima di perguruan tinggi tanpa test melalui jalur PMDK diantaranya di UNS Solo, UNIBRAW Malang, UNEJ Jember, UNESA Surabaya, UNNES Semarang, UDAYANA Bali untuk jurusan, Pertanian, Hiperkes, Kependidikan dan termasuk beberapa siswa diterima di UMPTN. Dari tahun ketahun prosentase siswa melanjutkan ke PT merangkak naik, tahun ini hamper 45% mendaftar PMDK.

Dengan berbagai upaya meningkatkan kualitas, maka di MAN Tempursari diadakan tambahan pelajaran dan keterampilan diluar jam pelajaran baik dalam bidang agama (Qiro'ah, Baca Tulis Al-Qur'an, Baca Kitab Kuning) bidang umum (Pramuka, Drumband, menjahit, computer, Olah Raga prestasi dan sebagainya).

c) Visi

Tercapainya pelajar yang berkualitas dan Islami, cerdas, berakhlaq mulia dan bertanggungjawab.

d) MISI

Misi MAN Tempursari antara lain:

7. Melaksanakan pembelajaran yang efektif.
8. Melaksanakan bimbingan kecakapan (*vocational skill*).

9. Melaksanakan bimbingan sehari semalam.
10. Menyemburkan semangat keunggulan.
11. Mengembangkan semangat penghayatan dan pengalaman ajaran agama.
12. Menggunakan manajemen partisipatif.

#### 4. Lokasi penelitian

Lokasi MAN Tempursari Ngawi yaitu berada di Jl. Raya Solo no. 353 Mantingan Ngawi. Lokasi sekolah sangat strategis dan berada di jalan utama Solo-Surabaya.

#### G. Data Hasil Pengujian Validitas Dan Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dan validitas dari kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dengan validitas 0, 2. Dan alat ukur jumlah aitem yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel.4.1**  
**Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

| VARIABEL             | NO INDIKATOR  | JUMLAH ITEM             |  |
|----------------------|---------------|-------------------------|--|
|                      |               | VALID                   | GUGUR  |
| KECERDASAN EMOSIONAL | 1             | 1,2, 4, 56, 17, 18, 63. | 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 16, 19,51, 12,14, 58, 13, 20, 59. |
|                      | 2             | 24, 28, 60, 62.         | 5, 21, 22, 23, 25, 26, 29, 64, 66.                           |
|                      | 3             | 30, 32, 33, 34, 35, 40. | 37, 39, 31, 65, 36, 38.                                      |
|                      | 4             | 41, 43, 44, 61.         | 45, 42, 46, 57, 54.  |
|                      | 5             | 27, 49, 47, 50,         | 48, 52, 53, 55.  |
|                      | <b>Jumlah</b> |                         | <b>25</b>  |
| PENYESUAIAN          | 1             | 1, 6                    | 2, 3, 4, 5, 31, 32, 34, 35, 36.                              |
|                      | 2             | 9, 10, 11, 12, 40.      | 7, 8, 37, 38, 39, 41, 42.                                    |

|             |               |                 |                                 |
|-------------|---------------|-----------------|---------------------------------|
| <b>DIRI</b> | 3             | 13, 14, 15.     | 16, 43, 44, 45, 46.             |
|             | 4             | 18, 19, 20, 21. | 17, 47, 22, 48, 49, 50, 51, 52. |
|             | 5             | 23,24.          | 53,54.                          |
|             | 6             | 55.             | 25, 26, 56.                     |
|             | 7             | 28, 29, 30.     | 27, 57, 58, 59, 60              |
|             | <b>Jumlah</b> | <b>20</b>       | <b>40</b>                       |

Reliability skala dianggap andal ketika memenuhi nilai koefisien yaitu dengan nilai alpha  $\alpha$  0,852. Untuk mengetahui lebih jelas hasil uji reliability dari kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.2**

**Reliability Kecerdasan Emosional Dan Penyesuaian Diri**

| <b>VARIABEL</b>             | <b>INDIKATOR</b>                | <b>RELIABILITY</b> | <b>KATEGORI</b> |
|-----------------------------|---------------------------------|--------------------|-----------------|
| <b>Kecerdasan Emosional</b> | Intra personal                  | Alpha = 0,852      | ANDAL           |
|                             | Antar Pribadi                   |                    |                 |
|                             | Penyesuaian diri                |                    |                 |
|                             | Menegemen stress                |                    |                 |
|                             | Suasana hati                    |                    |                 |
| <b>Penyesuaian Diri</b>     | Pendidikan                      | Alpha = 0,863      | ANDAL           |
|                             | Kehidupan Sex                   |                    |                 |
|                             | Norma masyarakat                |                    |                 |
|                             | Peran dan Identitas             |                    |                 |
|                             | Penggunaan waktu luang          |                    |                 |
|                             | Penggunaan uang                 |                    |                 |
|                             | Kecemasan, frustasi dan konflik |                    |                 |

**H. Hasil penelitian**

Analisa data dilakukan guna menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan pada bab sebelumnya, sekaligus memenuhi tujuan dari penelitian ini. Adapun proses analisa data yang dilakukan adalah dengan menggunakan norma penggolongan sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Kriteria Penggolongan**  
**Skor Hipotetik Kecerdasan Emosional**

| Kategori | Kriteria    |
|----------|-------------|
| Tinggi   | $\geq 75$   |
| Sedang   | $75 - 62,5$ |
| Rendah   | $62,5 \leq$ |

Selanjutnya, untuk mengetahui deskripsi kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari Ngawi, maka perhitungannya didasarkan pada distribusi normal yang diperoleh *mean* dan *standart deviasi*, dari hasil ini kemudian dilakukan pengelompokan menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Hasil selengkapnya dari perhitungan bisa dilihat dari tabel dibawah ini:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosional**

| Variabel             | Kategori | Kriteria    | Frekuensi | (%)        |
|----------------------|----------|-------------|-----------|------------|
| Kecerdasan Emosional | Tinggi   | $\geq 75$   | 35        | 69 %       |
|                      | Sedang   | $75 - 62,5$ | 16        | 31 %       |
|                      | Rendah   | $62,5 \leq$ | -         | -          |
| <b>Jumlah</b>        |          |             | <b>51</b> | <b>100</b> |

**Tabel 4.5**  
**Hasil Deskriptif Variabel Penyesuaian Diri**

| Variabel         | Kategori | Kriteria  | Frekuensi | (%)        |
|------------------|----------|-----------|-----------|------------|
| Penyesuaian Diri | Tinggi   | $\geq 60$ | 27        | 53 %       |
|                  | Sedang   | $50 - 60$ | 24        | 47 %       |
|                  | Rendah   | $30 \leq$ | -         | -          |
| <b>Jumlah</b>    |          |           | <b>51</b> | <b>100</b> |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa deskripsi dari variabel kecerdasan emosional yang dikaji dalam penelitian berada pada kategori tinggi, sedangkan

variabel penyesuaian diri berada pada kategori sedang dengan presentase kecerdasan emosi 69 %, dan penyesuaian diri berada pada prosentasi 53 %.

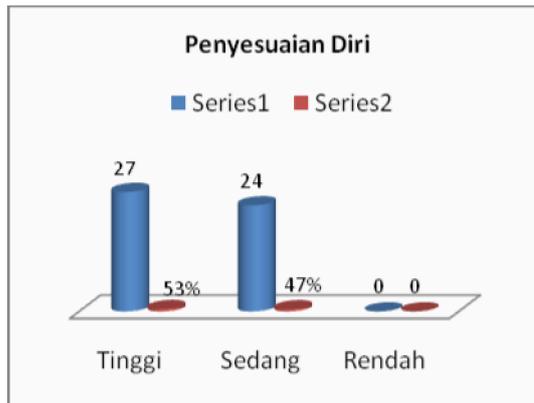
Hasil dari penelitian dapat terlihat jelas bahwasanya kecerdasan emosional berada pada kategori tinggi dan penyesuaian diri berada pada kategori sedang lebih jelasnya dapat kita tabel dibawah ini:

**Tabel 4.6**  
**Histogram Tingkat Kecerdasan Emosional**



Dari histogram diatas terlihat bahwa tingkat kecerdasan emosional berada pada kategori tinggi yaitu pada 69 %, dan jumlah siswa yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional kategori sedang yaitu 31 %, sedangkan pada kategori rendah tidak ada siswa yang berada dalam katagori rendah. Kecerdasan emosional siswa baru MAN Tempursari berada pada tingkat tinggi dan sedang.

**Tabel 4.7**  
**Histogram Penyesuaian Diri**



Dari histogram diatas terlihat bahwa tingkat penyesuaian diri berada pada kategori tinggi dengan jumlah 53 %, dan jumlah kategori sedang 47 % dan pada kategori rendah lebih sedikit dari pada kategori sedang, karena pada kategori rendah jumlah presentanya kosong, tidak ada yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah. Penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari berada pada tingkat tinggi dan sedang.

Bagi pihak sekolah MAN Tempursari Ngawi, baik bagi para siswa, guru maupun para pimpinan, namun dari hasil diatas masih perlu dikaji ulang karena mungkin saja bisa terjadi ketika dilakukan tes tentang religiusitas dan perilaku agresif kurang maksimal, sehingga hasil yang diperoleh kurang valid. Hal ini bisa jadi disebabkan misalnya mereka tidak maksimal mengerjakan tes, karena kurangnya motivasi, atau mereka dalam keadaan lelah atau bahkan mungkin mereka dalam keadaan kurang sehat, atau juga mungkin disebabkan karena waktu pelaksanaan tes yang kurang tepat. Hal inilah yang mungkin perlu untuk ditindak lanjuti bagi para peneliti-peneliti selanjutnya yang tertarik dengan masalah ini.

## I. Pembahasan

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

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

$r_{xy}$  = Koefisien Korelasi Product Moment Pearson

$N$  = Banyaknya responden

$x$  = Variabel Bebas

$y$  = Variabel Terikat (Hasan, 2002: 103-104)

Ada tidaknya hubungan (korelasi) antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, maka dilakukan analisis korelasi product moment untuk dua variabel, untuk uji hipotesis penelitian. Penialain hipotesis didasarkan pada analogi :

3.  $H_0$ , tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari Ngawi.
4.  $H_a$ , terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari Ngawi.

Dasar pengambilan keputusan tersebut, berdasarkan pada probabilitas, sebagai berikut:

3. Jika probabilitas  $< 0.05$  maka  $H_0$  ditolak
4. Jika probabilitas  $> 0.05$  maka  $H_a$  diterima

Setelah dilakukan analisis dengan bantuan komputer program SPSS 12,0 *for windows*, diketahui hasil korelasi, sebagai berikut:

**Tabel 4.8:**

**Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Siswa**

**Correlations**

|          |                     | Ke.Emosi | P.Diri |
|----------|---------------------|----------|--------|
| Ke.Emosi | Pearson Correlation | 1        | ,198   |
|          | Sig. (2-tailed)     | .        | ,163   |
|          | N                   | 51       | 51     |
| P.Diri   | Pearson Correlation | ,198     | 1      |
|          | Sig. (2-tailed)     | ,163     | .      |
|          | N                   | 51       | 51     |

**J. Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri**

Hasil dari korelasi kecerdasan emosional siswa MAN Tempursari Ngawi menunjukkan nilai r hitung 0,198. Dari tabel di atas dapat diketahui nilai N adalah 51 dan nilai r tabel adalah 0.163. Dikatakan signifikan atau mempunyai hubungan apabila r hitung lebih besar dari pada r tabel (Arikunto,2002: 276). R hitung dari hasil korelasi di atas memiliki nilai r hitung  $0,198 < r_{tabel}$  adalah 0.163, berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Artinya kecerdasan emosional pada siswa tidak memiliki hubungan (tidak berkorelasi) dengan penyesuaian diri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa MAN Tempursari Ngawi. Akan tetapi dilihat dari aspek-aspek kecerdasan emosional seperti: intra personal, antar pribadi, penyesuaian diri, manajemen stress, dan suasana hati terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri.

Hasil di atas menunjukkan bahwa kecerdasan emosional lebih dominan dan ada hubungan yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan

penyesuaian diri. Kecerdasan emosional dibutuhkan oleh semua pihak untuk dapat hidup berinteraksi guna menjaga keutuhan hubungan sosial, dan hubungan sosial yang baik akan mampu menuntun seseorang untuk memperoleh sukses di dalam hidup seperti yang diharapkan. Di samping itu, kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya dengan baik akan mempengaruhi proses berfikirnya secara positif pula. Misalnya, apabila cepat merasa resah maka konsentrasinya mudah terganggu. Sebaliknya, jika ia dapat menenangkan diri dalam menghadapi tekanan sosial, konsentrasinya tidak mudah terganggu dan akan lebih mampu mempertahankan efektifitas kerjanya. Seseorang dengan taraf kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan amarah dan bahkan mengarahkan energinya kearah yang positif, bukan kearah ekspresi yang negative dan destruktif. Misalnya, akibat rasa kecewa ia justru berusaha memperbaiki langkah-langkah di dalam hidupnya agar kekecewaan yang telah dihadapinya tidak terulang lagi. Sebaliknya, seseorang dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah akan bertindak eksplotif dan destruktif ketika merasa kecewa.

Kecerdasan emosional tidak sekedar kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam kaitannya dengan hubungan sosial saja akan tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam hubungannya dengan pemenuhan kebutuhan pokok. Seperti makanan dan minuman, pakaian, dan sebagainya (Monty & Waruru, 2003: 36).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan siswa untuk dapat mengelola dan mengenali emosi diri sendiri, membina hubungan dengan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga nantinya siswa

dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sedang dihadapinya. Siswa yang berasal dari SMP (sekolah umum) harus dapat menyesuaikan diri dengan sekolah barunya. Karena di sekolah baru tersebut biasanya siswa-siswa yang berasal dari SMP (sekolah umum) pada awal tahun ajaran baru mereka melakukan penyesuaian diri dengan teman sebaya, lingkungan dan mata pelajaran yang ada di sekolah barunya. Hal ini akan menjadi dasar apakah siswa baru tersebut dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan di sekolah tersebut. Karena di masa yang akan datang para siswa baru itu akan dapat merasakan dari hasil mereka menyesuaikan diri di lingkungan sekolahnya, apakah mereka dapat diterima oleh teman-teman sebayanya, atau malah sebaliknya mereka ditolak oleh teman-teman sebaya mereka. Maka dari itu kecerdasan emosional dan penyesuaian diri disini sangatlah berhubungan.

Selain itu di sekolah yang baru tidak hanya siswa melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya saja, akan tetapi dengan mata pelajaran-mata pelajaran yang belum pernah di pelajarnya semasa duduk dibangku SMP. Ada beberapa mata pelajaran yang tidak pernah dipelajarnya, oleh karena itulah disini mereka belajar untuk menyesuaikan diri. Semakin bagus tingkat kecerdasan emosionalnya dalam mengendalikan diri terhadap apa yang sedang dihadapinya maka penyesuaian diri pada siswa pun juga akan cenderung baik.

Secara umum sekolah merupakan tempat bagi siswa untuk belajar menyesuaikan diri dengan dunia luar selain dari lingkungan keluarga, jika anak mempunyai kecerdasan emosional yang bagus dengan teman-teman sebaya di

lingkungan sekolah barunya, maka penyesuaian diri siswa tersebut pada lingkungan baru di sekolah juga akan lebih cepat.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, persentase dan frekuensi kecerdasan emosional siswa dari jumlah total keseluruhan 51 siswa, yaitu; 69 % siswa tergolong dalam kategori tingkat kecerdasan emosional tinggi, 31 % siswa, sedangkan pada kategori rendah tidak ada siswa yang berada dalam katagori rendah. Kecerdasan emosional siswa baru MAN Tempursari berada pada tingkat tinggi dan sedang.

Tingkat penyesuaian diri berada pada kategori tinggi dengan jumlah 53 %, dan jumlah kategori sedang 47 % dan pada kategori rendah lebih sedikit dari pada kategori sedang, karena pada kategori rendah jumlah presentanya kosong, tidak ada yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah. Penyesuaian diri siswa baru MAN Tempursari berada pada tingkat tinggi dan sedang.

Hasil dari korelasi kecerdasan emosional siswa MAN Tempursari Ngawi menunjukkan nilai  $r_{hit}$  0,198. Dari tabel di atas dapat diketahui nilai  $N$  adalah 51 dan nilai  $r_{tabel}$  adalah 0.163. Dikatakan signifikan atau mempunyai hubungan apabila  $r_{hitung}$  lebih besar dari pada  $r_{tabel}$  (Arikunto,2002: 276).  $R_{hitung}$  dari hasil korelasi diatas memiliki nilai  $r_{hit}$  0,198 <  $r_{tabel}$  adalah 0.163, artinya kecerdasan emosional pada siswa tidak memiliki hubungan (tidak berkorelasi) dengan penyesuaian diri.

## **B. SARAN**

Sehubungan dengan penelitian ini, di bawah terdapat beberapa saran yang disampaikan

### **2. Bagi Pihak Sekolah**

- a. Demi kepentingan praktis, maka kepada organisasi atau sekolah khususnya pada tempat penelitian ini dilaksanakan, diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam meningkatkan sumber daya manusia yang telah ada terutama berkaitan dengan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa baru.
- b. Demi kebutuhan siswa, diharapkan pihak sekolah mampu untuk menjaga kondisi yang telah tercipta selama ini, serta meningkatkannya sehingga benar-benar tercipta suasana yang mendukung berkembangnya kecerdasan emosional siswa.

### **3. Bagi Siswa**

Guna mencapai kesuksesan dimasa mendatang, hendaknya siswa baru tetap meningkatkan kecerdasan emosionalnya.

### **4. Bagi Peneliti Lain**

Berkenaan dengan kepentingan ilmiah, bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan permasalahan yang sama, dapat diusahakan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dan dengan menambah variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini sehingga mampu memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap kajian kecerdasan emosional dan penyesuaian diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi & Cholid Narbuko, 2007. *Metodologi Penelitian*, Jakarta. Bumi Aksara.
- Agustiani, H. DR, 2006, *Psikologi Perkembangan (Pendidikan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri)*, Bandung: Refika Aditama.
- Ali. M, Asrori. M, 2004, *Psikologi remaja*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar. S, 2002, *Tes Prestasi Dan Fungsi Pengembangan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita, 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Rosdakarya.
- Djaali, Prof. Dr. H. 2007. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi aksara.
- Elias. M, T. Steven, F. Brain, 2003, *Cara-Cara Efektif Mengasah EQ remaja (Mengesuh dengan cinta, canda & disiplin)*, Bandung: Kaifa.
- Fahmi, M, 1982, *Penyesuaian Diri (Pengertian & Peranannya Dalam Kesehatan Mental)*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Hamzah. B. Uno, M. Pd, dr. 2006. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasan, Iqbal, M, M.M, Ir. 2002. *Pokok-Pokok Materi Metodologi Penelitian Dan Aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Hurlock. E, 1983, *Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga.
- Kartono, K. 1990. *Psikologi Perkembangan anak*, Bandung: Maju Mundur.
- Goleman. D, 2004. *Emotional Intelegence (kecerdasan emosional)*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gerungan, W, A, 1986, *Psikologi Sosial*, Bandung: PT. Erecso.
- Hutagalung, Inge, M.Si, Dra, Hj, *Pengembangan kepribadian, Tinjauan Praktis*.

- Mohammad Ali dan Muhammad Asrori, 2004. *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Monty P. S. & Fidelis E. Waruru. 2003. *Mendidik kecerdasan*, Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ngermanto Agus. 2003. *Quantum Question (Kecerdasan Quantum)*, Bandung: Nuansa.
- Pasiak. T, 2004, *revolusi perkembangan IQ, EQ, SQ*, Bandung: Mizan Pustaka.
- Rahayu Iin Tri & Ardani Tristiadi A. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang: Banyumedia Publishing.
- Rahmat,2003. \_\_\_\_\_
- Restyanig E. 2006. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
- Saifuddin, Azwar. 2005. *Tes Prestai*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Samsul Munir Amin & Haryono Al-Fandi, 2007. *Kenapa Harus Stress terapi stress ala Islam* Jakarta: AMZAH.
- Selvilla. C, 1993, *Pengantar Metode Penelitian*, Bandung: Kaifa.
- Segal. J, 2000. *Melejitkan kepekaan emosional*, Bandung: Kaifa.
- Slameto, 2003. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sarlito Wirawan Sarwono, 2006. *Psikologi Remaja*, Jakarta: PT. Rajawali Press.
- Suharsono, 2004. *Melejitkan IQ, IE, dan IS*, Depok: Inisiasi Press.
- Sobur, Alex, 2003, *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia.
- Soemanto, Wasty, Drs, 1990. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Soenarjo Prof. R.H.A. S.H, 1971. *Al Qur'an & Terjemahnya*, Semarang. Toha Putra.

Wulandari, D, H. 2003. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Panti Asuan Sunan Giri Tlogomas Malang*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.

\_\_\_\_\_. 2001. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

\_\_\_\_\_, 2007. *Menuju Pribadi Positif*, Jakarta: Indeks.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.