

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Individu tidak selamanya akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan individu tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal. Hambatan-hambatan tersebut dapat bersumber dari dalam diri individu ataupun diluar diri individu. Dalam hubungannya dengan hambatan-hambatan tersebut, ada individu-individu yang mampu melakukan penyesuaian diri secara tepat dan juga ada individu yang melakukan penyesuaian diri secara kurang tepat.

Berikut diuraikan pengertian penyesuaian diri menurut beberapa ahli. Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*)

Dilihat dari latar belakang perkembangannya, pada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi (*adaptation*). Padahal adaptasi ini lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis. 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.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Akibatnya, adanya kompleksitas kepribadian individu serta adanya hubungan kepribadian individu dengan lingkungan menjadi terabaikan. Pada hal, dalam penyesuaian diri sesungguhnya tidak sekedar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan, keberadaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan. Dalam melakukan penelitian, peneliti menggunakan sudut pandang penyesuaian diri sebagai adaptasi. Dengan alasan bahwa remaja awal di MTs pondok pesantren Dar El Hikmah tidak hanya melakukan penyesuaian diri dalam arti psikologis saja, tetapi juga penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis yang juga disebut dengan adaptasi.

- b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*)

Dengan memaknai penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa disana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk menghindar dari penyimpangan perilaku baik secara moral, sosial maupun emosional.

- c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)

Usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk merancang dan mengorganisir respons dalam cara-cara tertentu sehingga konflik-konflik, kesulitan dan frustrasi tidak terjadi. Dengan kata lain, penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan penguasaan dan mengembangkan diri sehingga dorongan emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Namun demikian, pemaknaan penyesuaian diri sebagai penguasaan

(*mastery*) mengandung kelemahan, yaitu menyamakan semua individu. Pada hal, kapasitas individu antara satu orang dengan yang lain tidak sama

Menurut Schneiders (1964) mengemukakan bahwa “penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami di dalam dirinya”. Penyesuaian diri dalam arti yang luas dan dapat berarti: mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga: mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang autoplastis (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang aloplastis (alo = yang lain) (Gerungan, 2004).

Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang “pasif”, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang “aktif”, dimana kita pengaruhi lingkungan (Gerungan, 2004). Penyesuaian diri adalah “sebagai suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal” (Sunarto, 2002). “Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya” (Fatimah, 2006).

Menurut Carles Darwin “Tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup, seperti cuaca dan berbagai unsur alamiah lainnya”. Semua makhluk





hidup secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan alam untuk dapat bertahan hidup (dalam Fatimah, 2006).

Jadi penyesuaian diri adalah suatu usaha atau proses yang dilakukan oleh seorang individu dalam keadaan di lingkungan atau situasi yang baru dikenalnya yang bertujuan untuk mencapai suatu hubungan yang harmonis antara lingkungan yang baru dengan individu tersebut.

2: Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut:

a. Tidak terdapat emosionalitas yang berlebih

Individu dapat merespon suatu situasi atau permasalahan dengan tenang dan terkontrol yang memungkinkan mereka untuk berpikir dan mencari jalan keluarnya. Hal ini tidak berarti bahwa ia tidak memiliki emosi, yang mana mengindikasikan abnormalitas, tapi lebih mengarah kepada kendali diri yang positif.

b. Tidak terdapat mekanisme psikologis

Penyesuaian diri yang normal juga dikarakteristikan dengan tidak adanya mekanisme psikologis. Melakukan pendekatan secara langsung terhadap permasalahan atau konflik dinilai sebagai respon yang lebih normal dibandingkan dengan melakukan mekanisme pertahanan diri seperti rasionalisasi, proyeksi, ataupun kompensasi.



- c. Tidak terdapat perasaan frustrasi personal

Perasaan frustrasi dapat mempersulit individu untuk berperilaku secara normal terhadap suatu situasi atau permasalahan. Individu yang merasa frustrasi akan menemui kesulitan dalam mengorganisir pemikiran, perasaan serta perilakunya secara efektif.

- d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Dasar dari kemampuan manusia ketika berpikir dan mempertimbangkan permasalahan, merupakan sebuah penyesuaian yang normal. Sebaliknya, ketiadaan dari karakteristik-karakteristik ini merupakan pertanda sulitnya melakukan penyesuaian.

- e. Kemampuan belajar

Penyesuaian yang normal dikarakteristikan dengan pembelajaran berkelanjutan yang menghasilkan perkembangan dari kualitas personal yang diperlukan di kehidupan sehari-hari.

- f. Memanfaatkan pengalaman masa lalu

Penyakit mental, seperti neurotik dan kenakalan, dikarakteristikan oleh ketidakmampuan untuk belajar dari masa lalu. Sebaliknya, penyesuaian yang normal memerlukan pembelajaran dari masa lalu.

- g. Sikap yang realistis dan objektif

Sikap yang realistis dan objektif merupakan sesuatu yang didasari oleh pembelajaran dan pemikiran rasional, yang memungkinkan individu untuk menyadari situasi atau keterbatasan diri sebagaimana mestinya. Kemampuan untuk memandang diri sendiri secara realistis dan objektif merupakan pertanda jelas dari sebuah kepribadian dengan penyesuaian yang normal.



2. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneiders (1964) menjabarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang. Faktor-faktor ini merupakan yang berasal secara biologis dari dalam diri individu maupun lingkungan di sekitar individu.

a. Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan kesatuan jasmaniah individu yang merupakan bawaan lahir yang terdiri dari hereditas, susunan syaraf, sistem kelenjar, otot, dan sebagainya. Kondisi fisik yang baik dapat mengarah kepada penyesuaian diri yang baik. Bagi individu yang menderita cacat fisik ataupun penyakit kronis akan sedikit menghambat proses penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan Kematangan

Tingkat perkembangan dan kematangan individu yang berbeda-beda akan membutuhkan penyesuaian diri yang berbeda pula. Kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosi dapat mengarah kepada penyesuaian diri yang baik. Di dalam faktor perkembangan dan kematangan ini, terdapat salah satu variabel bebas di dalam penelitian ini yaitu kecerdasan emosional.

Hal ini didukung oleh pernyataan yang mengatakan bahwa kondisi perkembangan seseorang tergantung juga kepada aspek kepribadian sehingga ada banyak jenis pengembangan dari beberapa aspek kepribadian seperti aspek fisik, emosional, sosial, moral, agama dan intelektual.



Namun, beberapa aspek jauh lebih penting jika dibandingkan dengan aspek lainnya. Perkembangan moral lebih penting daripada kematangan sosial, tetapi kematangan emosional lebih penting dari semua aspek. Seseorang dapat lebih buruk dalam hubungan sosial, tetapi akan cukup baik dalam pergaulan karena memiliki tingkat kematangan emosional yang tinggi (Schneiders, 1964). Yang peneliti sebut sebagai kecerdasan emosional.

c. Determinan Psikologis

Yang termasuk di dalam determinan psikologis merupakan pengalaman, hasil belajar, determinasi diri, konsep diri, frustrasi, dan konflik. Semua hal ini akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Pengalaman, yang baik maupun yang buruk, akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

Begitu pula dengan proses belajar yang dapat membantu individu untuk memahami hal-hal apa saja yang membantunya dalam menyesuaikan diri. Di dalam faktor determinan psikologis ini, terdapat salah satu variabel bebas di dalam penelitian ini yaitu konsep diri. Hal ini didukung oleh pernyataan yang mengatakan bahwa dalam hal reaksi pertahanan, rasa frustrasi bersifat internal dan *personal* sedangkan agresi lebih kepada frustrasi yang bersifat eksternal. Frustrasi yang bersifat eksternal sangat membahayakan juga sebagai ancaman terhadap integritas dan keamanan pribadi, oleh karena itu dibutuhkan pengembangan konsep diri yang sehat untuk mengatasinya (Schneiders, 1964).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



d. Lingkungan

Lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat juga memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri. Kekohesifan maupun permasalahan dalam keluarga memberi dampak dalam penyesuaian diri individu. Sedangkan lingkungan sekolah berpengaruh terhadap penyesuaian diri karena disinilah perkembangan intelektual, nilai, sikap, dan moral individu terbentuk.

Konsistensi nilai, sikap, peraturan, dan moral yang dianut dalam masyarakat akan diidentifikasi oleh individu sehingga juga dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Selain faktor determinan psikologis, faktor lingkungan juga turut menjelaskan variabel konsep diri pada penelitian ini. Keluarga juga adalah bagian dari matriks sosial, dan ada banyak pengaruh hubungan keluarga inti yang dapat merangsang rasa rendah diri.

Pilih kasih, penolakan orang tua, cemoohan, ejekan, hukuman keras, dan sejenisnya adalah contoh kasus dari permasalahan dalam keluarga yang dapat mempengaruhi rasa rendah diri. Bahkan, kondisi ini begitu dinamis mempengaruhi sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, dan mungkin dapat merusak konsep diri, karena mereka dapat dianggap sebagai penyebab rasa rendah diri psikis (Schneiders, 1964). Konsep diri akan negatif apabila lingkungan keluarga tidak mendukung, tetapi sebaliknya apabila lingkungan keluarga mendukung maka akan terbentuk konsep diri yang positif.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

e. Agama dan Budaya

Agama berkaitan erat dengan budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai dan keyakinan yang sangat mendalam sehingga mempengaruhi tujuan, kestabilan, serta keseimbangan hidup individu.

f. Jenis Kelamin

Bermengatakan bahwa seorang yang memiliki peran jenis kelamin androgini lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan karena lebih luwes dalam menghadapi beberapa situasi dibandingkan dengan yang *sex typed* (*masculine* dan *feminime*). Peran jenis kelamin secara umum berarti berlaku bagi kedua jenis kelamin yang disetujui dan diterima oleh kelompok. Menurut Hurlock peran jenis kelamin yang ditentukan secara budaya mencerminkan perilaku dan sikap yang umumnya disetujui sebagai *masculine* dan *feminime* (dalam Uma, 2017).

Berdasarkan penelitian lebih lanjut Bermengatakan peran jenis kelamin tidak hanya terdiri dari dua macam saja. Tetapi dapat dikelompokkan menjadi *masculine*, *feminime*, androgini dan tidak tergolongkan atau *underffiemtiated*. Istilah androgini muncul dimaksudkan untuk menunjukkan keadan psikis yang sehat memiliki daya penyesuaian yang baik (dalam Uma, 2017).



B. Konsep Diri

1. Definisi Konsep Diri

Konsep diri dikemukakan oleh Fitts, ia menjelaskan dalam fenomenologis dan mengatakan bahwa ketika individu mempersepsikan dirinya, berinteraksi dan bereaksi terhadap dirinya, memberikan arti dan penilaian abstraksi tentang dirinya. Fitts menganggap bahwa diri adalah sebagai suatu obyek sekaligus juga sebagai suatu proses, yang melakukan fungsi persepsi, pengamatan serta penilaian. Keseluruhan kesadaran mengenai diri yang diobservasi, dialami serta dinilai ini adalah konsep diri (Alawiye, 1997).

Menurut Burns (1979), konsep diri adalah hubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Pengertian ini senada dengan Rahmat (2005) yang mengemukakan bahwa konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini boleh bersifat psikologi, sosial dan fisis.

Menurut Sobur (2003) konsep diri adalah semua persepsi kitaterhadap aspek diri yang meliputi aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis, yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi dengan orang lain. Komponen kognitif merupakan penjelasan dari “siapa saya” yang akan memberi gambaran tentang dirinya. Komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap diri.

Penilaian tersebut akan membentuk penerimaan terhadap diri (*self-acceptance*), serta harga diri (*self-esteem*) individu. Konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri; penilaian atau penaksiran mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan (Chaplin, 1995).



Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa konsep diri adalah persepsi tentang diri sendiri yang meliputi aspek fisik, sosial, psikologis, serta penilaian mengenai apa yang pernah dicapai yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi dengan orang lain.

2. Dimensi Konsep Diri

Fitts (dalam Agustiani, 2009) membagi konsep diri dalam 2 dimensi pokok, yaitu sebagai berikut :

a. Dimensi Internal

1) Diri Identitas (*identity self*)

Bagian diri ini merupakan aspek yang paling mendasar pada konsep diri dan mengacu pada pertanyaan, “Siapakah saya?” Dalam pertanyaan tersebut tercakup label-label dan simbol-simbol yang diberikan pada diri (*self*) oleh individu-individu yang bersangkutan untuk menggambarkan dirinya dan membangun identitasnya, misalnya “Saya Ita”.

2) Diri Pelaku (*behavioral self*)

Diri pelaku merupakan persepsi individu tentang tingkah lakunya, yang berisikan segala kesadaran mengenai “apa yang dilakukan oleh diri”. Selain itu bagian ini berkaitan erat dengan diri identitas. Diri yang adekuat akan menunjukkan adanya keserasian antara diri identitas dengan diri pelakunya, sehingga ia dapat mengenali dan menerima, baik diri sebagai identitas maupun diri sebagai pelaku. Kaitan dari keduanya dapat dilihat pada diri sebagai penilai.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3) Diri Penerimaan/Penilai (*judging self*)

Diri penilai berfungsi sebagai pengamat, penentu standar, dan evaluator. Kedudukannya adalah sebagai perantara (mediator) antara diri identitas dan diri pelaku. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap apa yang dipersepsikannya. Oleh karena itu, label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya, tetapi juga sarat dengan nilai-nilai.

Selanjutnya, penilaian ini lebih berperan dalam menentukan tindakan yang akan ditampilkannya. Diri penilai menentukan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh seseorang menerima dirinya. Kepuasan diri yang rendah akan menimbulkan harga diri (*self esteem*) yang rendah pula dan akan mengembangkan ketidakpercayaan yang mendasar pada dirinya.

Sebaliknya, bagi individu yang memiliki kepuasan diri yang tinggi, kesadaran dirinya lebih realistis, sehingga lebih memungkinkan individu yang bersangkutan untuk melupakan keadaan dirinya dan memfokuskan energi serta perhatiannya ke luar diri, dan pada akhirnya dapat berfungsi lebih konstruktif. Ketiga bagian internal ini mempunyai perasaan yang berbeda-beda, namun saling melengkapi dan berinteraksi membentuk suatu diri yang utuh dan menyeluruh.

b. Dimensi Eksternal

1) Diri Fisik (*physical self*)

Diri fisik menyangkut persepsi seseorang terhadap keadaan dirinya secara fisik. Dalam hal ini terlihat persepsi seseorang mengenai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesehatan dirinya, penampilan dirinya (cantik, jelek, menarik, tidak menarik).

2) Diri Moral (*moral self*)

Bagian ini merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya dilihat dari standar pertimbangan nilai moral.

3) Diri Pribadi (*personal self*)

Diri pribadi merupakan perasaan atau persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya. Hal ini tidak dipengaruhi oleh kondisi fisik atau hubungan dengan orang lain, tetapi dipengaruhi oleh sejauh mana individu merasa puas terhadap pribadinya atau sejauh mana ia merasa dirinya sebagai pribadi yang tepat.

4) Diri Keluarga (*family self*)

Diri keluarga menunjukkan perasaan dan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga. Bagian ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa adekuat terhadap dirinya sebagai anggota keluarga, serta terhadap peran maupun fungsi yang dijalankannya sebagai anggota dari suatu keluarga.

5) Diri Sosial (*social self*)

Bagian ini merupakan penilaian individu terhadap interaksi dirinya dengan orang lain maupun lingkungan di sekitarnya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Konsep Diri

Menurut Rakhmat (2005) faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri yaitu :



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Orang Lain

Harry Satck Sullivan (dalam Rakhmat, 2005) menjelaskan bahwa jika kita diterima orang lain, dihormati, dan disenangi karena keadaan diri kita, kita akan cenderung bersikap menghormati dan menerima diri kita. Sebaliknya, bila orang lain selalu meremehkan kita, menyalahkan kita dan menolak kita, kita akan cenderung tidak akan menyenangi diri kita.

b. Kelompok Rujukan (*Reference Group*)

Kelompok yang secara emosional mengikat kita, dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri kita. Dengan melihat kelompok, orang akan mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.

C. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Istilah kecerdasan emosi pertama kali dikenalkan oleh Peter Salovey dan Jack Mayer pada tahun 1990. Mayer & Salovey (2004) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan untuk mengenali perasaan, meraih dan membangkitkan perasaan untuk membantu pikiran, memahami perasaan dan maknanya, serta mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual. Menurut Goleman (1996) kecerdasan emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan kecerdasan emosi tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilih kepuasan, dan mengatur suasana hati. Bar-On mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan (dalam Goleman, 1996).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengenali emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), dan membina hubungan yang baik dengan orang lain.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Mayer & Salovey menyatakan kecerdasan emosi terdiri dari 5 aspek, yaitu (dalam Goleman, 1996) :

a. Mengenali Emosi Diri

Kesadaran diri-mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosi. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi.

b. Mengelola Emosi

Menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Memotivasi Diri Sendiri

Memberi perhatian untuk memotivasi diri sendiri. Menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah keberhasilan dalam berbagai bidang.

d. Mengenali Emosi Orang Lain

Empati, kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional. Orang yang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain atau bisa disebut peka terhadap orang lain.

e. Membina Hubungan

Seni membina hubungan, sebagian besar, merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apa pun yang mengandalkan pergaulan yang mulus dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, penulis mengambil komponen-komponen utama dan prinsip-prinsip dasar dari kecerdasan emosi sebagai faktor untuk mengembangkan instrumen kecerdasan emosi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Menurut Hurlock (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi seseorang adalah faktor kematangan dan faktor belajar :

a. Faktor Kematangan

Perkembangan intelektual menghasilkan kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dimengerti, memperhatikan satu rangsangan dalam jangka yang lebih lama dan memutuskan ketegangan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

emosi pada satu objek. Kemampuan mengingat dan menduga mempengaruhi emosi, sehingga seseorang menjadi reaktif terhadap rangsangan yang semula tidak mempengaruhi dirinya. Perkembangan kelenjar endokrin penting untuk mematangkan perilaku emosional, dan kelenjar adrenalin memainkan peran utama pada emosi. Faktor ini dapat dikendalikan dengan memelihara kesehatan fisik dan keseimbangan tubuh.

b. Faktor Belajar

Faktor ini lebih penting karena merupakan faktor yang mudah dikendalikan. Cara mengendalikan lingkungan untuk menjamin pembinaan pola emosi yang diinginkan dan menghasilkan pola reaksi emosional yang tidak diinginkan merupakan pola belajar yang positif sekaligus tindakan preventif. Makin bertambahnya usia makin sulit mengubah pola reaksi. Ada lima jenis belajar yang turut menunjang pola perkembangan emosi yaitu belajar coba ralat, belajar dengan cara meniru, belajar dengan cara identifikasi, belajar melalui pengkodisian, dan pelatihan.

D. Remaja

I. Definisi Remaja

Istilah (*adolescence*) atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata bedanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau tumbuh menjadi dewasa. Piaget menyatakan istilah *adolescence* seperti yang digunakan saat ini mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2002). WHO pada tahun 1974 mengemukakan tiga (3) kriteria remaja, yaitu biologi, psikologis, dan sosial



ekonomi. Maka, secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut (dalam Sarwono, 2013) :

- a) Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b) Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c) Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang mengalami perubahan fisik, perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.

2. Batasan Usia Remaja

Lazimnya masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Namun, penelitian tentang perubahan perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja tidak hanya menunjukkan bahwa setiap perubahan terjadi lebih cepat pada awal masa remaja daripada tahap akhir remaja, tetapi juga menunjukkan bahwa perilaku, sikap dan nilai-nilai pada awal masa remaja berbeda dengan pada akhir masa remaja. Dengan demikian secara umum masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir (Hurlock, 2002).

Menurut Hurlock (2002) remaja awal berada pada usia 13 atau 14-21 tahun, dan remaja akhir berada pada usia 17-21 tahun. Menurut Santrock (2007) rentang usia remaja berada pada usia 10-13 tahun sampai 18-22 tahun.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Menurut WHO membagi kurun usia remaja dalam 2 bagian, yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun.

Berdasarkan batasan usia remaja yang dikemukakan oleh para ahli, maka peneliti menetapkan dalam penelitian ini yaitu remaja awal yang berada pada usia 10-14 tahun. Pada masa itu, remaja sudah memasuki dunia pergaulan yang lebih luas. Pengaruh teman-teman dan lingkungan sosial akan sangat menentukan pola perilakunya.

Hal tersebut dikarenakan pada masa remaja dikenal sebagai masa pencarian identitas, di mana penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting daripada individualitas (dalam Mutammimah, 2014). Sehubungan dengan hal tersebut, remaja awal yang berusia 10-14 tahun diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan baik dan memiliki konsep diri serta kecerdasan emosi sehingga mencapai kesempurnaan pada masa remaja awal.

E. Kerangka Berpikir

Menurut Hurlock (2002) remaja awal berada pada usia 13 atau 14-21 tahun, dan remaja akhir berada pada usia 17-21 tahun. Menurut Santrock (2007) rentang usia remaja berada pada usia 10-13 tahun sampai 18-22 tahun. Menurut WHO membagi kurun usia remaja dalam 2 bagian, yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun.

Kehidupan remaja tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan yang ada dalam setiap tahap perkembangannya. Permasalahan yang ada tersebut dapat bersumber dari berbagai faktor seperti dalam diri sendiri, keluarga, teman pergaulan atau lingkungan sosial. Mengacu dengan tugas remaja menurut



Havighurst (dalam Agustina, 2009) mengemukakan 8 jenis tugas perkembangan remaja, salah satunya yaitu, mencapai relasi yang lebih matang untuk bergaul dengan teman seusia dari kedua jenis kelamin.

Bagaimana cara remaja bergaul, bersikap serta berinteraksi dengan, dalam hal ini remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri (Lusiawati, 2013). Menurut (Schneiders, 1964) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah keadaan fisik (*physical conditions*); perkembangan dan kematangan (*development and maturation*); kondisi psikologis (*psychological determinants*) yang meliputi pengalaman, pendidikan, konsep diri; keadaan lingkungan (*environmental conditions*) meliputi sekolah, rumah, dan keluarga; dan tingkat religiusitas dan kebudayaan (*cultural and religion*). Selain itu jenis kelamin juga turut andil dalam mempengaruhi penyesuaian diri individu, Asyanti (dalam Putri, 2010) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan penyesuaian diri ataupun sosial antara perempuan dan laki-laki, yaitu perempuan cenderung lebih mudah untuk melakukan penyesuaian sosial dibandingkan laki-laki.

Perempuan mempunyai perasaan yang lebih peka bila dibandingkan laki-laki sehingga, lebih mudah menghayati perasaan orang lain dan cenderung mempunyai hubungan sosial yang lebih akrab dibanding laki-laki. Konsep diri mampu mempengaruhi penyesuaian diri sesuai dengan pendapat Fitts yang mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan. Konsep diri berpengaruh kuat dalam tingkah laku seseorang.



Ketika mengetahui konsep diri seseorang, maka akan lebih mudah memahami tingkah laku orang tersebut karena merupakan sebuah penilaian (Astuti, 2014).Selanjutnya Konsep diri merupakan gabungan dari pemahaman tentang diri fisik, diri pribadi, diri keluarga, diri sosial dan moral-etika. Gabungan dari aspek tersebut merupakan landasan gambaran individu dalam melakukan penyesuaian diri.

Pemahaman tentang diri fisik merupakan pola pandang individu terhadap fisiknya yang akan membantu dirinya dalam mencapai penyesuaian diri yang baik (dalam Nurhadi, 2013).Pemahaman diri pribadi merupakan langkah awal individu untuk melakukan penyesuaian diri karena tanpa adanya pemahaman tentang diri pribadi maka individu tersebut tidak akan mampu melakukan interaksi sosial apalagi penyesuaian diri. Pemahaman diri sosial merupakan aspek yang dijadikan lingkungan dalam interaksi sosial sehingga pemahaman diri sosial ini terlibat dalam proses penyesuaian diri (Nurhadi, 2013).

Pemaparan di atas menunjukkan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor yang mampu memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri individu. Hal ini menjelaskan bahwa penelitian ini didukung oleh teori bahwa konsep diri berhubungan dengan penyesuaian diri. Jadi di dalam penyesuaian diri individu terdapat faktor konsep diri yang akan mengarahkan pola penyesuaian diri yang akan dilakukan oleh individu (Nurhadi, 2013).

Jadi, untuk melakukan penyesuaian diri yang baik dibutuhkan faktor konsep diri yang baik pula. Dari situlah dapat diketahui bahwa konsep diri dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang erat, dimana individu di pesantren selama masa remaja awal yang berasal dari berbagai macam latar belakang seperti



perbedaan suku, ras, budaya dan lingkungan dimana mereka berada akan menyatu ketika mereka sudah berada di pesantren. Sehingga mereka akan mengalami masa dimana mereka mencari identitas mereka selama belajar di pesantren, mematuhi aturan serta tata tertib yang berlaku dan identitas mereka inilah yang kelak akan menentukan tingkah laku dan penyesuaian diri mereka di kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren maupun asrama.

Konsep diri mempunyai pengaruh yang cukup besar terhadap penyesuaian diri. Remaja yang tinggal di sekolah berasrama dihadapkan pada berbagai tuntutan. Kemampuan remaja dalam mengatur perilakunya terhadap tuntutan-tuntutan tersebut didasarkan atas konsep diri yang dimilikinya.

Dengan konsep diri tersebut, maka dapat menentukan kemampuan penyesuaian diri remaja dalam memenuhi berbagai tuntutan yang ada, dan pada akhirnya akan mempengaruhi keberhasilan remaja selama menempuh pendidikan di sekolah asrama (Maslihah, 2011). Sehingga saat lulus remaja atau santri akan menjadi pribadi yang mampu untuk menyesuaikan diri dimanapun individu tersebut berada. Hasil penelitian (Nurhadi, 2013) menunjukkan masih banyak remaja yang memiliki konsep diri negatif dan sangat negatif (55%).

Masih banyak remaja yang memiliki penyesuaian diri buruk dan sangat buruk (51%). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan penyesuaian diri remaja, artinya jika konsep diri remaja positif maka penyesuaian diri akan baik. Jika konsep diri remaja negatif maka penyesuaian diri akan buruk.

Jersild (dalam Ajeng, 2007) mengatakan keluhan yang dimiliki remaja dengan konsep diri rendah atau negatif, menghambat lancarnya hubungan sosial

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dilakukan dengan orang lain. Selain konsep diri, kecerdasan emosi juga mempengaruhi penyesuaian diri. Sesuai dengan pendapat Salovey & Mayer, kecerdasan emosional merupakan kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan.

Individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai masalah atau tantangan yang muncul dalam hidupnya (Goleman, 1996). Jadi saat remaja memiliki kecerdasan emosional maka remaja akan mampu menyesuaikan diri dengan baik sehingga berbagai macam masalah akan dapat dilewati. Selanjutnya Salovey & Mayer (2003) menjelaskan ada kelima komponen kecerdasan emosi yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain.

Kemampuan-kemampuan ini sangat berpengaruh pada proses penyesuaian diri yang dilakukan remaja untuk dapat bereaksi secara positif terhadap perubahan dan tuntutan lingkungannya seperti remaja awal yang berada di MTs pondok pesantren. Berkaitan dengan proses penyesuaian diri, aspek mengenali emosi diri Salovey & Mayer sangat berperan karena adanya kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, ketidakmampuan mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan perasaan sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya yang berakibat buruk bagi pengambilan keputusan masalah (Goleman, 1996). Pada aspek mengelola emosi, remaja harus memiliki kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hal ini berpengaruh pada terbentuknya penyesuaian diri yang baik pada remaja karena jika emosi berhasil dikelola maka remaja akan mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan tidak mudah menjadi putus asa bila terbentur suatu hambatan. Aspek motivasi akan mendorong dan menggerakkan remaja untuk mencapai suatu tujuan serta membantu dalam mengambil inisiatif dan tindakan yang efektif. Hal ini membantu remaja untuk dapat bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi yang mungkin saja terjadi pada saat proses penyesuaian diri di pesantren.

Mengenali emosi orang lain atau empati, akan sangat membantu remaja dalam proses penyesuaian diri untuk dapat merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain sehingga mampu memahami berbagai ekspresi dan perasaan yang muncul dan selalu berubah-ubah dari lingkungan sekitarnya. Pengaruh aspek kemampuan membina hubungan dengan orang lain mempunyai porsi yang besar pada proses penyesuaian diri remaja. Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain serta cermat dalam membaca situasi dan memudahkan remaja berinteraksi baik di lingkungan asrama maupun pesantren.

Dengan memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik maka akan memudahkan remaja dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau konflik dengan teman misalnya serta memudahkan remaja untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pemaparan di atas menunjukkan bahwa kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor yang mampu memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri individu. Remaja di pesantren merupakan peralihan dari masa anak menuju masa dewasa, masa remaja merupakan masa yang penuh dengan kesulitan dan gejolak dalam diri, salah satunya adalah gejolak emosi.



Kemunculan emosi dari dalam diri remaja awal yang terbilang masih belum stabil memungkinkan keterkaitannya dengan keyakinan yang dimiliki dalam menghadapi setiap permasalahan (Masrulin, 2015). Sebab, setiap emosi yang dialami oleh remaja akan berdampak terhadap perilaku nyata yang dimunculkan. Remaja yang mampu melakukan penyesuaian diri, kehidupannya baik di sekolah, pekerjaannya, maupun masyarakat akan lebih sukses dibandingkan dengan yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri.

Kemampuan remaja dalam menyesuaikan diri dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain dipengaruhi oleh kecerdasan emosi (Mutammimah, 2014). Seorang remaja dalam proses penyesuaian dirinya harus memiliki kecerdasan emosi yang baik sebab dengan begitu remaja akan dapat menentukan tindakan yang dilakukan dan hasil yang ditunjukkannya (Masrulin, 2015). Orang yang cerdas emosinya telah digambarkan sebagai orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, hangat, tulus, gigih dan optimis (Lusiawati, 2013).

Senada dengan hasil penelitian dari (Masrulin, 2015) yang mengatakan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri. Selain konsep diri yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri dan kecerdasan emosi dapat mempengaruhi penyesuaian diri, konsep diri dan kecerdasan emosi dapat mempengaruhi penyesuaian diri sekaligus. Jika remaja mengalami frustrasi yang bersifat eksternal, akan sangat membahayakan juga sebagai ancaman terhadap integritas dan keamanan pribadi, oleh karena itu dibutuhkan pengembangan konsep diri yang sehat untuk mengatasinya (Schneiders, 1964).

Seseorang dapat lebih buruk dalam hubungan sosial, tetapi akan cukup baik dalam pergaulan karena memiliki tingkat kematangan emosional yang tinggi (Schneiders, 1964). Oleh karena itu bagaimana remaja menyesuaikan diri, tergantung konsep diri dan kecerdasan emosi yang dimilikinya. Saat konsep diri remaja baik diiringi dengan kecerdasan emosi yang baik pula, maka remaja akan mampu untuk menyesuaikan diri di lingkungannya. Di dukung hasil penelitian (Mutammimah, 2014) bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dan kecerdasan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada remaja.

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan antara konsep diri dan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja awal di MTs pondok pesantren Dar El Hikmah.
2. Ada hubungan antara konsep diri dengan penyesuaian diri pada remaja awal di MTs pondok pesantren Dar El Hikmah.
3. Ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja awal di MTs pondok pesantren Dar El Hikmah.