

## PENYESUAIAN DIRI SISWA MAN DITINJAU DARI KECERDASAN EMOSIONALNYA

A. S. Novita dan Martina Winarni  
Universitas Proklamasi 45  
Yogyakarta

One hundred and three students grade 10 and 11 from a Moslem school participated on this study in order to understand the relationship between the emotional intelligence and social adjustment. The former variable performed as the independent variable and was measured through the Emotional Intelligence Scale with 37 items. The dependent variable was the student's social adjustment and was measured through the Social Adjustment Scale with 36 items. The significant correlation of those variables were  $r = .636, p < .01$ , and the emotional intelligence would be able to predict the 40.4% occurrence of social adjustment. The religious school environment may explain the high emotional intelligence among students. Everyday they have to learn on how to manage their behaviors that shall be appropriate with the Moslem regulation.

Key words: Emotional intelligence, social adjustment.

Manusia ialah makhluk sosio-individual. Artinya manusia memiliki ciri khas dan kebutuhan pribadi yang berbeda dengan manusia lainnya, namun sekaligus ia adalah warga masyarakat yang juga harus memperhatikan kepentingan orang lain. Oleh karena itu sepanjang hidupnya manusia tidak mungkin hidup sendiri tanpa berhubungan dengan orang lain. Sifat ini mengharuskan manusia untuk menelaraskan dirinya dengan tuntutan dan harapan lingkungan sosial sekitarnya. Tujuannya adalah agar tercipta suasana dan hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungannya, sehingga usaha pemenuhan kebutuhan pribadinya juga menjadi lancar.

Seseorang yang berhasil menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya akan menyebabkan kondisi mentalnya menjadi lebih sehat, sehingga tumbuh rasa percaya diri yang positif. Sebaliknya kegagalan dalam beradaptasi dengan lingkungan akan menyebabkan individu merasa tertekan dan kurang percaya diri. Bila hal ini dibiarkan, maka ia mungkin akan mengalami depresi. Penelitian Rusdiniyah (1996) dan Soefianingsih (1997) menunjukkan bahwa keberhasilan penyesuaian diri individu dengan

lingkungannya itu dipengaruhi oleh faktor kemandirian dan konsep diri.

Selanjutnya Goleman (1999) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah faktor yang paling besar pengaruhnya terhadap keberhasilan seseorang dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya. Individu yang mempunyai kecerdasan tinggi akan mampu menempatkan diri dan menampilkan perilaku yang tepat. Ini karena kecerdasan emosional pada seseorang telah membantunya dalam menilai lingkungan secara obyektif. Oleh karena itu ia mampu berperilaku sesuai dengan tuntutan lingkungannya tanpa ia harus mengorbankan identitas dirinya. Pertanyaannya apakah pernyataan Goleman tersebut juga bisa diterapkan di kalangan remaja? Ini penting karena peranan teman sebaya pada remaja, kerap kali lebih kuat pengaruhnya dibandingkan dengan konsep dirinya. Oleh karena itu remaja sering kali kehilangan identitas dirinya ketika ia beradaptasi dengan lingkungannya. Jadi tujuan penelitian ini adalah mencari hubungan antara penyesuaian diri dengan kecerdasan emosional pada remaja siswa SMA.

### **Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri adalah keselarasan hubungan antara individu dan lingkungan sosialnya, sehingga ia mampu mempertahankan kelangsungan hidupnya (Bruno, 1983). Menurut Lloyd & Weiten (1994) penyesuaian diri adalah proses psikhis individu dalam mengatur, mengelola, dan mengatasi masalah mengenai tuntutan dan tantangan sepanjang hidupnya. Kemudian Gerungan (1996) menjelaskan bahwa penyesuaian diri mengandung dua makna yaitu proses pengubahan diri agar ia sesuai dengan keadaan lingkungan (*autoplastis*), dan proses pengubahan lingkungan agar lingkungan itu sesuai dengan keinginan individu (*aloplastis*). Tujuan kedua proses itu adalah terciptanya keselarasan antara individu dengan lingkungan sosialnya tanpa ada yang merasa tertekan. Kemudian penyesuaian diri menurut Hurlock (1990) adalah kemampuan individu untuk secara bebas memperlihatkan sikap dan tingkah laku yang menyenangkan, sehingga ia diterima oleh kelompok atau lingkungan sosial sekitarnya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Usaha tersebut berupa berbagai perubahan perilaku individu dalam menyelaraskan kebutuhan dan tuntutan dalam dirinya dengan kebutuhan dan tuntutan lingkungannya. Penyesuaian diri ini meliputi dua hal. Pertama, penyesuaian diri terhadap diri sendiri (*personal*), yang meliputi penyesuaian diri fisik dan moral pribadi. Penyesuaian diri kedua adalah yang bersifat sosial, yang meliputi penyesuaian diri terhadap lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat (Hurlock, 1990). Pendapat Hurlock ini sesuai dengan pendapat Bernard dan Huckins (1978) bahwa seseorang akan berhasil menyesuaikan diri dengan baik bila ia mampu mengontrol dan memelihara keselarasan hubungan antara dirinya dengan

lingkungan sekitar.

Kecerdasan emosional sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang menunda pemuasan dirinya agar ia bisa bertanggung jawab secara sosial dengan cara yang tepat, untuk mempertahankan kendali emosi dan untuk memiliki pandangan yang optimis (Goleman, 2000). Menurut Goleman sudah banyak terbukti bahwa orang yang secara emosional cakap, juga memiliki banyak keuntungan dalam setiap bidang kehidupan. Ini karena kemampuannya yang tinggi dalam menangkap aturan-aturan tidak tertulis yang dapat menentukan keberhasilan dalam berbagai kehidupan. Pendapat tersebut dikuatkan oleh Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2000) yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosi sebagai himpunan dari bagian kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau dan memilah-milah perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Arahnya adalah pembimbingan pikiran dan tindakan yang selaras. Menurut Patton (2002) kecerdasan emosional mampu memberikan kepekaan dan kemampuan untuk mengetahui cara-cara mempengaruhi diri sendiri dan orang lain.

Selanjutnya Shapiro (dalam Arini, 2001) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan individu mengenali perasaannya sendiri terutama pada saat emosinya memuncak. Ini penting terutama dalam proses pengambilan keputusan secara mantap. Kemudian Segal (2001) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan memahami berbagai perasaan diri secara mendalam ketika perasaan tersebut muncul, sehingga hal itu dapat membantu individu untuk menunjukkan empati, penyesuaian diri dan kendali diri. Selanjutnya Patton (2001) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk mencapai tujuannya yaitu membangun hubungan produktif dan meraih keberhasilan. Artinya, keberhasilan individu dalam hidup tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan inteligensi saja tapi lebih ditentukan oleh kecerdasan emosionalnya. Ini karena kecerdasan emosional mencerminkan kepekaan dan kemampuan individu untuk mengetahui cara-cara mempengaruhi diri sendiri dan orang lain untuk tujuan-tujuan yang lebih baik.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengatur suasana hati. Artinya individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu mengatasi masalah yang dihadapi sehari-hari yang berhubungan dengan orang lain, sehingga ia mudah dalam menjalin relasi pergaulan (Febriana & Sarbiran, 2001). Pendapat ini didukung oleh Patton (2000) bahwa kecerdasan emosional mencakup beberapa aspek antara lain adalah faktor perasaan empati dan faktor kemampuan mengola emosi, yang mana keduanya merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam penyesuaian diri individu. Dengan demikian kecerdasan emosional sangat erat hubungannya dengan penyesuaian diri. Artinya penyesuaian diri individu baik penyesuaian terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungan sosialnya dipengaruhi oleh kecerdasan

emosionalnya.

Dari uraian di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada murid-murid tingkat SMA. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian dirinya.

## METODE

Subjek penelitian adalah 103 murid MAN Laboratorium Fakultas Tarbiah IAIN Sunan Kalijogo Yogyakarta yang ada pada saat penelitian dilaksanakan. MAN adalah sekolah yang berbasis agama Islam, setingkat SMA. Subjek penelitian adalah kelas 10 dan 11 saja, sedangkan kelas 12 tidak terlibat dalam penelitian ini karena mereka dipersiapkan untuk menghadapi ujian nasional.

Variabel bebas penelitian ini ialah kecerdasan emosi, diukur dengan Skala Kecerdasan Emosi (SKE) yang terdiri dari 37 butir pernyataan (18 butir bersifat *favorable*, dan 19 butir bersifat *unfavorable*). Skala ini mengandung empat aspek yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan empati. Kemudian variabel terikatnya yaitu penyesuaian diri, diukur dengan Skala Penyesuaian Diri (SPD) yang terdiri dari 36 butir pernyataan (19 butir bersifat *favorable*, dan 17 butir bersifat *unfavorable*). Skala ini mengandung dua aspek utama yaitu penyesuaian diri personal dan penyesuaian diri sosial. Aspek pertama terdiri dari penyesuaian diri secara fisik dan moral, kemudian aspek sosial terdiri dari penyesuaian secara rumah atau keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Analisis datanya menggunakan teknik korelasi *product moment* Karl Pearson. Program komputer yang digunakan yaitu Program SPS edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih, versi IBM hak cipta C 2000.

## HASIL PENELITIAN

Korelasi kedua variabel cukup tinggi yaitu  $r = 0,636$  dengan  $p < 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi murid-murid sekolah Islam itu mempengaruhi penyesuaian diri dengan lingkungannya.

## DISKUSI

Kecerdasan emosi murid-murid kelas 10 dan 11 MAN Laboratorium Fakultas Tarbiah IAIN Sunan Kalijaga berkorelasi kuat dengan kemampuannya dalam penyesuaian diri dalam lingkungan sosialnya. Dalam hal ini kecerdasan emosi murid ternyata mampu memprediksi 40,4% penyesuaian sosialnya. Hal ini karena murid yang cerdas emosinya akan mampu menata emosinya ketika ia menghadapi permasalahannya. Ia tidak akan mudah marah atau pun menarik diri bila upayanya untuk mengatasi masalah ternyata

kurang efektif. Ia akan berusaha terus dan mencoba berbagai cara untuk mengatasi masalah itu, sehingga pengalaman pribadinya menjadi lebih luas daripada murid lain yang kurang cerdas emosinya. Pengalaman pribadi yang bervariasi ini akan membuat proses pemecahan masalah menjadi semakin efektif.

Tingginya kecerdasan emosi seseorang tidak datang dengan sendirinya, karena hal itu memerlukan latihan yang intensif dan berkesinambungan. Hal itu bisa diperoleh relatif lebih mudah pada sekolah-sekolah berbasis agama, seperti MAN yaitu sekolah berbasis agama Islam setingkat SMA. Ini karena kurikulumnya memberikan bobot yang lebih pada mata pelajaran agama, termasuk pengamalannya dalam kehidupan sehari-hari. Dampaknya adalah pengendalian diri para murid MAN termasuk tinggi, sehingga penyesuaian dirinya relatif stabil serta tidak ada persoalan sosial yang berarti, seperti perkelahian antar kelas dan antar sekolah. Hal ini didukung oleh F.G. Robbin (dalam Vembriarto, 1993) bahwa penyesuaian diri seseorang dipengaruhi oleh lima faktor, yakni sifat dasar, lingkungan keluarga, perbedaan individual, lingkungan pergaulan, dan motivasi. Kelima faktor itu tidak dapat dipisahkan karena faktor tersebut merupakan suatu kesatuan dan saling berkaitan dalam menentukan penyesuaian diri individu.

Keterbatasan penelitian ini adalah tidak terdeteksinya faktor-faktor yang erat hubungannya dengan penyesuaian sosial seseorang. Faktor itu antara lain meliputi kemandirian, konsep diri, pola asuh keluarga, persahabatan, dukungan sosial dan budaya tempat tinggalnya. Faktor-faktor tersebut mungkin sangat berperan dalam penyesuaian sosial anak. Di samping itu, penelitian ini perlu diperluas dengan sekolah-sekolah negeri, sekolah yang berbasis agama selain Islam, dan sekolah yang muridnya hanya perempuan atau laki-laki saja. Alasannya, sekolah yang berbeda-beda jenis itu akan semakin memperjelas faktor-faktor apa saja yang bisa mempengaruhi penyesuaian sosial murid.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arini, S. (2001). Musik merupakan stimulasi terhadap keseimbangan aspek kognitif dan kecerdasan emosional. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 30, 325-337
- Bernard, H. W. & Huckins, W.C. (1978). *Dynamics of personal adjustment*. (3<sup>rd</sup> ed). Boston: Holbrook Press, Allyn and Bacon, Inc.
- Bruno, F. J. (1983). *Adjustment and personal growth: Seven pathways*. (2<sup>nd</sup> ed). New York: John Willey and Sons, Inc.
- Febriana, R. & Sarbiran. (2001). Pengaruh kemandirian dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap prestasi belajar full day school. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi*, 4, 54-61.
- Gerungan, W. A. (1996). *Psikologi sosial*. Bandung: PT Eresco.
- Goleman, D. (1999). *Kecerdasan emosional untuk mencapai puncak prestasi* (terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia.

- Goleman, D. (2000). *Kecerdasan emosional* (terjemahan) Jakarta: PT. Gramedia.
- Hurlock, E.B. (1990). *Perkembangan anak*, Jilid II. Edisi ke-6. (terjemahan.) Jakarta: Erlangga.
- Lloyd & Weiten. (1994). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 90's*, 4<sup>th</sup> ed. California: Cole Publishing Company.
- Patton, P. (2001). *EQ: Landasan untuk meraih sukses pribadi dan karier*. (terjemahan). Jakarta: Mitra Media.
- Patton, P. (2002) *EQ: Ketrampilan kepemimpinan untuk melaksanakan tugas dan perubahan*. (terjemahan). Jakarta: Mitra Media.
- Rusdiniyah (1996). *Hubungan kemandirian dengan penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan Muhammadiyah dan Wisma Rini Pekalongan*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta
- Segal, J. (2001). *Melejitkan kepekaan emosional*. (terjemahan). Bandung: Kaifa.
- Soefianingsih, R. (1997). *Hubungan konsep diri dan penyesuaian diri pada siswa SMA*. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Proklamasi 45 Yogyakarta.
- Vembriarto, S.T. (1993). *Sosiologi pendidikan*. Jakarta: Grasindo.