

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori Kecerdasan Emosional

1. Kecerdasan Emosional (*Emotional Qoutient*)

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan adalah mempertahankan pilihan yang tetap dalam kumpulan kapasitas global individu untuk berbuat menurut tujuannya secara tepat sehingga akan memperoleh tujuan yang diinginkan. Seseorang yang memiliki kecerdasan lebih cenderung untuk mengambil dan mempertahankan pilihan yang tetap, kapasitas untuk beradaptasi dengan maksud memperoleh tujuan yang diinginkan dan kekuatan untuk auto kritik. Menurut *D. Wechsler*, kecerdasan merupakan kumpulan kapasitas atau kapasitas global individu untuk berbuat menurut tujuannya secara tepat, berpikir secara rasional, dan menghadapi alam sekitar secara efektif.¹

Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan-kemampuan yang berbeda, tetapi saling melengkapi dengan kecerdasan akademik.

Sebuah teori yang komprehensif tentang kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog *Peter Salovey* dari *Harvard University* dan *John*

¹ Purwa Admaja Prawira, Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru, (Yogyakarta : AR-RUUZ MEDIA, 2014). hlm. 140.

Mayer dari *University of New Hampshire* untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan.²

Salovey dan *Mayer* mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai "kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan".³

Kecerdasan emosional dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Keterampilan EQ bukanlah lawan keterampilan IQ atau keterampilan kognitif, namun keduanya berinteraksi secara dinamis, baik pada tingkatan konseptual maupun di dunia nyata. Selain itu, EQ tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan.

Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh *Gardner* sebagai kecerdasan pribadi yang

²Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, Terj. Alex Tri Kentjono Widodo, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2000), hlm. 513

³Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, hlm. 513.

oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.⁴

Kecerdasan pribadi terdiri dari kecerdasan antar pribadi maksudnya yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, apa yang memotivasi mereka, bagaimana mereka bekerja, bagaimana bekerja bahu membahu dengan kecerdasan. Sedangkan kecerdasan intra pribadi adalah kemampuan yang korelatif, tetapi terarah ke dalam diri. Kemampuan tersebut adalah kemampuan membentuk suatu model diri sendiri yang teliti dan mengacu pada diri serta kemampuan untuk menggunakan modal tadi sebagai alat untuk menempuh kehidupan secara efektif.⁵

Inti dari kecerdasan antar pribadi itu mencakup “kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, temperamen, motivasi dan hasrat orang lain”.⁶ Kecerdasan antar pribadi merupakan kunci menuju pengetahuan diri, dan akses menuju perasaan-perasaan diri seseorang dan kemampuan untuk membedakan perasaan-perasaan tersebut serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku.

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh *Gardner* tersebut, *Salovey* memilih kecerdasan interpersonal kemudian kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar

⁴ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, Terj. T. Hermaya, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2001), hlm. 50.

⁵ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, hlm. 52.

⁶Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, hlm. 53.

mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu. Sehingga seseorang dapat mengetahui kemampuan yang ada pada dirinya yaitu “kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama)dengan orang lain.”⁷

Daniel Goleman, dalam bukunya yang berjudul *Emotional Intelligence, Why It Can Matter More Than IQ* menyebutkan bahwa: "*Emotional Intelligence is abilities such as being able to motivate one self and persist in the face of frustations; to control impulse and delay gratification; to regulate one's moods and keep distress from swamping the ability to think, to empathize and to hope*".⁸ Artinya yaitu kecerdasan emosional adalah kemampuan-kemampuan seperti kemampuan memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi batas, mengatur suasana hati agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati dan berdo'a.

Patton mengemukakan bahwa, kecerdasan emosional bukanlah muncul dari dari pemikiran intelek yang jernih, akan tetapi dari pekerjaan hati manusia.⁹ Dalam Al-Qur'an di jelaskan bahwa Allah telah mengajarkan kepada manusia untuk

⁷Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional*, hlm. 58.

⁸Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada EQ*, terj. T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia,1996), hlm. 36.

⁹Dr. Hamzah B. Uno, M.Pd, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*,(Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), hlm71.

mengatur emosi dirinya dengan cara menahan diri dari hawa nafsunya.

Sebagai firman Allah dalam surat An-naziat ayat 40-41 sebagai berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ



Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Maka sesungguhnya syurgalah tempat tinggal(nya). (QS. An-Naziat: 40-41) ¹⁰

Berdasarkan ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa manusia membutuhkan kecerdasan emosional yang dapat mengendalikan diri, memotivasi diri, kesadaran diri untuk meninggalkan keinginan hawa nafsunya.

Kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Berdasarkan uraian di atas kecerdasan emosional menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain dan untuk menanggapi dengan tepat. Menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari-hari, serta dapat membuat kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi

¹⁰ Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. (Bandung: Syamil Al-Qur'an, 2005), hlm. 718

orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan dengan orang lain (keterampilan sosial). Hal ini menyiratkan bahwa emosi bisa menjadi cerdas. Emosi yang cerdas inilah yang disebut kecerdasan emosional.

b. Unsur-Unsur Kecerdasan Emosional

1) Kemampuan mengenali emosi diri sendiri (kesadaran diri)

Kemampuan mengenali emosi diri merupakan pondasi utama dari semua unsur-unsur *emotional intelligence* sebagai langkah awal yang penting untuk memahami diri dan berubah menjadi lebih baik.¹¹ Mengenali emosi diri sangat erat kaitannya dengan kemampuan untuk mengenali perasaan diri ketika perasaan itu timbul, dan merupakan hal penting bagi pemahaman kejiwaan secara mendalam.

Para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *metamood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Ada tiga kemampuan yang merupakan ciri-ciri mengenali emosi diri sendiri (kesadaran diri), yaitu:

- a) Kesadaran emosi, yaitu mengenali emosi diri dan mengetahui pengaruh emosi itu terhadap kinerjanya.
- b) Penilaian diri secara teliti, yaitu mengetahui kelebihan dan kekurangan diri dan mampu belajar dari pengalaman.
- c) Percaya diri, yaitu keberanian yang datang dari keyakinan diri terhadap harga diri dan kemampuan sendiri.¹²

¹¹ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*, hlm.42.

¹² Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*, hlm.42.

2) Kemampuan mengelola emosi diri

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu.¹³ Tujuannya untuk menjaga keseimbangan emosi, bukan untuk menekan dan menyembunyikan gejala perasaan serta bukan pula untuk langsung mengungkapkan perasaan.¹⁴

Ada lima kemampuan utama yang merupakan ciri-ciri mengelola emosi (pengendalian diri), yaitu:

- a) Kendali diri, yaitu menjaga agar emosi dan impuls yang negatif tetap terkendali.
- b) Dapat dipercaya, yaitu menunjukkan integritas dan kejujuran.
- c) Kewaspadaan, yaitu dapat diandalkan dan bertanggung jawab dalam memenuhi kewajiban.
- d) Adaptasi, yaitu keluwesan dalam menghadapi tantangan dan perubahan serta dapat beradaptasi dengan mudah.
- e) Inovasi, yaitu bersikap terbuka terhadap gagasan-gagasan, pendekatan-pendekatan dan informasi baru.

¹³ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*, hlm. 58.

¹⁴ Harry Alder, *Boost Your Intelligence: Pacu EQ dan IQ Anda*, terj. Christina Prianingsih, (Jakarta: Erlangga, 2001), hlm. 125.

3) Memanfaatkan emosi secara produktif¹⁵

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan merupakan hal yang sangat penting dalam kaitannya untuk memberi perhatian, memotivasi diri sendiri, menguasai diri sendiri, dan untuk berkreasi. Kendali diri emosional, menahan diri terhadap kepuasan, dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang.

Ada empat kecakapan utama dalam kemampuan memotivasi, diri sendiri dan orang lain, yaitu:

- a) Dorongan berprestasi, yaitu dorongan untuk menjadi lebih baik atau memenuhi standar keberhasilan.
 - b) Komitmen, yaitu menyelaraskan diri dengan sasaran kelompok/ lembaga.
 - c) Inisiatif, yaitu kesiapan untuk memanfaatkan kesempatan.
 - d) Optimis, yaitu kegigihan dalam memperjuangkan sasaran meskipun ada halangan dan kegagalan.¹⁶
- ### 4) Kemampuan mengenali emosi orang lain (empati)¹⁷

Empati dapat dipahami sebagai kemampuan mengenali perasaan orang lain dan memahami perspektif orang lain. Empati merupakan kemampuan merespon perasaan orang lain dengan respon emosi yang sesuai keinginan orang tersebut. Berempati terhadap perasaan

¹⁵ Harry Alder, *Boost Your Intelligence: Pacu EQ dan IQ Anda*, hlm. 125.

¹⁶Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence*, Hlm. 43.

¹⁷Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence*, Hlm.219

orang lain dijadikan dasar untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat.

Menurut Daniel Goleman ciri-ciri dari empati meliputi:

- a) Memahami orang lain, yaitu memahami perasaan dan perspektif orang lain dan menunjukkan minat aktif terhadap kepentingan mereka.
- b) Orientasi pelayanan, yaitu mengenali dan berusaha memenuhi kebutuhan orang lain.
- c) Mengembangkan orang lain, yaitu merasakan kebutuhan oranglain untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan mereka.
- d) Mengatasi keragaman yaitu menumbuhkan keragaman melalui pergaulan dengan banyak orang.
- e) Kesadaran politik, yaitu mampu membaca arus- arus emosi sebuah kelompok dan hubungannya dengan kekuasaan.¹⁸

5) Membina hubungan

Seseorang yang memiliki ketrampilan sosial ini pandai merespon tanggapan orang lain sesuai dengan yang dikehendaki, orang yang tidak memiliki ketrampilan ini akan dianggap angkuh, sombong, tidak berperasaan dan akhirnya akan dijauhi orang lain.¹⁹

¹⁸Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence*, Hlm.219

¹⁹Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional untuk Mencapai Puncak Prestasi*, hlm. 271

Menurut *Reuven Bar On*, merangkum kecerdasan emosional dengan membagi ke dalam lima area atau ranah yang menyeluruh, diantaranya:²⁰

a) Ranah intrapribadi

Ranah ini terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengenal dan mengendalikan diri sendiri, yang biasa disebut “*inner-self*” (diri terdalam, batiniah). Ranah intra pribadi terbagi menjadi beberapa subbagian, yang meliputi kesadaran diri emosional, sikap asertif, kemandirian, penghargaan diri, dan aktualisasi diri.

b) Ranah antar pribadi

Ranah kecerdasan emosi ini berhubungan dengan apa yang dikenal sebagai keterampilan berinteraksi. Mereka berinteraksi, memahami, dan bergaul dengan baik dengan orang lain dalam berbagai situasi. Ranah antar pribadi meliputi empati yang terdiri atas tanggung jawab sosial dan hubungan antar pribadi.

c) Ranah penyesuaian diri

Ranah kecerdasan emosi ini berkaitan dengan kemampuan kita untuk menilaidan menanggapi situasi yang sulit. Ranah penyesuaian diri, diantaranya yaitu pemecahan masalah, uji realitas, dan sikap fleksibel.

d) Ranah pengendalian stress

Ranah kecerdasan emosi ini berkaitan dengan kemampuan menanggung stress tanpa harus ambruk, hancur, kehilangan kendali, yang meliputi ketahanan menanggung stres dan pengendalian impuls.

e) Ranah suasana hati umum

Ranah kecerdasan emosi ini berkaitan dengan pandangan kita tentang kehidupan, kemampuan untuk bergembira dengan diri sendiri dan orang

²⁰ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), hlm.76

lain, serta keseluruhan rasa puas dan kecewa yang kita rasakan. Ranah ini, meliputi kebahagiaan dan optimisme.²¹

Apabila seseorang dapat mengelola emosi dengan baik maka unsur-unsur kecerdasan emosional di atas dapat tumbuh dalam diri seseorang tersebut dengan sendirinya. Sehingga ia akan merasa nyaman dalam menjalani kehidupannya.

c. Usaha-Usaha Kecerdasan Emosional

Sebagai salah satu usaha-usaha dalam pengembangan kecerdasan emosional, di sekolah guru senantiasa melakukan komunikasi dengan peserta didik. Mansyur Isna berpendapat, ada beberapa cara untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, yaitu:

- 1) Sekolah harus menciptakan rasa nyaman bagi peserta didik, yaitu atmosfer yang demokratis dan guru yang memahami kondisi peserta didik.
- 2) Sekolah harus menciptakan self efficacy (rasa mampu melaksanakan tugas dari guru) kepada peserta didik, langkah-langkahnya adalah:
 - a) Guru harus menjaga perasaan peserta didik.
 - b) Guru tidak boleh mengejek peserta didik.
 - c) Guru harus memberi kesempatan peserta didik menjawab pertanyaan.
 - d) Guru harus memberi kesempatan peserta didik mengungkapkan perasaan (emosi) yang sedang dirasakan.

²¹ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008), hlm.76

- e) Guru harus bersedia dikritik peserta didik tanpa menunjukkan rasa marah atau jengkel. Peserta didik akan memiliki kemampuan mengendalikan emosi apabila guru terlebih dahulu memilikinya.
- f) Guru harus dapat membantu peserta didik menyalurkan emosi mereka lewat kegiatan yang positif dan membangun.²²

Kecerdasan Emosional tidak berkembang secara alamiah, karena kematangan seseorang tidak didasarkan pada perkembangan usia. Oleh karena itu, EQ harus dipupuk dan diperkuat melalui proses pelatihan dan pendidikan yang berkesinambungan. Banyak para pakar yang merumuskan kiat-kiat mengembangkan kecerdasan emosional, diantaranya yaitu pendapat dari *Claude Steiner* yang mengemukakan tiga langkah utama dalam mengembangkan kecerdasan emosional, yaitu:

1). Membuka hati

Hati adalah simbol pusat emosi yang dapat merasakan nyaman atau tidak nyaman. Oleh karena itu, kita dapat memulai dengan membebaskan hati kita dari impuls pengaruh yang membatasi kita untuk menunjukkan kasih sayang satu sama lain.

2). Menjelajahi daratan emosi

Setelah membuka hati, kita dapat melihat kenyataan dan menemukan peran emosi dalam kehidupan, sehingga kita akan menjadi lebih bijak dalam menanggapi perasaan kita dan perasaan orang lain disekitar kita.

²² Mansyur Isna, *Diskursus Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Global Pustaka Utama, 2001), hlm. 90-91

3). Bertanggung jawab

Untuk memperbaiki dan mengubah kerusakan hubungan, kita harus mengambil tanggung jawab. Setelah dapat membuka hati dan memahami perasaan emosi orang disekitar kita. Dan ketika terjadi permasalahan antara kita dan orang lain, sangat sulit melakukan perbaikan tanpa ada tindak lanjut. Setiap orang harus memahami permasalahan dan memutuskan bagaimana memperbaikinya.²³

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan Salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan hidup, dalam kehidupan banyak sekali masalah-masalah yang tidak dapat dipecahkan semata dengan menggunakan kemampuan intelektual seseorang. Kematangan emosi ternyata sangat menentukan keberhasilannya. Dengan kata lain, kecerdasan emosi mempunyai kontribusi yang sangat besar dalam mencapai keberhasilan hidup.

Emosi-emosi yang ada pada diri manusia sangat beragam, meliputi emosi marah, takut, cinta, malu, kegembiraan, kebencian, cemburu, penyesalan, sedih, dan emosi-emosi lainnya. Semua emosi-emosi tersebut bisa menjadi sebuah dorongan positif apabila dimunculkan

²³ Agus Nggermanto, *Quantum Quotient, Kecerdasan Quantum, Cara Cepat Melejitkan IQ, EQ, dan SQ secara Harmoni*, (Bandung: Nuansa Cendekia, 2001), hlm. 100-102

dengan terkendali.²⁴ Apabila manusia menjalani kehidupan tanpa adanya emosi merupakan kehidupan tanpa kesan, karena suatu peristiwa tentu disertai dengan emosi, maka peristiwa tersebut mempunyai kesan yang kuat dalam diri seseorang. Akan tetapi apabila ledakan emosi berlebihan, sehingga mengalahkan nalar yang rasional, maka kurang baik bagi kehidupan dan itulah yang perlu dilatih, dicerdaskan sebagaimana teori kecerdasan emosional.

2. Penyesuaian Sosial

a. Pengertian Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial merupakan suatu istilah yang banyak merujuk pada proses penyesuaian diri seseorang dalam konteks interaksi dengan lingkungan sekitar. “Penyesuaian diri jika diartikan dalam arti yang luas yaitu, penyesuaian diri dengan lingkungan fisik maupun psikis.”²⁵

Penyesuaian sosial merupakan suatu proses yang berlangsung seumur hidup dan dilakukan oleh setiap individu agar dapat berperan dan berfungsi di dalam kehidupannya, dimana individu melakukan penyesuaian dalam berhubungan dengan lingkungan dan sesama manusia .Pada usia 4 tahun, perkembangan sosial anak sudah tampak jelas karena mereka

²⁴ Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi Usmani, hlm. 66.

²⁵ W.A Gerungan, Dipl. Psych, *Psikologi Sosial*, (Bandung: PT Afika Aditama, 2010), hlm. 59

sudah mulai aktif berhubungan dengan teman sebayanya.²⁶ Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat berdiri sendiri, mereka membutuhkan orang lain untuk saling bekerja sama dan tolong-menolong untuk memenuhi segala kebutuhannya seperti kebutuhan individu akan pergaulan, penerimaan, dan pengakuan orang lain atas dirinya.

Seperti pendapat Kartini Kartono, pengertian penyesuaian sosial ialah: “(1) penjalinan secara harmonis suatu relasi dengan lingkungan sosial; (2) mempelajari tingkah laku yang diperlukan, atau mengubah kebiasaan yang ada, sedemikian rupa, sehingga cocok bagi suatu masyarakat sosial”.

Sama halnya pendapat Sunarto dan Hartono pengertian penyesuaian sosial ialah sebagai berikut :²⁷

- 1) Penyesuaian berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniyah serta dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.
- 2) Penyesuaian dapat diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip.
- 3) Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan yang memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa sehingga bisa mengatasi segala macam konflik,kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien.

²⁶Dr.M Hosnan, Dipl.Ed.,M.Pd, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bogor: Ghalia Indonesia 2016), hlm. 172

²⁷Nuridin.*Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian social siswa di sekolah.* (Jurnal Administrasi Pendidikan, IX, 1, 86-108.2009)

Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang kuat.²⁸

Penyesuaian dapat juga diartikan dengan penguasaan dan kematangan emosi. Kematangan emosi maksudnya ialah secara positif memiliki respon emosi yang tepat pada setiap situasi.

b. Aspek-Aspek Penyesuaian Sosial

Hurlock telah mengemukakan berbagai aspek dalam penyesuaian sosial, diantaranya:²⁹

- 1) Penampilan nyata
Overt performance yang diperlihatkan individu sesuai norma yang berlaku di dalam kelompoknya, dapat memenuhi harapan kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompoknya dan individu diterima menjadi anggota kelompok tersebut.
- 2) Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok Individu mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan baik dengan setiap kelompok yang dimasukinya, baik peerteman sebaya, dan kelompok orang dewasa.
- 3) Sikap sosial
Individu dapat memperlihatkan dan menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, individu mampu berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya sebagai individu yang baik dalam berbagai kegiatan sosial, hal tersebut mampu membuat penilaian dari orang lain bahwa individu tersebut dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial.
- 4) Kepuasan pribadi
Individu memiliki perasaan puas di dalam dirinya, ditandai dengan adanya rasa puas dan bahagia karena

²⁸Nuridin. *Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian social siswa di sekolah*. (Jurnal Administrasi Pendidikan, IX, 1, 86-108.2009)

²⁹ Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Penerjemah: Meitasari T. & Muslichah Z. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 1978)

turut ikut ambil bagian dalam aktivitas kelompoknya dan mampu menerima keadaan diri sendiri dengan apa adanya dalam situasi sosial.³⁰

Penelitian ini mengacu pada pendapat *Hurlock*. Aspek-aspek penyesuaian sosial terdiri atas penampilan nyata (tentang bagaimana individu dapat memenuhi harapan kelompoknya), penyesuaian diri terhadap kelompok (bagaimana individu beradaptasi dengan kelompok), sikap sosial (sikap baik yang ditunjukkan individu ketika mampu beradaptasi dengan kelompok), dan kepuasan pribadi (adanya kesadaran diri).

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial

Setiap individu memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya tidak sama antara individu yang satu dengan individu yang lain. Proses penyesuaian ditentukan oleh beberapa faktor yang menentukan kepribadian, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Sunarto dan Hartono menjelaskan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian individu, dimana penyesuaian sosial merupakan salah satu aspek dari penyesuaian diri, maka faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial pun sama dengan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yang diklasifikasikan menjadi

³⁰ Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Penerjemah: Meitasari T. & Muslichah Z. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 1978)

tiga bagian, yaitu faktor fisik, faktor psikis, dan faktor lingkungan.

Sunarto dan Hartono menjelaskan faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian sosial diantaranya: ³¹

1) Faktor Fisik

a) Kondisi jasmaniah

Struktur jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkah laku karena system saraf, kelenjar, dan otot adalah faktor penting dalam proses penyesuaian sosial. Apabila terjadi gangguan-gangguan pada sistem saraf, kelenjar, dan otot dapat menyebabkan gejala gangguan kepribadian, tingkah laku, dan gangguan mental. Kondisi kesehatan jasmaniah yang baik akan mempengaruhi penyesuaian sosial. Jadi jika penyesuaian sosial yang baik dapat diperoleh dan dijaga dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik.

b) Perkembangan, kematangan, dan penyesuaian diri

Dalam suatu proses perkembangan, respon anak berkembang dari respon yang bersifat instinktif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman yang telah dialaminya. Perubahan dan perkembangan respon individu terus meningkat sesuai dengan kian bertambahnya usia. Individu yang semakin bertambah usianya, menjadi semakin matang untuk melakukan respon yang menentukan pola penyesuaian sosialnya. Pola-pola penyesuaian social setiap individu berbeda, tidak sama antara individu yang satu dengan yang lainnya, hal tersebut dipengaruhi oleh tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda. Emosi, sosial, moral, dan intelektual merupakan aspek

³¹Nuridin. *Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian social siswa di sekolah.* (Jurnal Administrasi Pendidikan, IX, 1, 86-108.2009)

kepribadian seseorang yang dipengaruhi oleh kondisi perkembangannya.³²

2) Faktor Psikologis

a) Pengalaman Pengalaman individu turut mempengaruhi penyesuaian sosial. Pengalaman yang mempengaruhi penyesuaian sosial yaitu diantaranya pengalaman yang menyenangkan, cenderung menimbulkan penyesuaian sosial yang baik, serta pengalaman traumatik, yaitu pengalaman yang cenderung mengakibatkan kegagalan dalam suatu penyesuaian sosial.

b) Belajar adalah faktor dasar pada penyesuaian sosial. Melalui belajar, akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk suatu kepribadian. Belajar dalam proses penyesuaian sosial adalah modifikasi tingkah laku sejak fase-fase awal yang berlangsung terus menerus berkesinambungan dan diperkuat oleh kematangan individu.

c) Determinasi

Determinasi diri merupakan suatu faktor kekuatan yang mendorong individu untuk dapat mencapai sesuatu yang baik maupun sesuatu yang buruk, yang bertujuan untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi atau yang dapat merusak diri. Determinasi diri berperan penting dalam proses penyesuaian sosial karena memiliki peranan dalam pengendalian pola dan arah pada penyesuaian sosial.³³

d) Konflik

Setiap individu dipastikan memiliki konflik dalam hidupnya. Konflik yang dihadapi tiap individu memiliki berbagai efek yang berpengaruh pada perilaku, namun efek konflik pada perilaku

³²Nurdin. *Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian social siswa di sekolah*. (Jurnal Administrasi Pendidikan, IX, 1, 86-108.2009)

³³Nurdin. *Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian social siswa di sekolah*. (Jurnal Administrasi Pendidikan, IX, 1, 86-108.2009)

individu tergantung pada sifat konflik, diantaranya yaitu merusak, mengganggu, dan menguntungkan. Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam mengatasi konflik, jadi antara individu satu dengan yang lain berbeda dalam menangani konflik. Cara-cara mengatasi konflik tersebut diantaranya dapat meningkatkan usaha ke arah pencapaian tujuan yang menguntungkan secara sosial. Individu yang mudah melakukan penyesuaian sosial yang baik dalam berbagai situasi yang berbeda adalah individu yang dapat mengatasi konflik yang telah dialaminya.

Faktor eksternal yang mempengaruhi penyesuaian sosial menurut Sunarto dan Hartono, yaitu faktor lingkungan yang mencakup:

- a) Pengaruh rumah tangga dan keluarga
Keluarga merupakan satuan kelompok sosial terkecil yang pertama kali menjadi tempat individu dalam melakukan interaksi sosial. Keluarga adalah faktor yang sangat penting dalam mengkondisikan penyesuaian sosial anak, anak belajar bersosialisasi pertama kali dengan keluarganya, anak diberikan dan diajarkan bagaimana menjadi makhluk sosial di dalam keluarga dan selanjutnya dikembangkan di masyarakat.
- b) Hubungan orangtua dan anak
Proses penyesuaian sosial anak dipengaruhi oleh beberapa pola hubungan antara orangtua dan anak, diantaranya yaitu:
 - (1) Menerima (*acceptance*), merupakan situasi dimana orangtua dapat menerima anaknya dengan baik, yang dapat menimbulkan suasana hangat, penuh kasih sayang, dan rasa aman bagi anak.
 - (2) Menghukum dan disiplin yang berlebihan. Disiplin yang diterapkan oleh orangtua

sebenarnya memiliki dampak positif yaitu dapat membantu untuk mengontrol anak, namun jika disiplin itu ditanamkan secara berlebihan atau terlalu kaku, dapat berakibat buruk pada anak yaitu menimbulkan suasana psikologis yang akan merugikan anak.

- (3) Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan dapat mengakibatkan perasaan tidak aman bagi anak, anak cenderung memiliki sikap rendah diri, serta gejala-gejala buruk yang lainnya.
- (4) Penolakan, suatu pola dimana orangtua menolak kehadiran anaknya, mengakibatkan hambatan dalam proses penyesuaian sosial anak, anak mengalami kesulitan dalam bersosialisasi.³⁴

c) Hubungan saudara

Hubungan antar saudara memiliki pengaruh dalam proses penyesuaian sosial anak. Apabila terjalin suasana hubungan saudara yang kooperatif, penuh persahabatan, penuh kasih sayang, dan saling menghormati dapat memudahkan tercapainya penyesuaian sosial yang lebih baik, begitupun sebaliknya apabila terjadi suasana yang penuh dengan kebencian, perselisihan, permusuhan, dan pertengkaran antara saudara akan menimbulkan kesulitan dan kegagalan dalam mencapai penyesuaian sosial yang baik.

d) Masyarakat

Masyarakat merupakan suatu kelompok sosial yang paling besar dan berpengaruh besar pada pola hidup anggotanya. Keadaan lingkungan masyarakat adalah kondisi yang menentukan proses penyesuaian sosial.

³⁴Sunarto & Hartono. *Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2006)

- e) Sekolah
Sekolah adalah tempat terjadinya proses belajar mengajar, dimana di sekolah anak mendapatkan pelajaran intelektual, sosial, dan moral. Hasil pendidikan di sekolah merupakan bekal untuk penyesuaian sosial di masyarakat.
- f) Budaya dan agama
Lingkungan budaya dimana individu berada dan berinteraksi dapat menentukan pola penyesuaian sosialnya, sedangkan agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik-konflik yang terjadi, frustrasi, dan bentuk ketegangan lainnya.³⁵

Menurut Hurlock, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial yaitu:³⁶

- a. Pola perilaku sosial yang dikembangkan di rumah
Pola perilaku sosial yang diterapkan di rumah atau dalam lingkungan keluarga mempengaruhi penyesuaian sosial di lingkungan, baik lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Apabila pola perilaku yang dikembangkan di rumah bersifat buruk, maka anak akan menemui kesulitan untuk melakukan penyesuaian sosial yang baik di lingkungan luar, begitupun sebaliknya apabila penyesuaian sosial di rumah baik maka anak dalam melakukan penyesuaian sosial tidak akan mengalami hambatan.
- b. Model perilaku untuk ditiru
Orang tua seharusnya memberikan contoh dan menjadi tauladan yang baik bagi anaknya.

³⁵Sunarto & Hartono. *Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2006)

³⁶ Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Penerjemah: Meitasari T. & Muslichah Z. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 1978)

Memberikan perilaku yang baik untuk ditiru di lingkungan rumah akan mempermudah anak dalam melakukan penyesuaian sosial di luar rumah, begitu sebaliknya apabila di lingkungan rumah kurang adanya model perilaku untuk ditiru maka anak akan mengalami hambatan dalam penyesuaian sosial di luar rumah.

c. Belajar

Kurangnya motivasi untuk belajar melakukan penyesuaian sosial sering timbul dari pengalaman sosial awal yang tidak menyenangkan di rumah atau di luar rumah, sedangkan belajar dari pengalaman yang menyenangkan akan memberikan motivasi dalam penyesuaian sosial di dalam rumah atau di luar rumah.

d. Bimbingan dari orangtua

Bimbingan orang tua sangatlah penting untuk melatih anak melakukan penyesuaian sosial dengan baik. Untuk itu sebagai orangtua sebaiknya bersikap aktif dalam membimbing dan mendidik anak.³⁷ Karena pendidikan dalam keluarga merupakan faktor paling utama dalam menentukan karakter anak untuk menempatkan posisi di lingkungannya.³⁸

3. Penyesuaian Sosial Siswa di Sekolah

Penyesuaian sosial siswa di sekolah menurut Sofyan Wilis adalah penyesuaian diri terhadap guru, matapelajaran, teman

³⁷Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Penerjemah: Meitasari T. & Muslichah Z. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 1978)

³⁸Hurlock, Elizabeth B. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Penerjemah: Meitasari T. & Muslichah Z. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 1978)

sebayu, dan lingkungan sekolah.³⁹ Penyesuaian diri siswa terhadap guru dipengaruhi oleh sikap guru dalam menghadapi siswa. Apabila sikap guru lebih bersahabat dan penuh dengan keakraban, maka akan membantu siswa untuk dapat lebih mudah mengenal, memahami, dan menyesuaikan diri dengan karakteristik dan pribadi guru.

Penyesuaian diri terhadap matapelajaran yang seharusnya disesuaikan dengan usia, tingkat kecerdasan, dan kebutuhan-kebutuhan siswa, sehingga siswa dapat dengan mudah menyesuaikan diri terhadap mata pelajaran. Penyesuaian diri terhadap teman sebaya dipandang sangat penting bagi perkembangan sosialnya. Menurut *Havighurs* sekolah mempunyai peranan dan tanggung jawab penting dalam membantu siswa mencapai tugas perkembangannya.⁴⁰ Jadi sekolah seharusnya berupaya dalam menciptakan iklim yang kondusif atau kondisi yang dapat memfasilitasi siswa untuk mencapai perkembangannya.

Penyesuaian sosial yang efektif disekolah ditandai dengan adanya:

1. Penerimaan dan penghargaan terhadap orang yang patut dihormati disekolah,
2. Minat dan partisipasi aktif dalam seluruh kegiatan ekstrakurikuler ataupun kelompok belajar,

³⁹Nuridin. *Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah.* (Jurnal Administrasi Pendidikan, IX, 1, 86-108.2009)

⁴⁰Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja.* (Bandung: Remaja Rosda karya. 2007)

3. Mematuhi tata tertib sekolah yang berlaku dengan penuh kesadaran dan penerimaan,
4. Melakukan interaksi yang sehat dengan teman sekolah, guru bidang studi atau wali kelas, dan guru pembimbing, serta staf tata usaha.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa, sebagai individu siswa harus dapat melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan sebaik-baiknya di lingkungan tempat ia berada yaitu lingkungan sekolah. Siswa dituntut selalu dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosialnya dengan bersikap dan bertingkah laku sesuai dengan aturan, nilai, dan norma yang berlaku. Penyesuaian sosial siswa di sekolah terdiri atas penyesuaian diri terhadap guru, mata pelajaran, teman sebaya, dan lingkungan sekolah.

B. Kajian Pustaka

Sebagai bahan perbandingan, peneliti mengambil beberapa referensi dari skripsi lain yang berkaitan, yaitu sebagai berikut:

1. Skripsi M. Albarsyah Nicho Putra Heri Septian mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang tahun 2012 yang berjudul “Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kedisiplinan siswa kelas X MA Uswatun Hasanah Semarang” berdasarkan uraian hasil penelitiannya menjelaskan bahwa, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu memahami perasaan yang dialami

dan mengekspresikannya secara positif, mampu memahami dan menghargai perasaan orang lain, serta mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi.

2. Skripsi Nurul Hamidah mahasiswi Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang tahun 2006 yang berjudul " Konsep Kecerdasan Emosi Menurut Daniel Goleman Dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Akhlak Anak Dalam Keluarga". Dalam skripsi ini dijelaskan tentang konsep kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman serta implikasinya terhadap pembentukan akhlak anak dalam keluarga, dengan hasil penelitian bahwa ternyata kecerdasan emosional ikut berperan penting dalam pembentukan akhlak anak.

Setelah mempelajari hasil penelitian-penelitian di atas, sebagai bahan perbandingan yang sudah teruji kesahihannya maka tampak bahwa yang diteliti oleh peneliti memiliki perbedaan. Dalam penelitian ini lebih mengulas dari tingkat kecerdasan emosional siswa terhadap penyesuaian sosial di sekolah di MI Islamiyah Podorejo. Meskipun terdapat beberapa kesamaan pada variabelnya, namun yang menjadi objek penelitiannya berbeda.

C. Hipotesis

Dalam statistik, hipotesis dapat diartikan sebagai pernyataan statistik tentang parameter populasi. Dengan kata lain, hipotesis adalah taksiran terhadap parameter populasi melalui data-data sampel. Terdapat perbedaan mendasar pengertian hipotesis

menurut statistik penelitian. Dalam penelitian, hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.⁴¹ Dari arti katanya, hipotesis memang berasal dari 2 penggalan kata, “*hypo*” yang artinya di bawah dan “*thesa*” yang artinya kebenaran. Dari kedua istilah tersebut, Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.⁴² Dari pengertian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara suatu permasalahan penelitian yang masih membutuhkan bukti kebenarannya. Berdasarkan judul yang peneliti angkat, hipotesis dari penelitian ini adalah. “ Ada hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian sosial siswa”.

⁴¹ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2012), hlm. 84.

⁴²Suharsimi Arikunto, *Prosedur Pendekatan Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2013), hlm. 110.