



Available online at [www.journal.unrika.ac.id](http://www.journal.unrika.ac.id)

## Jurnal KOPASTA

*Jurnal KOPASTA*, 2 (2), (2015) 91 - 96



### Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah

Sri Wahyuni Adiningtyas \*

*Division of Counseling and Guidance, University, of Riau Kepulauan, Batam*

#### Abstrak

Artikel ini membahas mengenai kecerdasan emosi siswa dengan penyesuaian diri siswa di sekolah. Penyesuaian diri remaja sangat berkaitan dengan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh remaja. Remaja hendaknya memahami pentingnya kecerdasan emosi. Kecerdasan ini terlihat dalam beberapa hal seperti bagaimana remaja mampu memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, dapat mengendalikan perasaan serta mampu mengungkap reaksi emosi sesuai kondisi yang ada sehingga penyesuaian terhadap kondisi dirinya dan lingkungan berjalan dengan efektif. Guru BK, dengan melihat pentingnya kecerdasan emosi dan penyesuaian diri peserta didik dalam kehidupan sehari-hari, maka diharapkan bagi guru BK untuk dapat memberikan layanan BK dengan materi mengenai kecerdasan emosi dan penyesuaian diri agar terciptanya kecerdasan emosi dan penyesuaian diri bagi peserta didik ke arah yang lebih baik atau positif, sehingga nantinya dapat terjun ke dalam masyarakat dengan baik.

*Kata kunci: Kecerdasan Emosi, Penyesuaian Diri*

#### Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dikenal sebagai masa badai dan tekanan, karena posisinya yang sudah bukan anak-anak lagi, akan tetapi juga belum dewasa. Dengan berbagai perubahan yang terjadi tersebut remaja dituntut mampu menyesuaikan diri dengan peran barunya tersebut.

Menurut Sunarto dan Hartono (2002:222) penyesuaian diri adalah “usaha manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya”. Disamping tuntutan penyesuaian dengan kondisi dirinya, remaja juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang perkembangannya semakin pesat belakangan ini.

Apabila remaja tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai tuntutan yang ada, maka remaja akan mengalami kegagalan atau ketidakmampuan penyesuaian diri yang mengakibatkan ia akan melakukan penyesuaian diri yang salah. Sunarto dan Hartono (2002:227) menyebutkan bahwa: kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, tidak terarah,

\*Sri Wahyuni Adityas Telp. 083182820008 E-mail address: [sriwayunia3@gmail.com](mailto:sriwayunia3@gmail.com)

emosional, sikap yang tidak realistik, agresif dan sebagainya.

Akibat yang ditimbulkan dari ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri yakni masih ditemukan remaja yang menderita dan sulit mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa individu mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan. Remaja yang mempunyai penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, reaksinya tampak dalam tingkah laku seperti berfantasi yaitu memuaskan keinginan yang tidak tercapai dalam bentuk angan-angan (seolah-olah sudah tercapai), banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu ganja, narkoba, dan regresi yaitu kembali kepada tingkah laku yang semodel dengan tingkat perkembangan yang lebih awal (misal orang dewasa yang bersikap dan berwatak seperti anak kecil), dan lain-lain.

Upaya penyesuaian diri terhadap situasi yang menimbulkan tekanan bisa membuat remaja mendapat gangguan emosional intens, terutama bila mereka tidak mampu mengatasinya. Mereka mengalami gangguan fungsi mental dan terganggu pula aspek identitas dirinya, bahkan bunuh diri karena terserang depresi berat. Fenomena kegagalan penyesuaian diri juga ditemukan peneliti di SMA Negeri X. Berdasarkan hasil observasi pada kegiatan tersebut dilihat diantaranya beberapa peserta didik belum menyadari kelebihan yang dimiliki, hal ini dapat diamati dengan penolakan beberapa peserta didik ketika dimintai untuk menjadi personil upacara bendera oleh guru dengan alasan tidak bisa, padahal guru menunjuk peserta didik berdasarkan kemampuan yang dimiliki peserta didik serta ditemukan peserta didik melanggar norma dan aturan di lingkungan sekolah seperti meninggalkan kelas tanpa izin, berpakaian tidak rapi, dan tidak sopan dengan personil sekolah.

Penyesuaian diri remaja sangat berkaitan dengan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh remaja. Remaja hendaknya memahami pentingnya kecerdasan emosi. Kecerdasan ini terlihat dalam beberapa hal seperti bagaimana remaja mampu memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, dapat mengendalikan perasaan serta mampu mengungkap reaksi emosi sesuai kondisi yang ada sehingga penyesuaian terhadap kondisi dirinya dan lingkungan berjalan dengan efektif.

Setiap individu memiliki tingkat kecerdasan emosi berbeda-beda sehingga akan membedakan pula bagaimana individu tersebut dalam menyesuaikan dirinya. Kecerdasan emosi menurut Goleman (2007:45) berarti kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi-lebihkan kesenangan, mampu mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berfikir; berempati dan berdoa.

## Pembahasan

### A. Kecerdasan Emosi

#### 1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Pengertian kecerdasan yang berbeda-beda disampaikan para ahli di atas tetap menjurus kepada satu makna, bahwa kecerdasan merupakan kemampuan atau kekuatan individu untuk melakukan sesuatu. Sedangkan masyarakat awam memandang kecerdasan adalah sebagai tolak ukur prestasi seseorang.

Mengenai Emosi, Goleman (2007:411) berpendapat "istilah emosi menurut yang makna tepatnya masih membingungkan baik para ahli psikologi maupun ahli filsafat selama lebih dari satu abad". Goleman merujuk kepada makna yang paling harfiah berdasarkan *Oxford English Dictionary* memaknai "emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu; setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap".

Chaplin (Ali dan Asrori, 2011:62) mendefinisikan "emosi sebagai suatu keadaan yang terancang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku".

Kehidupan seseorang tidak dapat dilepaskan dari pengaruh emosi, baik itu emosi yang bernilai positif maupun yang bernilai negatif. Untuk itu diperlukan adanya kecerdasan emosi agar dapat mengenali dan mengelola emosi dengan baik. Kecerdasan emosi ini dapat memadu pikiran dan tindakan yang akan dilakukan secara tepat.

Goleman (2007:45) kecerdasan emosi adalah kecerdasan emosional mengandung makna, tidak hanya berarti bersikap ramah. Pada saat tertentu jika diperlukan dapat bersikap tegas bahkan dapat juga tidak menyenangkan, dan mengungkapkan kebenaran yang sebenarnya tidak diinginkan. Kecerdasan emosional bukan berarti memberikan kebebasan kepada perasaan untuk berkuasa atau memanjakan perasaan, melainkan mengelola perasaan sedemikian sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif yang memungkinkan orang ketiga sama dengan orang lain secara lancar menuju tujuan bersama.

## 2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Salovey (Goleman, 2007:57), aspek kecerdasan emosi dibagi menjadi lima, yaitu:

### a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri sendiri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, mengenali emosi diri sendiri dan pengaruhnya, mengetahui kekuatan dan batasan diri sendiri, keyakinan tentang harga diri dan kemampuan diri. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran seseorang akan emosinya sendiri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri.

Penggunaan kemampuan ini untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat, keputusan-keputusan masalah pribadi. Dengan demikian seseorang mestinya bisa mendayagunakan, mengekspresikan dan mampu mengendalikan diri.

### b. Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani emosi diri disetiap lingkungan yang dilaksanakan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras. Kemampuan mengelola emosi bergantung pada kesadaran diri, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.

Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan emosi kita. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Individu yang kurang kemampuannya dalam keterampilan mengelola emosi akan terus-menerus bertarung melawan perasaan sedih, cemas, dan murung. Sedangkan bagi mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan yang dialaminya dalam kehidupan.

### c. Memotivasi diri sendiri

Motivasi merupakan dorongan individu untuk berbuat sesuatu yang lebih baik. Motivasi selalu mendasari dan mempengaruhi setiap usaha serta kegiatan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Motivasi dihasilkan dari adanya sikap optimis. Optimisme adalah suatu sikap yang menahan seseorang untuk tidak terjerumus dalam sikap masa bodoh atau tidak acuh, keputusan, dan depresi pada saat mengalami kekecewaan dan kesulitan hidup.

Tujuan hidup dapat tercapai dengan salah satunya memiliki motivasi dalam diri individu, yang berarti memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan, mengendalikan dorongan hati, dan mempunyai perasaan motivasi yang positif. Banyak cara yang dapat dilakukan dalam memotivasi diri sendiri diantaranya menggunakan hasrat kita yang paling dalam. Cara ini dilakukan untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan bertahan menghadapi segala kegagalan dan frustrasi.

### d. Mengenali emosi orang lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Kunci untuk memahami emosi orang lain adalah kemampuan untuk membaca pesan nonverbal, seperti nada bicara, gerak tubuh, dan ekspresi wajah.

Empati merupakan kesadaran individu terhadap perasaan, kebutuhan, kepentingan orang lain, merasakan yang dirasakan oleh orang lain, dapat menimbulkan hubungan saling percaya, dan mampu menyelaraskan diri dengan berbagai tipe individu. Individu yang empatik ditandai oleh mampunya individu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, dan berinteraksi dengan lancar. Individu tersebut juga memanfaatkan keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, serta untuk kerjasama dan bekerja dalam tim.

### e. Membina hubungan

Membina hubungan sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk mengetahui perasaan orang lain dan bertindak dalam mengelola emosi orang lain. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan.

Individu yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang apapun. Individu berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya.

Kemampuan seseorang dalam aspek-aspek di atas tertentu berbeda-beda. Misalkan, beberapa orang bisa saja terampil dalam menangani emosi sendiri namun kesulitan mengenali emosi orang lain. Kekurangan dalam aspek-aspek kecerdasan emosional dapat diperbaiki sampai ketinggian yang setinggi-tingginya, dimana masing-masing aspek menampilkan bentuk kebiasaan dan respon dengan upaya yang tepat serta dapat dikembangkan.

## B. Penyesuaian Diri

### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang penuh tekanan.

Menurut Schneiders (Ali dan Asrori, 2011:173) "penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang diantaranya penyesuaian diri sebagai adaptasi, penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas, dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan".

Berdasarkan beberapa pendapat ahli dapat diambil suatu kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku dimana individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik yang bertujuan menyeimbangkan antara diri dengan lingkungan sehingga diperoleh hubungan yang menyenangkan dengan lingkungan.

### 2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Fahmy (1982:20) "penyesuaian diri mempunyai dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial". Kedua aspek tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### a. Penyesuaian pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Ia menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak obyektif sesuai dengan kondisi dirinya tersebut.

Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, dongkol, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya kegoncangan atau kecemasan yang menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya.

Sebaliknya kegagalan penyesuaian pribadi ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan dan keluhan terhadap nasib yang dialaminya, sebagai akibat adanya gap antara individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungan. Gap inilah yang menjadi sumber terjadinya konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan, sehingga untuk meredakannya individu harus melakukan penyesuaian diri.

#### b. Penyesuaian sosial

Setiap individu hidup di dalam masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut terdapat proses saling mempengaruhi satu sama lain silih berganti. Dari proses tersebut timbul suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat dan nilai-nilai yang mereka patuhi demi mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari.

Hurlock (1991:287) mengemukakan aspek-aspek dalam penyesuaian sosial, antara lain:

##### 1) Penampilan nyata (*overt performance*)

Diperlihatkan individu sesuai norma yang berlaku di dalam kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompok dan dapat diterima menjadi anggota kelompok tersebut.

##### 2) Penyesuaian diri terhadap kelompok

Hal ini berarti bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan diri secara baik dengan setiap kelompok yang dimasukinya, baik teman sebaya maupun orang dewasa.

##### 3) Sikap sosial

Individu mampu menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, ikut pula berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik dalam kegiatan sosial.

##### 4) Kepuasan pribadi

Hal ini ditandai dengan adanya rasa puas dan perasaan bahagia karena dapat ikut ambil

bagian dalam aktivitas kelompoknya dan mampu menerima diri sendiri apa adanya dalam situasi sosial.

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Setiap masyarakat biasanya memiliki aturan yang tersusun dengan sejumlah ketentuan dan norma atau nilai-nilai tertentu yang mengatur hubungan individu dengan kelompok.

### C. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri

Jack Block (Goleman, 2007:60) dari hasil penelitiannya menyebutkan bahwa:

1. Kaum pria yang tinggi kecerdasan emosinya, secara sosial mantap, mudah bergaul dan jenaka, tidak mudah takut atau gelisah. Mereka berkemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahan, untuk memikul tanggung jawab, dan mempunyai pandangan moral; mereka simpatik dan hangat dalam hubungan-hubungan mereka. Kehidupan emosi mereka kaya, tetapi wajar; merasa nyaman dengan diri sendiri, orang lain, dan dunia pergaulan lingkungannya.
2. Kaum wanita yang cerdas secara emosi cenderung bersikap tegas dan mengungkapkan perasaan mereka secara langsung, dan memandang dirinya secara positif; kehidupan memberi makna bagi mereka. Sebagaimana kaum pria, mereka mudah bergaul dan ramah, serta mengungkapkan perasaan dengan takaran yang wajar; mampu menyesuaikan diri dengan beban stres. Kemantapan pergaulan mereka membuat mereka mudah menerima orang-orang baru; mereka cukup nyaman dengan dirinya sendiri sehingga selalu ceria, spontan, dan terbuka terhadap pengalaman sensual.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Jack Block dapat dilihat adanya hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri seseorang. Baik pria maupun wanita, semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimilikinya maka semakin efektif pula penyesuaian diri pribadinya, begitu pula terhadap penyesuaian terhadap lingkungan sekitarnya (sosial) yang semakin efektif.

### D. Implikasi Terhadap BK

#### a. Layanan Orientasi

Prayitno (1997:54) "layanan orientasi di SMA ditujukan untuk siswa baru dan untuk pihak-pihak lain (terutama orangtua siswa) guna memberikan pemahaman dan penyesuaian diri (terutama penyesuaian siswa) terhadap lingkungan sekolah yang baru dimasuki siswa." Hasil yang diharapkan dari layanan orientasi ialah dipermudahkannya penyesuaian diri siswa terhadap pola kehidupan sosial, kegiatan belajar, dan kegiatan lain yang mendukung keberhasilan siswa.

#### b. Layanan Informasi

Layanan informasi bertujuan untuk membekali individu dengan berbagai pengetahuan dan pemahaman tentang berbagai hal yang berguna untuk mengenal diri, merencanakan dan mengembangkan pola kehidupan sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat

#### c. Layanan penempatan dan penyaluran

Berbagai kemampuan, bakat, dan minat yang tidak tersalurkan secara tepat. Kondisi seperti ini mengakibatkan siswa yang bersangkutan tidak dapat berkembang secara optimal. Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan penempatan dan penyaluran adalah fungsi pencegahan dan pemeliharaan.

#### d. Layanan bimbingan kelompok

Tujuan bimbingan kelompok untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru BK) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun siswa, anggota keluarga dan masyarakat.

### Penutup

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

Guru BK, dengan melihat pentingnya kecerdasan emosi dan penyesuaian diri peserta didik dalam kehidupan sehari-hari, maka diharapkan bagi guru BK untuk dapat memberikan layanan BK dengan materi

mengenai kecerdasan emosi dan penyesuaian diri. Hal tersebut agar terciptanya kecerdasan emosi dan penyesuaian diri bagi peserta didik ke arah yang lebih baik atau positif, sehingga nantinya dapat terjun ke dalam masyarakat dengan baik.

#### Daftar Pustaka

- Ali, M., Asrori, M. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Goleman, D. 2001. *Working with Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. (Alih bahasa: Alex, T. Kantjono Widodo). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- \_\_\_\_\_, Richard B, Annie M. 2005. *Primal Leadership, Kepemimpinan Berdasarkan Kecerdasan Emosi*. (Alih bahasa: Susi Purwoko). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- \_\_\_\_\_. 2007. *Emotional Intelligence, Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. (Alih bahasa: T. Hermaya). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hurlock, Elizabeth B. 1991. *Perkembangan Anak. Edisi Keenam (Terjemahan: Meitasari Tjandrasa)*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. 1997. *Seri Pemandu Pelaksana BK di Sekolah (Sekolah Menengah Atas)*. Padang: PT. Bina Sumber Daya MIPA
- Stein, Steven J. dan Book, Howard E. 2002. *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*. Bandung: Kaifa
- Sunarto., Ny Agung Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta