

Jilid 9, Nomor 1, Maret 2017

ISSN : 2085-8647

JURNAL

AL-QALB



Diterbitkan Oleh :
Jurusan Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang

AL-QALB	Jilid 9	Nomor 1	Halaman 1-124	Padang Maret 2017	ISSN 2085-8647
---------	---------	---------	------------------	----------------------	-------------------

JURNAL AL-QALB

ISSN: 2085-8647

Jilid 9, Nomor 1, Maret 2017, hlm, 1-124

Terbit dua kali setahun pada bulan Maret dan September. Berisi tulisan yang diangkat dari hasil penelitian, pemikiran atau gagasan konseptual dan tinjauan buku dalam ilmu Psikologi Islam

Penerbit

Jurusan Psikologi Islam
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang

Penanggungjawab

Murisal

Redaktur

Hasneli

Editor

Winbaktianur
Rahmadiani Aulia

Sekretariat

Elyusra Ulfa
Mardenni

Alamat Penyunting dan Tata Usaha: Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang Kampus II Jalan Prof. Mahmud Yunus Lubuk Lintah, Padang. Telp/Fax: (0751) 35712. e-mail: islampsikologi@gmail.com, psikologiislam2@gmail.com. Blog: islampsikologi.wordpress.com

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah diketik di atas kertas HVS kuarto spasi ganda sepanjang lebih kurang 20 halaman, dengan format seperti tercantum pada halaman belakang. Naskah yang masuk dievaluasi dan disunting untuk keseragaman format, istilah dan tata cara lain.

JURNAL AL-QALB

ISSN: 2085-8647

Jilid 9, Nomor 1, Maret 2017, hlm, 1-124

DAFTAR ISI

GAMBARAN <i>PSYCHOLOGICAL WELL BEING</i> NARAPIDANA KASUS PEMBUNUHAN Mardenni (UIN Imam Bonjol Padang)	1-9
HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS VII MTSN PITALAH KECAMATAN BATIPUH KABUPATEN TANAH DATAR Hasneli (UIN Imam Bonjol Padang)	10-21
<i>SUCCESSFUL AGING: ANAK YANG BERHASIL DAN BERBAKTI</i> Masnida Khairat (UIN Imam Bonjol Padang)	22-34
PENYIMPANGAN PERILAKU SEKSUAL PADA REMAJA TUNAGRAHITA (STUDI PADA REMAJA "X" DI PANTI SOSIAL BINA GRAHITA HARAPAN KOTA PADANG) Nur'Aisyah Yusri, Ummu Fauziah (UIN Imam Bonjol Padang)	35-43
<i>WESTERN PSYCHOLOGY AND ISLAMIC PSYCHOLOGY IN DIALOGUE; COMPARISONS BETWEEN ISLAMIC THEORY AND WESTERN THEORY OF PERSONALITY</i> Subhan Ajrin (Mahasiswa Program Doktor UMY Yogyakarta)	44-65
HUBUNGAN KOMPENSASI DENGAN LOYALITAS GURU SMK MUHAMMADIYAH 1 PADANG Winbaktianur (UIN Imam Bonjol Padang)	66-81
PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA, SUATU TINJAUAN DALAM MANAJEMEN Sutono (UIN Imam Bonjol Padang)	82-92
CORAK PEMIKIRAN HUKUM MAJELIS TARJIH MUHAMMADIYAH Bakhtiar (UIN Imam Bonjol Padang)	93-110

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS VII MTsN PITALAH KECAMATAN BATIPUH KABUPATEN TANAH DATAR

Hasneli, Fitra Fadila Ulfa
email : hasneli@uinib.ac.id
UIN Imam Bonjol Padang

Abstrak : Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII MTsN Pitalah Kecamatan Batipuh Kabupaten Tanah Datar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada remaja di MTsN Pitalah. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data yaitu analisis *Correlation Product Moment Pearson* yang diolah dengan program SPSS versi 20.0 for windows. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas VII MTsN Pitalah berjumlah 190 orang dengan sampel sebanyak 128 siswa. Teknik penarikan sampel yaitu *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang berpedoman pada skala *Likert*, dengan menggunakan dua buah skala sebagai alat ukur, yaitu skala kecerdasan emosional dan skala penyesuaian diri. Hasil analisis data penelitian menunjukkan (1) Remaja di MTsN Pitalah memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, yaitu sebanyak 64 orang atau 50% dan rendah yaitu sebanyak 64 orang atau 50% (2) Tingkat penyesuaian diri remaja di MTsN Pitalah memiliki penyesuaian diri yang tinggi sebanyak 64 orang atau 50% dan rendah sebanyak 64 orang atau 50%, dan (3) Hasil analisis data menunjukkan nilai *Pearson Correlation* sebesar $r_{xy} = 0,788 > 0,174$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri remaja di MTsN Pitalah.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Penyesuaian Diri, Remaja Awal

Pendidikan Nasional bertujuan untuk mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya. Di antara aspek penting manusia Indonesia seutuhnya adalah kepribadian yang mantap, mandiri, dan bertanggung jawab. Implikasi pengembangan aspek ini tertuju pada penyesuaian sosial yang positif, yaitu dapat mengembangkan diri dan lingkungannya. Untuk mengembangkan kepribadian yang mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial baik di rumah, sekolah, dan masyarakat adalah melalui pendidikan (Willis, 2013:127).

MTsN Pitalah merupakan salah satu dari sekolah keagamaan setingkat sekolah menengah pertama yang ada di

Kecamatan Batipuh Kabupaten Tanah Datar. MTsN Pitalah banyak diminati siswa setelah tamat dari sekolah dasar. Hal ini sangat didukung oleh nilai-nilai keagamaan yang diterapkan di sekolah dan juga prestasi yang di peroleh MTsN Pitalah baik ditingkat propinsi, kabupaten, dan kecamatan. Prestasi ini dapat dilihat dari beberapa perlombaan baik di bidang akademik maupun di bidang non akademik yang diperoleh siswa setiap tahun.

Tercatat pada tahun 2015-2017 ditingkat propinsi MTsN Pitalah memperoleh juara I sebanyak dua kali, juara II sebanyak dua kali, dan juara III satu kali. Pada tingkat Kabupaten Tanah Datar MTsN Pitalah

memperoleh juara I sebanyak 8 kali, juara II sebanyak empat kali, dan juara III sebanyak 7 kali. Kemudian pada tingkat Kecamatan Batipuh MTsN Pitalah memperoleh juara I sebanyak sembilan kali, juara II sebanyak 7 kali, dan juara III sebanyak 8 kali dalam setiap perlombaan yang diikutinya (AS, *Wawancara*, Batipuh, 24/11/2016).

Siswa MTsN Pitalah berasal dari berbagai sekolah dasar, diantaranya dari Kecamatan Batipuh, Kecamatan Pariangan, Kecamatan Batipuh Selatan. Juga berasal dari kabupaten lain seperti Dharmasraya, Solok, serta berasal dari luar propinsi, seperti dari Propinsi Riau, dan Jambi. Dalam hal ini, tentu membuat siswa yang baru masuk di MTsN Pitalah perlu melakukan penyesuaian diri dengan teman-temannya karena mereka berasal dari latar belakang sekolah dan daerah yang berbeda (AS, *Wawancara*, Batipuh, 24/11/2016). Dengan demikian MTsN Pitalah dapat dikatakan sebagai madrasah yang banyak peminat (favorit). Sebagai sebuah sekolah favorit, tentunya siswa MTsN Pitalah banyak yang berdatangan dari luar wilayah. Fakta ini menunjukkan bagaimana anak-anak yang baru memasuki usia remaja harus berhadapan dengan lingkungan baru.

Sementara masa remaja adalah suatu masa transisi dari periode anak ke dewasa (Sarwono, 2010:2). Masa remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Konopka masa remaja ini meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahun, (b) remaja madya: 15-18 tahun, dan (c)

remaja akhir: 19-22 tahun (Yusuf, 2011:184).

Menurut Erikson dalam Santrock (2011:26) pada masa remaja individu dihadapkan pada tantangan untuk menemukan siapa gerangan dirinya, bagaimana mereka nantinya dan arah mana yang hendak mereka tempuh dalam hidupnya. Apabila remaja berhasil memahami dirinya, peran-perannya, dan makna hidup beragama, maka ia akan menemukan jati dirinya, dalam arti dia memiliki kepribadian yang sehat. Sebaliknya apabila gagal, maka dia akan mengalami kebingungan atau kekacauan (*confusion*) identitas. Yusuf (2011:188) menyatakan bahwa suasana kebingungan ini berdampak kurang baik kepada remaja. Dia cenderung kurang dapat menyesuaikan dirinya, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain.

Kecerdasan emosi merupakan hal yang penting dalam menghadapi perubahan dan penyesuaian diri pada hal-hal baru. Aziz menyatakan bahwa kecerdasan emosi terkait dengan penyesuaian diri, dimana semakin tinggi kecerdasan emosi seorang remaja maka semakin baik pula kemampuan remaja menyesuaikan dirinya dengan lingkungan (Prasetyo & Andriani, 2011:22).

Orang yang memiliki kecerdasan emosional mampu mengelola emosinya, sehingga selalu mendapatkan manfaat dari semua kejadian yang dihadapinya (Hasan, 2008:156). Hadis menyatakan hal ini sebagai karakter orang mukmin, sebagaimana bunyi hadis berikut ini:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ
كُلُّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَخِي

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa MTsN Pitalah Kecamatan Batipuh Kabupaten Tanah Datar.

KECERDASAN EMOSIONAL

Pengertian Kecerdasan Emosional

Goleman (2015:43) mengemukakan, bahwa kecerdasan emosional berarti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi; mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan; mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir; berempati dan berdoa.

Berbeda dengan apa yang disampaikan oleh Goleman, Reuven Bar-On dalam Uno (2012:69), mendefinisikan bahwa kecerdasan emosional adalah serangkaian kemampuan, kompetensi, dan kecakapan nonkognitif, yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan tekanan lingkungan. Sedangkan Peter Salovey dan John Mayer dalam sumber dan halaman yang sama menyebutkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan maknanya, dan mengendalikan perasaan secara mendalam sehingga membantu perkembangan emosi dan intelektual. Maka dapat dipahami bahwa kecerdasan emosional adalah kondisi di mana seseorang mampu memahami dirinya sendiri, memahami orang lain, dan mampu mengelola emosi yang dirasakannya dalam hal menanggapi suatu tuntutan yang bersifat tekanan.

Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Goleman (2015:73-164) menguraikan bahwa kecerdasan emosional didasarkan pada lima aspek, yaitu:

1. Kesadaran diri: mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realitas atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.
2. Pengaturan diri: menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu gagasan, maupun pulih kembali dari tekanan emosi.
3. Motivasi: menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif, serta untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
4. Empati: merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.
5. Keterampilan sosial: menangani emosi dengan baik, ketika berhubungan dengan orang lain dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan kemampuan ini untuk memengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan

أَصَابَتْهُ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ
سَرَّاءَ شُكْرٍ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ،
وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضُرٌّ صَبَرَ
فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: "Begitu mengagumkan yang terjadi pada orang mukmin. Sesungguhnya semua perkara orang mukmin adalah baik, hal itu tidak akan dimiliki oleh siapapun kecuali oleh seorang mukmin. Jika ia ditimpa kesenangan, maka ia bersyukur, maka itu adalah baik baginya. Dan jika ia ditimpa kemudharatan, maka ia bersabar, maka hal itu juga baik untuknya." (Imam Muslim, 2001: 756)

Penelitian yang dilakukan oleh Pacheco dan Berrocal, kecerdasan emosional yang rendah pada remaja dapat mengakibatkan tingkat kesejahteraan dan penyesuaian psikologis yang rendah, penurunan kuantitas dan kualitas hubungan interpersonal, penurunan dalam bidang akademik, dan munculnya perilaku agresi dan kenakalan.

Siswa yang berada pada tingkatan sekolah menengah pertama adalah remaja yang berada pada rentang umur 12-16 tahun. Tahun pertama berada pada sekolah menengah pertama dapat menyulitkan bagi sejumlah siswa. Pada masa ini, siswa dihadapkan dengan banyak perubahan dan tuntutan baru. Siswa tidak berada lagi di sekolah dasar, namun berada pada sekolah baru, dengan peraturan dan sistem yang baru. Mereka juga harus berpisah dengan teman-teman di sekolah lama dan harus mencari serta menyesuaikan diri dengan teman-teman di sekolah baru. Siswa yang berasal dari tempat yang berbeda dengan tempat asal, harus hidup mandiri dan berpisah dari orang

tua yang biasanya selalu ada untuk membantu. Dalam situasi seperti ini, siswa baru akan bertemu dengan masalah kesulitan dalam menyesuaikan diri, yang tidak jarang memunculkan keadaan emosional negatif seperti perasaan kesepian dan kesedihan karena berpisah dengan teman dekat semasa di SD dan orang tua bagi yang tinggal berjauhan dari keluarga.

Meskipun demikian transisi ke sekolah menengah pertama ini tidak memberikan tekanan ketika siswa memiliki relasi yang positif dengan rekan sebaya. Transisi dari sekolah dasar memiliki aspek positif. Para siswa merasa lebih berkembang, memiliki lebih banyak kesempatan untuk meluangkan waktu bersama teman dan memilih teman yang cocok serta menikmati kemandirian dari pengawasan orang tua secara langsung (Santrock, 2011:427).

Namun berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 24 November 2016 terhadap beberapa siswa MTsN Pitalah, diketahui adanya fenomena dimana siswa sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Hal ini tergambar dari perilaku siswa yang suka melamun dan bersedih saat pertama kali mulai sekolah. Pendiam dan tidak mau memulai perkenalan lebih dulu pada teman-teman baru di sekolah baru. Sulitnya menyesuaikan diri dengan lingkungan baru sehingga tidak banyak kenal dengan teman-teman di sekolah, serta kurang mengenal masyarakat sekitar tempat kos bagi siswa yang kos. Permasalahan inilah yang menjadi perhatian penulis untuk melakukan penelitian.

menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerjasama dalam tim.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kecerdasan emosi, di antaranya adalah:

1. Anatomi Saraf Emosi

Menurut Le Doux dalam Goleman (2015:20-24) bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional antara lain adalah anatomi saraf emosi. Penelitian Le Doux menjelaskan bagaimana amigdala mampu mengambil alih kendali apa yang kita kerjakan bahkan sewaktu otak yang berfikir, fungsi-fungsi amigdala dan pengaruhnya pada neokorteks merupakan inti dari kecerdasan emosional.

2. Lingkungan keluarga dan sekolah

Menurut Goleman (2015:266-280) kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Dalam lingkungan yang akrab ini individu belajar bagaimana perasaannya, dan bagaimana orang lain menanggapi perasaannya, bagaimana berfikir tentang perasaan yang dihadapi dan pilihan-pilihan yang dimiliki untuk beraksi, serta bagaimana membaca dan mengungkapkan harapan dan rasa takut. Orang tua yang cerdas secara emosional memiliki anak-anak dengan pergaulan yang lebih baik dan

memperlihatkan lebih banyak kasih sayang kepada orang tuanya, serta lebih sedikit bentrok dengan orang tuanya.

Di samping itu pengalaman yang diperoleh individu dengan teman-teman, dan guru di sekolah merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Meskipun kemampuan ini terus berlangsung sepanjang masa sekolah. Namun, kehidupan emosional yang diperoleh anak dalam kehidupan dikemudian hari dipengaruhi oleh kehidupan keluarga.

3. Penyesuaian diri

Menurut Babeji dan Cheraghali (2016:354) penyesuaian diri merupakan salah satu komponen yang memengaruhi kecerdasan emosional. Ini mencakup:

- a. Pemecahan masalah, yaitu kemampuan untuk mengenali dan menentukan masalah dan menciptakan dan menerapkan solusi yang efektif.
- b. Pengujian realitas yaitu kemampuan untuk mengevaluasi hubungan antara pengalaman emosional dengan objektivitas yang ada.
- c. Fleksibilitas: kemampuan untuk mengatasi emosi, pikiran, dan perilaku dalam berbagai situasi.

Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Kecerdasan Emosional

Karen Arnold dalam Goleman (2015:46) menyebutkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan

emosional memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Mengetahui dan menangani perasaan mereka sendiri dengan baik.
2. Mampu membaca dan menghadapi perasaan orang lain dengan efektif.
3. Berfikir produktifitas.

PENYESUAIAN DIRI

Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan alih bahasa dari *adjustment*, yang berarti adalah kemampuan individu untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungan (Willis, 2013:140).

Lazarus dalam Sundari (2005: 39) mengemukakan, bahwa penyesuaian diri adalah reaksi seseorang karena adanya tuntutan yang dibebankan pada dirinya. Sedangkan, Thondrike dan Hogen dalam sumber dan halaman yang sama menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu untuk mendapatkan ketentraman secara internal dan hubungannya dengan dunia sekitarnya.

Senada dengan apa yang diungkapkan oleh Thondrike dan Hogen, Schneiders dalam Desmita (2010:192-193) juga menyebutkan bahwa penyesuaian diri pada prinsipnya adalah suatu proses mencakup respons mental dan tingkah laku, dengan mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya,

sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, dapat penulis pahami bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku dimana seseorang berusaha menyeimbangkan diri dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhannya baik secara pribadi maupun secara sosial sesuai dengan tuntutan yang berlaku dalam masyarakat dan di lingkungan tempat ia berada sehingga tercapai hubungan yang menyenangkan dengan lingkungan.

Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Fahmy dalam Lestari (2016: 78) mengungkapkan bahwa ada dua dimensi penyesuaian diri yaitu sebagai berikut:

1. Penyesuaian pribadi

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.

2. 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 untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan hidup sehari-hari. Dalam bidang ilmu psikologi sosial, proses ini dikenal dengan proses penyesuaian sosial.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Sunarto dan Hartono (2013: 229) proses penyesuaian diri ditentukan oleh faktor primer dan faktor sekunder. Secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian diri. Secara sekunder proses penyesuaian diri ditentukan oleh-oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Penentu-penentu itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

1. Kondisi-kondisi fisik, termasuk di dalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar, dan sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya.
2. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional.
3. Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman belajarnya, pengkondisian, penentu diri (*self-determination*), frustrasi, dan konflik.
4. Kondisi lingkungan, khususnya keluarga dan sekolah

5. Penentu kultural, termasuk agama.

Reaksi-reaksi Penyesuaian Diri

Menurut Sunarto dan Hartono (2013:227), terdapat tiga bentuk reaksi dalam penyesuaian diri yang salah yaitu:

1. Reaksi bertahan (*Defence reaction*)

Individu berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- a. *Rasionalisasi*, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan untuk membenarkan tindakannya.
- b. *Represi*, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak ke alam tidak sadar. Berusaha melupakan pengalaman yang kurang menyenangkan.
- c. *Proyeksi*, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain untuk mencari alasan lain yang dapat diterima.
- d. *Sour grapes* (anggur kecut), yaitu dengan memutar-balikkan kenyataan.

2. Reaksi menyerang (*Agressive reaction*)

Orang yang mempunyai penyesuaian diri yang salah menunjukkan tingkah laku yang menyerang untuk menutupi kegagalannya. Reaksi-reaksinya tampak dalam tingkah laku selalu

membenarkan diri sendiri, mau berkuasa dalam setiap situasi, mau memiliki segalanya, senang menggagu orang lain, menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan, menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka, menunjukkan sikap merusak, keras kepala, dan sebagainya.

3. Reaksi melarikan diri (*Escape reaction*)

Orang yang penyesuaian diri yang salah akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya, reaksinya tampak dalam tingkah laku sebagai berikut: berfantasi, banyak tidur, minum-minuman keras, bunuh diri, menjadi pecandu narkoba, dan regresi.

Penyesuaian Diri yang Positif dan Negatif

Sundari (2005:43) mengatakan bahwa ada pun penyesuaian diri yang berhasil secara positif, diantaranya adalah:

1. Tidak adanya ketegangan emosi, bila individu menghadapi problema, emosinya tetap tenang, tidak panik, sehingga dalam memecahkan problem dengan menggunakan rasio dan emosinya terkendali.
2. Dalam memecahkan masalah tidak menggunakan mekanisme psikologis baik *defence* mekanisme maupun *escape* mekanisme, melainkan berdasarkan pertimbangan rasional, mengarah dari masalah yang dihadapi secara langsung dengan segala akibatnya.

3. Dapat memecahkan masalah bersikap realistis dan objektif.

4. Mampu belajar ilmu pengetahuan yang mendukung apa yang dihadapi sehingga dengan pengetahuan itu dapat digunakan menanggulangi timbulnya problema.

5. Dalam menghadapi problem butuh kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain.

Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian diri yang negatif. Menurut Sunarto dan Hartono (2013: 227) penyesuaian diri yang negatif ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang serba salah, di antaranya adalah tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan sebagainya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis data yaitu analisis *Correlation Product Moment Pearson* yang diolah dengan program SPSS versi 20.0 *for windows*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas VII MTsN Pitalah berjumlah 190 orang dengan sampel sebanyak 128 siswa. Teknik penarikan sampel yaitu *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala psikologi yang berpedoman pada skala *Likert*, dengan menggunakan dua buah skala sebagai alat ukur, yaitu skala kecerdasan emosional dan skala penyesuaian diri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi Pearson untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri. Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS versi 20.0 *for windows* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Analisis Korelasi Pearson

		Correlations	
		KE	PD
KE	Pearson Correlation	1	.788**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	128	128
PD	Pearson Correlation	.788**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	128	128

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: SPSS 20.0 *for windows*

Hasil analisis pada tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien *Pearson correlation* kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri sebesar $r_{xy} = 0,788$, artinya terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri. Jika nilai signifikansi (Sig.2-tailed) $< 0,05$ berarti hipotesis

diterima, sedangkan jika nilai signifikansi $> 0,05$ berarti hipotesis ditolak. Adapun nilai signifikansi dari kecerdasan emosional dan penyesuaian diri adalah 0,000 ($0,000 < 0,05$) yang berarti taraf signifikansi antara dua variabel menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi dengan besar koefisien $r = 0,788$, diperoleh nilai r_{hitung} adalah 0,788, sementara r_{tabel} 0,174. Menurut Sugiyono (2010:230), jika $r_{hitung} >$ (besar) r_{tabel} maka hipotesis diterima. Sebaliknya, Jika $r_{hitung} <$ (kecil) r_{tabel} maka hipotesis ditolak. Dari hasil perhitungan koefisien korelasi diperoleh nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} , yaitu $0,788 > 0,174$, sehingga dapat disimpulkan bahwa "terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada remaja di MTsN Pitalah".

Jadi, berdasarkan hasil uji analisis korelasi Pearson dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada remaja di kelas VII MTsN Pitalah.

Aziz dalam Prasetyo dan Andriani (2011:22) menyatakan bahwa kecerdasan emosi terkait dengan penyesuaian diri, dimana semakin tinggi kecerdasan emosi seorang remaja maka semakin baik pula kemampuan remaja menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pacheco dan Berrocal, kecerdasan emosional yang rendah

pada remaja dapat mengakibatkan tingkat kesejahteraan dan penyesuaian psikologis yang rendah, penurunan kuantitas dan kualitas hubungan interpersonal, penurunan dalam bidang akademik, dan munculnya perilaku agresi dan kenakalan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi besar dalam proses interaksi sosial seseorang dalam melakukan penyesuaian diri. Peran kecerdasan emosional seseorang dapat dilihat dalam mengelola tekanan emosi yang dihadapinya dalam menghadapi kondisi dan situasi yang terjadi di lingkungan sekitar sehingga seseorang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Jack Block dalam Goleman (2015: 58) 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. 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.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri siswa kelas VII MTsN Pitalah.

Bagi siswa MTsN Pitalah yang telah memiliki tingkat kecerdasan emosional dan penyesuaian diri yang baik, dipertahankan dan menularkan tingkat kecerdasan emosional dan penyesuaian diri yang baik tersebut dengan melakukan hal-hal yang positif, sedangkan yang memiliki tingkat kecerdasan emosional dan penyesuaian diri yang masih rendah agar lebih ditingkatkan lagi kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dengan sebaik-baik mungkin, dimulai dengan melihat dan membaca kisah-kisah inspiratif orang sukses yang memiliki permasalahan yang sama dengan mereka, seperti melihat film *Impossible*, *Sejuta Mimpi*, dan *Nagri Van Orange*. Selain itu juga membaca buku-buku seperti *15 Cara Bekerja Dengan Menggunakan Kecerdasan Emosional*, dan *10 Langkah Meningkatkan Kecerdasan Emosional*, *Manajemen Emosi*, dan *Emotinal Intelligent*.

Kemudian untuk siswa yang memiliki kecerdasan emosional dan penyesuaian diri yang tinggi maupun

yang rendah dapat meningkatkannya dengan mempelajarinya melalui pemahaman agama, seperti bersikap sabar dalam menghadapi cobaan, ikhlas, tawakkal, tidak mudah berputus asa, tidak adanya rasa benci, bersyukur, dan saling menghargai perasaan orang lain. Sebab dalam Islam orang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah mereka bertawakkal kepada Allah. Sebagaimana bunyi hadis yang artinya sebagai berikut: *"Begitu mengagumkan yang terjadi pada orang mukmin. Sesungguhnya semua perkara orang mukmin adalah baik, hal itu tidak akan dimiliki oleh siapapun kecuali oleh seorang mukmin. Jika ia ditimpa kesenangan, maka ia bersyukur, maka itu adalah baik baginya. Dan jika ia ditimpa kemudharatan, maka ia bersabar, maka hal itu juga baik untuknya."* (Imam Muslim, 2001: 756).

Selanjutnya, bagi yang ingin meneliti tema yang sama diharapkan dapat melihat faktor-faktor lain seperti, status ekonomi, kontrol diri, *self efficacy* dan harga diri, yang diduga berpengaruh terhadap kecerdasan emosional serta penyesuaian diri. Dan yang tertarik untuk meneliti topik ini disarankan untuk melakukan pendekatan secara kualitatif yang lebih mendalam pada subjek penelitian untuk memperoleh gambaran yang lebih detail dan lengkap. Terutama untuk meneliti masalah faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri pada siswa yang tinggi kemampuan penyesuaian dirinya maupun yang rendah.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Babaei, Mahnaz. & Cheraghali, MR. (2016). The relation of emotional intelligence with social and job adjustment among health care centers' staffs. *International Journal Of Humanities And Cultural Studies* ISSN 2356-5926:353-360.
- Department of Social and Political Sciences Golestan University Iran. Diunduh pada tanggal 30 Mei 2017 pada pukul 06.25 WIB dari <http://www.ijhcs.com/index.php/-ijhcs/article/view/File748660>.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Goleman, Daniel. (2015). *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ* (terjemahan T. Hermaya). Jakarta: Gramedia.
- Hasan, Aliah BP. (2008). *Psikologi Perkembangan Islami: Menyikapi Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lestari, Septri Sukma. 2016. Hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Riau di Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun ke-5: Universitas Negri Yogyakarta*. Diunduh pada tanggal 30 Agustus 2017 pad puku 05.40 WIB dari

- <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/1020/908>.
- Listiana, Anita., & Suharyat, Y. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan motivasi belajar siswa pada mata pelajaran PAI: Survei di SMAN 1 Cikarang Barat. *Jurnal Turats*, Vol. 12, No. 2: Diunduh pada tanggal 05 April 2017 pada pukul 1:46 WIB dari <http://ejournal-unisma.net/ojs/index.php/turats/article/view/139/011/81>.
- Muslim, Al-Imam Abi Al-Husain. (2001). *Sahih Muslim*. Jami' Al-Hukub Mahfuzah.
- Nisya', Lidya S., & Sofiah, D. Religiusitas, kecerdasan emosional dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Vol.7 No. 2*: Universitas PGRI Nusantara Kediri dan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Di Unduh pada tanggal 10 Agustus 2016 pada pukul: 10:46 WIB dari <http://jurnal.unmer.ac.id>.
- Prasetyo, Anggit., & Andriani, I. (2011). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan subjective well being pada mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur, & Sipil) Volume 4*. Diunduh pada tanggal 8 Oktober 2016 pada pukul 5:10 WIB dari <http://repository.gunadarma.ac.id/449/1/hubungan%20antara%20kecerdasan%20emosional>.
- Santrock, John W. (2011). *Life-Span Development: Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, Sarlito W. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Siregar, Lis.Y.S. (2014). Kecerdasan emosi dan penyesuaian diri (Studi Aplikasi Kode Etik Mahasiswa di STAIN Padang Sidempuan). *Jurnal Tazkir Vol. 9*: Diunduh pada tanggal 8 Oktober 2016 pada pukul 6:30 WIB dari <http://jurnal.iainpadangsidempuan.ac.id/index.php/TZ/article/view/-103/92>.
- Sugiyono. (2010). *Statiska Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto., & Hartono, A. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sundari, Siti. (2005). *Kesehatan Mental dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Uno, Hamzah. B. (2012). *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Willis, Sofyan S. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, Syamsu. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosda Karya.