

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyesuaian Diri**

##### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Manusia selain dikenal sebagai makhluk individu, juga digambarkan sebagai makhluk sosial. Tidak ada seorang pun manusia yang sanggup hidup tanpa tergantung pada masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Manusia tidak hidup sendiri namun hidup di tengah masyarakat atau individu-individu lain, sehingga di dalam kehidupan ini manusia memerlukan bantuan orang lain. Sejak lahir manusia telah diajarkan tentang bagaimana dapat hidup bersama orang lain, dengan kata lain didalam diri manusia telah ditanamkan sejak kecil bagaimana cara bersosialisasi dengan baik. Hubungan yang terjadi pada umumnya dimulai dengan adanya saling menyadari keberadaan satu dengan -yang lainnya dan dilanjutkan dengan adanya kontak antar pribadi. Didalam membangun dan memelihara suatu hubungan, terjadi suatu proses interaksi sosial, dalam proses tersebut individu menginginkan suasana yang dapat menciptakan suatu keharmonisan sehingga secara psikologis kesejahteraan dan kebahagiaan lahir batin dapat tercapai. Namun kenyataannya di kehidupan nyata, suatu hubungan yang harmonis tidak didapat semudah yang dibayangkan karena ada beberapa faktor yang berpengaruh, salah satunya adalah bagaimana manusia itu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai penyesuaian sosial, yaitu kemampuan individu untuk dapat bereaksi secara efektif dan harmonis terhadap realitas sosial dan situasi sosialnya, serta bisa menjalin hubungan sosial yang sehat. Dalam melakukan proses penyesuaian diri, individu mengalami proses belajar yaitu belajar memahami, mengerti dan berusaha untuk melakukan apa yang diinginkan oleh dirinya maupun lingkungannya karena manusia selalu mendambakan kondisi yang seimbang didalam memenuhi kebutuhan, dorongan, dan keinginan yang ada pada dirinya sesuai dengan norma-norma atau aturan yang berlaku di dalam masyarakat. Norma ini akan memberikan respon baik atau tidak baik tergantung dari penyesuaiannya. Setiap tindakan manusia dalam menyalurkan dorongannya memang mengharapkan suatu pemuasan yang berhasil. Bila ini terjadi maka timbullah keadaan yang seimbang. Tetapi kepuasan ini tidak hanya terhenti pada pemuasan dorongan saja, ada tujuan yang lebih jauh lagi, tujuan ini ialah kelangsungan dirinya sebagai jenis manusia. Bagi manusia pemuasan dorongan itu bersifat sekunder. Oleh sebab itu, manusia sebagai makhluk hidup yang ingin mempertahankan kelangsungan hidupnya berusaha pula untuk memenuhi tuntutan sosialnya. Inilah yang dinamakan penyesuaian diri (Meichati,1983).

Manusia selalu mengadakan hubungan dengan individu lain baik secara fisik, psikis maupun rohani karena hubungan dengan lingkungan dapat menggiatkan dan merangsang perkembangan atau memberikan sesuatu yang di perlukan. Tanpa hubungan ini seseorang tidak dapat dikatakan individu lagi.

Mengenai hal ini Woodworth (Soetarno,1994) berpendapat bahwa pada dasarnya terdapat empat jenis hubungan antara individu dengan lingkungan yaitu :

1. Individu bertentangan dengan lingkungannya.
2. Individu memanfaatkan lingkungannya.
3. Individu berpartisipasi dalam kegiatan lingkungannya.
4. Individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Schneiders (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan kesatuan fisik dan psikis individu untuk mengatasi segala tuntutan baik yang berasal dari dalam maupun yang berasal dari luar diri individu. Penyesuaian ditentukan oleh bagaimana seseorang dapat berinteraksi dengan baik. Tanggapan-tanggapan terhadap orang lain atau lingkungan sosial, pada umumnya dapat dipandang sebagai cermin apakah seseorang dapat mengadakan penyesuaian diri dengan baik atau tidak.

Menurut Woodworth (Soetarno,1994) pada dasarnya manusia senantiasa berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menyesuaikan diri disini ada dua macam :

1. Secara *autoplastic*.

Yaitu mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungannya. Penyesuaian ini bersifat pasif karena aktivitas atau kegiatan yang dilakukan ditentukan oleh lingkungan.

2. Secara *alloplastic*.

Yaitu mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri sendiri. Penyesuaian ini bersifat aktif karena aktivitas individu mempengaruhi lingkungannya.

Menurut Hurlock (1997) penyesuaian diri diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Orang dapat menyesuaikan diri secara baik dengan mempelajari berbagai ketrampilan sosial seperti kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik teman, anggota keluarga, maupun orang yang tidak dikenal.

Menurut Davidoff (1991) penyesuaian diri atau *adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam. (<http://www.e-psikologi.com>). Kartono (1981) juga berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan usaha untuk mencapai satu integrasi dan keseimbangan atau *equilibrium* batin

Dari serangkaian pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun dari luar diri individu sehingga tercapai kesesuaian antara diri individu dengan lingkungan fisik dan psikis demi memenuhi kebutuhan diri dengan baik. Penyesuaian diri juga merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya.

pengawas yang mengatur kehidupan sosial dan kejiwaan., yang berusaha mengendalikan kehidupan individu dari segi penerimaan dan kerelaannya terhadap beberapa pola perilaku yang disukai dan diterima oleh masyarakat, serta menolak dan menjauhi hal-hal yang tidak diterima oleh masyarakat.

Schneiders (1964) juga mengemukakan bahwa ada empat macam bentuk penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu berdasarkan pada kontak situasional respon, yaitu :

1). Penyesuaian diri personal

Penyesuaian diri personal adalah penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri. Penyesuaian ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

a. Penyesuaian Diri Fisik dan Emosi

Dikatakan oleh Schneiders bahwa kesehatan fisik berhubungan erat dengan kesehatan emosi . Ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam kesehatan emosi dan penyesuaian diri, yaitu ; adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

b. Penyesuaian Diri Seksual

Merupakan kapasitas yang bereaksi terhadap realitas seksual (impuls-impuls, nafsu, pikiran, konflik-konflik, frustrasi, perasaan salah dan perbedaan seks). Kapasitas tersebut memerlukan perasaan, sikap sehat yang berkenaan dengan seks, kemampuan menunda ekspresi seksual, orientasi heteroseksual yang adekuat, kontrol yang ketat dari pikiran dan perilaku, identifikasi diri yang sehat.

c. Penyesuaian Moral dan Religius

Moralitas adalah kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi ke dalam kehidupan individu.

2). Penyesuaian Diri Sosial

Dikatakan Schneiders bahwa rumah, sekolah dan masyarakat merupakan aspek khusus dari kelompok sosial. Hal ini berarti melibatkan pola-pola hubungan diantara kelompok tersebut dan saling berhubungan secara integral diantara ketiganya.

3). Penyesuaian Diri Marital atau Perkawinan

Penyesuaian diri marital pada dasarnya adalah seni kehidupan yang efektif dan bermanfaat dalam kerangka tanggung jawab, hubungan dan harapan yang terdapat pada keadaan suatu perkawinan.

4). Penyesuaian Diri Jabatan atau Vokasional

Berhubungan erat dengan penyesuaian diri akademis dimana kesuksesan dalam penyesuaian diri akademik akan membawa keberhasilan seseorang didalam penyesuaian diri karir atau jabatan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa ada empat bentuk penyesuaian diri yaitu penyesuaian diri personal/pribadi, penyesuaian diri sosial, penyesuaian diri jabatan atau vokasional, penyesuaian diri perkawinan atau marital. Namun secara garis besar ada dua bentuk penyesuaian diri yang dilakukan individu yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.

### 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri

Kemampuan individu mengelola masalah atau konflik yang dihadapinya serta mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dari lingkungannya, dipengaruhi oleh beberapa faktor.

Hurlock (1997) mengemukakan ada empat faktor yang mempengaruhi keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri, yaitu :

- a. Tergantung dimana individu itu dibesarkan, yaitu kehidupan dalam keluarga dimana individu tersebut dibesarkan. Bila dalam keluarga dikembangkan perilaku sosial yang baik maka individu akan mendapatkan pengalaman perilaku sosial yang baik pula. Hal ini akan menjadi pedoman untuk melakukan penyesuaian diri dan sosial yang baik di luar rumah.
- b. Model yang diperoleh individu di rumah, terutama dari orangtuanya. Bila anak merasa ditolak oleh orangtuanya atau meniru perilaku orangtua yang menyimpang, maka anak akan cenderung mengembangkan kepribadian yang tidak stabil, agresif yang mendorong untuk melakukan perbuatan menyimpang ketika dewasa.
- c. Motivasi untuk belajar dilakukan penyesuaian diri dan sosial. Motivasi ini ditimbulkan dari pengalaman sosial awal yang menyenangkan, baik di rumah atau di luar rumah.
- d. Bimbingan dan bantuan yang cukup dalam proses belajar penyesuaian diri.

Schneiders (1964) menyatakan bahwa faktor-aktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

- a. Kondisi jasmani, meliputi pembawaan jasmaniah sejak lahir dan kondisi tubuh.

- b. Perkembangan dan kematangan, meliputi kematangan intelektual, sosial, moral dan emosi.
- c. Determinan psikologis yang meliputi pengalaman-pengalaman, hasil belajar, kondisioning, determinan dini, frustrasi dan konflik.
- d. Kondisi lingkungan, yaitu rumah, keluarga dan sekolah.
- e. Determinan kultur termasuk religi.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

1. Faktor Internal. Yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, meliputi : kondisi jasmani atau fisik, emosi, kematangan intelektual, moral dan religius, sosial, serta motivasi untuk belajar.
2. Faktor Eksternal. Yaitu faktor-faktor yang berasal dari lingkungan atau dari luar diri individu, meliputi kondisi lingkungan yaitu lingkungan rumah, lingkungan keluarga, dan lingkungan sekolah, *modelling* dari orangtua.

#### **4. Penyesuaian Diri yang baik**

Seseorang dikatakan mampu menyesuaikan diri apabila memiliki kemampuan memenuhi kebutuhan dari dalam dirinya dan tuntutan lingkungannya serta mampu mengatasi hambatan yang dihadapinya. Penyesuaian diri yang positif akan memberikan kepuasan lebih besar bagi kehidupan seseorang dan juga dapat memperlancar fungsi efektivitas psikis yang bermacam-macam seperti belajar, menentukan tujuan hidup, atau juga di dalam penyelesaian masalah.

Hal ini didukung dengan pendapat yang dikemukakan oleh Meichati (1983) keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri menimbulkan perasaan puas, superior dan menumbuhkan rasa percaya diri. Unsur-unsur pendukung dalam penyesuaian diri antara lain yaitu kemampuan mengatasi tekanan kebutuhan, kemampuan yang layak untuk mengatasi frustrasi dan kemampuan mengembangkan mekanisme psikologis yang cocok.

Kriteria Individu yang berhasil dalam mengadakan penyesuaian diri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Dapat memenuhi segala kebutuhannya tanpa harus lebih-lebihkan atau mengurangi kebutuhannya.
- b. Tidak merugikan orang yang melakukan penyesuaian diri yang sama dalam memenuhi kebutuhannya.
- c. Mampu melakukan tanggung jawab terhadap lingkungan tempat tinggal.

Menurut Kartono (1981) salah satu ciri dari kepribadian yang sehat mentalnya adalah adanya kemampuan untuk mengadakan *adjustment* atau penyesuaian diri secara harmonis baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya.

Menurut Hurlock (1997) biasanya orang yang berhasil melakukan penyesuaian diri yang baik mengembangkan sikap sosial yang menyenangkan, seperti kesediaan untuk membantu orang lain. Hurlock juga mengemukakan beberapa kriteria penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut:

a. Penampilan Nyata

Artinya bila perilaku sosial individu seperti yang dinilai berdasarkan standar kelompoknya, seperti memenuhi harapan kelompok maka akan dapat menjadi anggota yang diterima pada suatu kelompok.

b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Individu dapat menempatkan atau menyesuaikan dirinya dengan baik terhadap berbagai kelompok.

c. Memiliki Sikap Sosial

Individu harus menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipan sosial, dan terhadap perannya didalam kelompok sosial, bila ingin dinilai sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial.

d. Adanya Kepuasan Pribadi

Untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, individu harus merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap perannya dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun sebagai anggota.

Dari serangkaian pendapat para ahli di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa individu dikatakan mampu menyesuaikan diri secara baik jika individu dapat memenuhi segala kebutuhan dirinya dan tuntutan dari lingkungan sekitarnya, serta mampu mengatasi segala hambatan yang dihadapi. Kriteria penyesuaian diri yang baik antara lain, adanya penampilan nyata dari individu, penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, memiliki sikap sosial, dan adanya kepuasan pribadi terhadap kontak sosial yang dilakukan.

## 5. Penyesuaian Diri yang gagal

Manusia di dalam beradaptasi dengan lingkungannya, tidak selalu dapat beradaptasi dengan baik, adakalanya individu mengalami hambatan di dalam proses penyesuaian diri. Kegagalan di dalam beradaptasi ini biasa disebut dengan istilah *mal-adjusted*, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang berpengaruh pada kemampuan individu dalam beradaptasi tersebut. Penyesuaian diri yang gagal yang disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam menghadapi hambatan-hambatan dan mengatasi kegagalan-kegagalan yang terjadi akan mengakibatkan ketegangan, rasa frustrasi, perasaan bersalah serta rendah diri yang akan membuat individu merasa tidak nyaman bila berada pada suatu lingkungan atau kelompok baru, hal ini dapat menjadikan individu tersebut 'terasing' (*isolation*).

Pernyataan di atas didukung dengan apa yang diungkapkan oleh Hurlock (1997) bahwa melakukan penyesuaian yang baik bukanlah hal yang mudah. Sebagian besar orangtua menyadari adanya hubungan yang erat antara penyesuaian sosial seorang anak dengan keberhasilan dan kebahagiaan pada masa kanak-kanak dan pada masa kehidupan selanjutnya.

Ada empat kondisi yang dapat menimbulkan kesulitan bagi anak untuk melakukan penyesuaian dengan baik yaitu :

1. Bila pola perilaku sosial yang buruk dikembangkan di rumah, maka anak akan menemukan kesulitan untuk melakukan penyesuaian sosial diluar rumah.
2. Bila di rumah atau lingkungan keluarga anak kurang memberikan *modelling* perilaku yang baik, anak akan mengalami hambatan yang serius dalam

penyesuaian di luar rumah. Anak yang ditolak oleh orangtuanya atau meniru perilaku menyimpang dari orang tuanya akan mengembangkan kepribadian yang tidak stabil, agresif serta dapat mendorong anak untuk melakukan tindakan kriminalitas bila ia dewasa.

3. Kurangnya motivasi untuk belajar melakukan penyesuaian sosial sering timbul dari pengalaman sosial awal yang tidak menyenangkan, sehingga anak tidak memiliki motivasi kuat untuk berusaha melakukan penyesuaian sosial yang baik diluar rumah.
4. Meskipun memiliki motivasi kuat untuk belajar melakukan penyesuaian sosial yang baik, namun bila anak tidak mendapat bimbingan dan bantuan yang cukup dalam proses ini maka anak tidak akan tahu bila perilaku atau tindakan yang di lakukannya benar atau salah.

Menurut Schneiders (1964) ciri-ciri individu yang penyesuaian dirinya terhambat yaitu :

1. Tidak dapat menahan diri dari emosi yang berlebihan, cenderung kaku dan tidak fleksibel dalam berhubungan dengan orang lain.
2. Mengalami kesulitan untuk bangkit kembali setelah mengalami masalah yang berat.
3. Tidak mampu mengatur dan menentukan sesuatu yang terbaik bagi dirinya dan yang sesuai dengan lingkungan, baik di dalam pikiran maupun sikapnya.
4. Individu lebih terpaku pada aturan yang diterapkan oleh orang lain yang belum tentu cocok dengan dirinya.

5. Kurang realitas dalam memandang dan menerima dirinya, serta memiliki tuntutan yang melebihi kemampuan dirinya.

Partosuwido (dalam Jufri,1999) menyatakan bahwa orang yang mampu menyesuaikan diri dalam segala kemungkinan dan mampu mengatasi persoalan adalah merupakan ciri orang bermental sehat. Hal ini berarti bahwa ketika individu tidak memiliki mental yang sehat maka akan mengalami gangguan dan hambatan didalam penyesuaian diri terhadap lingkungan.

Daradjat (1969) mengemukakan bahwa ada tiga faktor manifestasi dari emosi yang terhambat, mempengaruhi penyesuaian diri yaitu :

- a. Frustasi

Adalah suatu proses dimana individu merasa ada hambatan terhadap pemenuhan kebutuhan.

- b. Konflik

Adalah dua macam atau lebih dorongan yang bertentangan satu sama lainnya dan tidak mungkin dipenuhi dalam waktu yang bersamaan.

- c. Kecemasan

Adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur-baur, terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan bathin (konflik).

Ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri dapat juga disebabkan karena ketidakseimbangan antara tuntutan (task) dan kemampuan (skill), sehingga menimbulkan penyesuaian sosial yang salah\_(<http://www.google.com>).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa ada kalanya individu mengalami hambatan dalam proses penyesuaian diri. Faktor yang berpengaruh pada kemampuan individu beradaptasi adalah ketidakmampuan individu dalam menghadapi hambatan-hambatan dan mengatasi kegagalan-kegagalan yang terjadi sehingga mengakibatkan ketegangan, rasa frustrasi, konflik, kecemasan, yang akan membuat individu merasa tidak nyaman bila berada pada suatu lingkungan atau kelompok baru. Ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri juga dapat disebabkan karena ketidakseimbangan antara tuntutan (*task*) dan kemampuan (*skill*) yang dimiliki individu.

## **6. Penyesuaian Diri Remaja**

Masa remaja merupakan masa transisi, dimana individu berada antara dua masa yaitu masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa transisi atau peralihan ini banyak masalah yang dihadapi oleh remaja baik yang menyangkut dirinya maupun masyarakat sekitarnya (Gunarsa,1991). Pada dasarnya individu dihadapkan pada berbagai masalah perubahan baik itu yang terjadi dalam dirinya meliputi segi fisik, kognitif dan afeksi maupun perubahan yang terjadi di luar dirinya (dalam Afiatin,1993).

Para ahli psikologi, remaja berpendapat bahwa remaja ada diantara golongan anak dan orang dewasa. Remaja diidentifikasi masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya, bila ditinjau dari segi tersebut remaja masih termasuk golongan kanak-kanak. Namun bila ditinjau dari aspek status, menurut seorang ahli yaitu Ausubel (Monks dkk,1998), remaja ada

dalam status *interim* sebagai akibat daripada posisi atau status yang diberikan oleh orangtuanya (*derived*) dan sebagian diperoleh remaja lewat usaha sendiri yang selanjutnya memberikan *prestise* tertentu padanya. Status yang yang diperoleh berdasarkan usaha dan kemampuan sendiri merupakan status orang dewasa yang disebut sebagai status primer. Berhubungan adanya bermacam-macam syarat untuk dapat dikatakan dewasa, maka lebih mudah untuk memasukkan kelompok remaja dalam kategori anak daripada kategori dewasa.

Pada masa peralihan ini banyak masalah yang dihadapi oleh remaja. Salah satu konflik atau masalah yang dihadapi oleh remaja adalah masalah penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya yang mulai meluas dan menjadi kompleks. Remaja tidak lagi hanya bergaul di rumah dan di sekolah saja tetapi juga di lingkungan pergaulan yang lainnya dengan orang-orang dewasa di luar lingkungan rumah dan sekolah. Oleh karena itu remaja dituntut untuk mampu membina hubungan yang baru dan lebih matang dengan teman sebayanya, dan berusaha bertingkah laku sosial yang bertanggung jawab. Remaja harus mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai macam individu dan situasi sosial yang berbeda dan selalu berubah-ubah.

Penyesuaian diri remaja berkaitan dengan perubahan kebutuhan yang meningkat pada masa remaja karena perkembangan fisik, psikis dan sosialnya. Adanya perubahan fisik berkaitan dengan mulai aktifnya kelenjar kelamin yang berkaitan dengan aktivitas seksual. Selain kebutuhan fisik, pemenuhan kebutuhan psikis sangat penting dalam proses penyesuaian diri remaja, misalnya kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan mencintai dan dicintai, serta kebutuhan akan harga

diri. Kebutuhan akan penerimaan sosial juga sangat mendukung dalam kelancaran proses penyesuaian diri remaja.

Kelompok sebaya (*peer groups*) mempunyai peranan penting dalam penyesuaian diri remaja dan persiapan bagi remaja memasuki kehidupan selanjutnya, serta berpengaruh pula terhadap pandangan dan perilakunya. Pada usia remaja keinginan untuk bisa lepas dari keluarga dan tidak tergantung pada orangtua sangat besar. Saat remaja menghadapi konflik antara ingin bebas dan mandiri serta perasaan takut kehilangan rasa nyaman yang telah diperolehnya pada masa kanak-kanak, remaja memerlukan orang yang dapat memberikan rasa aman sebagai pengganti yang hilang dan dorongan kepada rasa bebas yang dirindukannya. Pengganti ini ditemukan dalam kelompok teman, karena remaja dapat saling membantu dalam mempersiapkan diri menuju kemandirian emosional yang bebas, dan dapat pula menyelamatkannya dari pertentangan bathin dan konflik sosial (Daradjat,1994). Dalam kelompok teman sebaya ini remaja mendapat pengaruh yang kuat, hal ini tampak pada perubahan perilaku sebagai salah satu usaha penyesuaiannya. Penerimaan dan penolakan teman seperguruan menciptakan perilaku dan bentuk-bentuk tingkah laku yang dibawa sampai ke masa dewasa.

Untuk dapat melewati masa remaja dengan lancar, dibutuhkan adanya penyesuaian diri yang baik. Apa bila mengalami gangguan penyesuaian pada masa tersebut, maka akan mengalami hambatan-hambatan penyesuaian dimasa-masa kehidupan selanjutnya. Sebaliknya apabila remaja mampu mengadakan penyesuaian diri dengan baik maka dapat diharapkan adanya perkembangan

kearah kedewasaan yang optimal dan dapat diterima oleh lingkungannya (Hurlock, 1999). Kepribadian remaja yang kurang matang akan mudah terpengaruh dan terombang-ambing oleh lingkungan. Banyak remaja yang terjerumus kedalam penggunaan obat-obatan terlarang untuk mengatasi kecemasannya terhadap ketidakmampuannya dalam melakukan penyesuaian sosial dan menghadapi realita.

Pada dasarnya penyesuaian diri melibatkan individu dengan lingkungan sekitarnya. Ada beberapa lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang sehat bagi remaja, diantaranya adalah sebagai berikut:

#### 1. Lingkungan Keluarga

Rasa dekat dengan keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang individu. Semua konflik dan tekanan yang ada dapat dihindarkan atau dipecahkan bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Dengan demikian penyesuaian diri akan menjadi lebih baik bila dalam keluarga individu merasakan bahwa kehidupannya berarti. Di tengah keluarga individu juga belajar agar tidak menjadi egois, individu diharapkan dapat berbagi dengan anggota keluarga yang lain. Individu belajar untuk menghargai hak orang lain dan cara penyesuaian diri dengan anggota keluarga, mulai orang tua, kakak, adik, kerabat maupun pembantu. Kemudian dalam lingkungan keluarga individu mempelajari dasar dari cara bergaul dengan orang lain.

## 2. Lingkungan Sekolah

Pendidikan modern menuntut guru atau pendidik untuk mengamati perkembangan individu dan mampu menyusun sistem pendidikan sesuai dengan perkembangan tersebut. Dalam pengertian ini berarti proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan dan spiritual individu. Keberhasilan proses ini sangat bergantung pada cara kerja dan metode yang digunakan oleh pendidik dalam penyesuaian tersebut. Jadi disini peran guru sangat berperan penting dalam pembentukan kemampuan penyesuaian diri individu.

## 3. Lingkungan Teman Sebaya

Begitu pula dalam kehidupan pertemanan, pembentukan hubungan yang erat diantara kawan-kawan semakin penting pada masa remaja dibandingkan masa-masa lainnya. Remaja mencurahkan kepada teman-temannya apa yang tersimpan di dalam hatinya, dari angan-angan, pemikiran dan perasaan. Pengertian yang diterima dari temannya akan membantu remaja dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, ini sangat membantu diri remaja dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain. Semakin mengerti akan dirinya maka remaja akan semakin meningkat kebutuhannya untuk berusaha menerima dirinya sendiri dengan mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Dengan demikian remaja akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

Berdasarkan keterangan di atas, dapat disimpulkan betapa pentingnya masalah penyesuaian diri pada masa remaja. Penyesuaian diri remaja berkaitan dengan perubahan kebutuhan yang meningkat pada masa remaja karena perkembangan fisik, psikis, dan sosial. Pada proses penyesuaian diri pada remaja, teman sebaya (*peer groups*) mempunyai peranan yang penting. Teman sebaya mempunyai pengaruh yang kuat pada perubahan perilaku remaja sebagai salah satu usaha penyesuaiannya. Bila remaja mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik maka adanya perkembangan kearah kedewasaan yang optimal, sehingga membentuk pribadi matang yang dapat menghindarkan individu dari pengaruh lingkungan yang negatif. Ada tiga lingkungan yang dapat menciptakan penyesuaian diri yang sehat pada remaja, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan teman sebaya.

## **B. Kecerdasan Emosi**

### **1. Pengertian Kecerdasan (*Intelligent*)**

Mengartikan inteligensi atau kecerdasan, para ahli mempunyai pendapat dan pengertian yang beragam. Ada beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli antara lain, menurut Walgito ( 1997) kata inteligensi berasal dari kata Latin "*intelligere*" yang berarti menghubungkan atau menyatukan satu sama lain ( *to organize, to relate, to bind together* ).

Menurut Stern (Walgito, 1997) inteligensi atau kecerdasan adalah daya menyesuaikan diri dengan keadaan baru dengan mempergunakan alat-alat berfikir

menurut tujuannya. Di sini terlihat Stern menitik beratkan kepada soal *adjustment* terhadap masalah yang dihadapi oleh individu.

Pengertian inteligensi yang dikemukakan oleh Thorndike (Walgito, 1997) menyatakan bahwa individu dianggap cerdas jika mempunyai respon yang baik terhadap stimulus yang diterimanya. Jadi individu adalah cerdas kalau respon yang diberikan itu sesuai dengan stimulus yang diterimanya. Untuk memberikan respon yang tepat, organisme harus memiliki lebih banyak hubungan stimulus dan respon, dan hal tersebut dapat diperoleh dari hasil pengalaman dan hasil respon-respon yang telah lalu.

Pengertian inteligensi yang lain, dikemukakan oleh Wehler (Sarwono, 2000) yang memandang kecerdasan sebagai suatu keseluruhan kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara terarah serta mengolah dan menguasai.

Binet bersama Simon (Azwar, 1996) mendefinisikan inteligensi sebagai berikut:

- a. Kemampuan untuk mengarahkan pikiran atau mengarahkan tindakan.
- b. Kemampuan untuk mengubah arah tindakan bila tindakan tersebut telah dilaksanakan.
- c. Kemampuan untuk mengkritik diri sendiri atau untuk melakukan otokritik.

Woolfolk (Yusuf, 2001) mengemukakan bahwa menurut teori-teori lama inteligensi itu meliputi tiga pengertian, yaitu :

1. Kemampuan untuk belajar.
2. Keseluruhan pengetahuan yang diperoleh.

3. Kemampuan untuk beradaptasi secara berhasil dengan situasi baru atau lingkungan pada umumnya.

Selanjutnya, Woolfolk menemukan inteligensi itu merupakan satu atau beberapa kemampuan untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan dalam rangka memecahkan masalah dan beradaptasi dengan lingkungan.

Dari serangkaian pendapat para ahli di atas, dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kecerdasan atau inteligensi adalah suatu kemampuan individu untuk berpikir, bertindak atau berperilaku dalam menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru, juga dalam rangka memecahkan suatu masalah secara cepat dan efektif. Kemampuan ini berkaitan dengan aspek intelektual yang dimiliki oleh individu.

## **2. Pengertian Emosi**

Sarwono (2000) berpendapat bahwa emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah maupun tingkat yang luas. Yang dimaksud warna afektif adalah perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi suatu situasi, contohnya, gembira, bahagia, putus asa, terkejut, benci, dan sebagainya.

Chaplin (2000) mengemukakan bahwa emosi adalah suatu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan tingkah laku. Chaplin menjelaskan lebih lanjut bahwa perasaan atau emosi merupakan pengalaman yang disadari, yang diaktifkan

porsi yang tepat dan upaya untuk mengelola emosi agar terkendali dan dapat dimanfaatkan untuk memecahkan masalah kehidupan, terutama yang berkaitan dengan hubungan antar manusia. Goleman menjelaskan, bila individu memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka individu mampu memahami berbagai perasaan secara mendalam ketika perasaan-perasaan ini muncul. Hal ini dapat membantu dalam proses menunjukkan bela rasa, empati, penyesuaian diri, dan kendali diri.

Lebih lanjut Goleman (1997) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. (<http://www.yahoo.com>).

Sama seperti pendapat yang dikemukakan oleh Yusuf (2001), bahwa kecerdasan emosi itu merujuk kepada kemampuan mengendalikan diri, memotivasi diri, dan berempati. Dengan kecerdasan emosi tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Salovey dan Mayer (Goleman,2001) mendefenisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Dengan kata lain, kecerdasan emosi menggambarkan ketrampilan yang berhubungan dengan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan dan meraih tujuan di dalam kehidupan.

*IQ* mungkin membantu seseorang untuk dapat menghadapi dunia nyata, tetapi individu membutuhkan emosi untuk dapat memahami dan menghadapi dirinya sendiri dan pada gilirannya menghadapi orang lain. Tanpa kesadaran emosi, atau tanpa kemampuan untuk mengenali dan menghargai perasaan, seseorang tidak akan dapat berhubungan baik dengan orang lain, tidak peduli seberapa cerdasnya individu tersebut.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosi**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi yang dimiliki oleh manusia, yaitu antara lain :

##### 1. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga merupakan tempat pertama bagi anak untuk mempelajari emosi.

##### 2. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial yang dapat memberikan dukungan yang positif bagi individu baik berupa penghargaan, pujian, perhatian maupun nasehat akan sangat berarti di dalam perkembangan emosi seseorang sehingga individu dapat atau mampu menghadapi situasi-situasi yang sulit.

#### **5. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi**

Goleman (2001) mengungkapkan ada lima wilayah kecerdasan atau komponen-komponen kecerdasan emosi yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

### 1. Kesadaran diri

Kesadaran diri dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi merupakan dasar kecerdasan emosional. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat diri berada dalam kekuasaan perasaan. Sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya yang berakibat buruk bagi pengambilan keputusan masalah.

### 2. Pengaturan diri

Adanya kemampuan untuk mengelola emosi, berarti mampu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila : mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Sebaliknya orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal negatif yang merugikan dirinya sendiri.

### 3. Motivasi Diri

Kemampuan seseorang memotivasi diri dapat ditelusuri melalui hal-hal sebagai berikut : a) cara mengendalikan dorongan hati; b) derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang; c) kekuatan berfikir positif; d) optimisme; dan e) keadaan *flow* (mengikuti aliran), yaitu keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tercurah ke dalam apa yang sedang terjadi, pekerjaannya hanya terfokus pada satu objek. Dengan kemampuan

memotivasi diri yang dimilikinya maka seseorang akan cenderung memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya. (<http://www.e-psikologi.com>)

#### 4. Mengenal emosi orang lain (empati)

Empati atau mengenal emosi orang lain dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa akan terampil membaca perasaan orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

#### 5. Membina hubungan dengan orang lain (ketrampilan sosial)

Seni dalam membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tanpa memiliki keterampilan seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial. Sesungguhnya karena tidak dimilikinya keterampilan-keterampilan semacam inilah yang menyebabkan seseorang seringkali dianggap angkuh, mengganggu atau tidak berperasaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik suatu kesimpulan, bahwa yang dimaksud dengan kecerdasan emosi itu adalah kemampuan merasakan, memahami dan menghargai perasaan pada diri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat, menerapkannya secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Ada beberapa aspek kecerdasan emosi, yaitu : kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan membina hubungan dengan orang lain atau ketrampilan sosial.

## 6. Kecerdasan Emosi Pada Remaja

Banyak pakar kejiwaan berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa yang kritis, dikatakan kritis sebab dalam masa ini remaja akan dihadapkan dengan berbagai persoalan. Keadaan remaja yang dapat menghadapi masalahnya dengan baik menjadi modal dasar dalam menghadapi masalah-masalah selanjutnya sampai dewasa. Ketidakmampuan menghadapi masalahnya akan menjadikan remaja mengalami hambatan-hambatan dalam kehidupannya. Kemampuan di dalam memecahkan masalah merupakan salah satu ciri dari perkembangan emosi yang terjadi pada remaja.

Pada masa remaja terjadi berbagai perubahan-perubahan emosional, dikenal dengan masa *storm and stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada masa remaja (usia 12 sampai dengan 21 tahun) terdapat beberapa fase, fase remaja awal (usia 12 tahun sampai dengan 15 tahun), remaja pertengahan (usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun) masa remaja akhir (usia 18 sampai dengan 21 tahun) dan diantaranya juga terdapat fase pubertas yang merupakan fase yang sangat singkat dan terkadang menjadi masalah tersendiri bagi remaja dalam menghadapinya. Fase pubertas ini berkisar dari usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 16 tahun (<http://www.google.com>).

Masa pubertas sendiri berada tumpang tindih antara masa anak dan masa remaja, sehingga kesulitan pada masa tersebut dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan menghadapi fase-fase perkembangan selanjutnya. Pada fase itu remaja mengalami perubahan dalam sistem kerja hormon dalam tubuhnya dan

hal ini memberi dampak baik pada bentuk fisik (terutama organ-organ seksual) dan psikis terutama emosi. Pada masa ini, ketidakstabilan didalam emosinya sering dialami oleh remaja. Hal ini tampak pada perilaku remaja yang tidak stabil, cenderung ekstrim, mudah tersinggung, egois, terlalu bersemangat namun juga terkadang pesimis. Sebagian remaja dalam bertingkah laku sangat dikuasai oleh emosinya. Remaja seringkali tidak dapat menyelesaikan suatu permasalahan dengan baik, mereka lebih sering menyelesaikan masalah dengan kekerasan. Hal tersebut dikarenakan ketidakmampuan remaja didalam mengendalikan emosinya.

Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Bila aktivitas-aktivitas yang dijalani di sekolah (pada umumnya masa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah) tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja seringkali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang tidak positif, misalnya tawuran. Hal ini menunjukkan betapa besar gejolak emosi yang ada dalam diri remaja bila berinteraksi dalam lingkungannya.

Mengingat bahwa masa remaja merupakan masa yang paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya dan dalam rangka menghindari hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri dan orang lain, remaja hendaknya memahami dan memiliki apa yang disebut kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional ini terlihat dalam hal-hal seperti bagaimana

remaja mampu untuk memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyetarakan diri dengan lingkungan, dapat mengendalikan perasaan dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat terjalin dengan lancar dan efektif.

Kecerdasan emosi bagi remaja merupakan unsur yang penting untuk memasuki masa dewasa. Kecerdasan emosi akan membantu remaja untuk mengendalikan perilaku dalam menyesuaikan dirinya memasuki gerbang kedewasaan. Remaja yang cerdas emosinya akan dapat mengatasi permasalahan-permasalahan baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungannya. Remaja yang memiliki kecerdasan emosi yang baik maka secara langsung memiliki kemampuan untuk mengenali, memahami dan mewujudkan emosinya secara tepat dan untuk mengelola emosi agar terkendali terutama dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya.

### **C. Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kemampuan Penyesuaian diri Pada Remaja**

Penyesuaian diri dibutuhkan oleh setiap orang di dalam tahap pertumbuhan mana pun, terlebih dibutuhkan pada usia remaja, karena pada usia ini remaja banyak mengalami kegoncangan dan perubahan di dalam dirinya. Apabila seseorang tidak berhasil menyesuaikan diri pada masa kanak-kanaknya, maka dapat mengejarnya pada usia remaja. Akan tetapi apabila tidak dapat

menyesuaikan diri pada usia remaja dengan baik, untuk selanjutnya kemampuan agar dapat menyesuaikan diri dengan baik akan terhambat.

Kemampuan menyesuaikan diri ini dibutuhkan remaja untuk dapat berperan serta ketika bersama kelompok teman sebaya. Kelompok teman memiliki peranan yang penting dalam kehidupan remaja, kelompok ini merupakan lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya. Lingkungan teman sebaya merupakan suatu kelompok baru, yang memiliki ciri, norma, kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ada dalam lingkungan keluarga remaja. Remaja dituntut memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri agar remaja dapat diterima dalam lingkungan dimana remaja tersebut merasa nyaman. Penerimaan sosial menjamin rasa aman bagi remaja karena akan menumbuhkan perasaan bahwa ada dukungan dan perhatian yang ditujukan padanya, dan hal ini merupakan motivasi yang baik bagi remaja untuk sukses.

Pada proses penyesuaian diri tidak selamanya remaja beradaptasi dengan baik didalam pergaulannya, karena seringkali remaja terbentur pada hambatan dalam memahami berbagai ekspresi dan perasaan yang muncul serta selalu berubah-ubah dari lingkungannya. Hal ini karena ketidakmampuan remaja dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dari masyarakat sehingga remaja tidak dapat mengontrol emosinnya secara tepat. Akibatnya remaja terkadang terisolasi dari lingkungan teman sebayanya karena banyak konflik dan pertentangan yang terjadi dikarenakan tidak adanya saling pengertian dan pemahaman perasaan masing-masing remaja. Hal ini menunjukkan bahwa remaja mengalami kesulitan

beradaptasi atau menyesuaikan diri karena rendahnya kecerdasan emosi yang dimiliki.

Kemampuan atau usaha untuk mengenali, memahami dan mewujudkan emosi dalam porsi yang tepat inilah yang disebut dengan kecerdasan emosi. Goleman (2001) menyatakan kecerdasan emosi merupakan upaya mengenali, memahami perasaan baik diri sendiri maupun orang lain dan mewujudkan emosi dalam porsi yang tepat serta upaya untuk mengelola emosi agar terkendali. Kecerdasan emosi sangat bermanfaat dalam kehidupan manusia. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka akan mampu memahami berbagai perasaan mendalam ketika perasaan-perasaan ini muncul.

Goleman mengungkapkan ada lima komponen kecerdasan emosi yang dapat menjadi pedoman bagi individu dalam kehidupan sehari-hari pada saat proses penyesuaian diri terjadi, yaitu : (1) kesadaran diri, (2) pengaturan diri, (3) motivasi diri, (4) empati, (5) ketrampilan bersosialisasi.

Berkaitan dengan proses penyesuaian diri, aspek kesadaran diri sangat berperan karena adanya kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, ketidakmampuan mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat diri berada dalam kekuasaan perasaan sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya yang berakibat buruk bagi pengambilan keputusan masalah.

Pada aspek pengaturan diri kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat, 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 memantu remaja untuk dapat bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi yang mungkin saja terjadi pada saat proses penyesuaian diri.

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. Hal ini berpengaruh dengan bagaimana individu dapat bereaksi memenuhi tuntutan dari lingkungannya.

Pengaruh aspek ketrampilan bersosialisasi mempunyai porsi yang besar pada proses penyesuaian diri remaja. Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain serta cermat dalam membaca situasi dan jaringan sosial akan memudahkan remaja berinteraksi. Dengan memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik maka akan memudahkan remaja dalam menyelesaikan suatu perselisihan atau konflik yang dihadapi serta memudahkan untuk dapat bekerja sama dalam suatu kelompok yang berpengaruh pada penerimaan sosial remaja tersebut dalam suatu kelompok sosial teman sebaya.

Berdasarkan uraian teori Goleman (2001) di atas, menunjukkan bahwa kelima komponen kecerdasan emosi yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, ketrampilan bersosialisasi, sangat berpengaruh pada proses

penyesuaian diri yang dilakukan remaja untuk dapat bereaksi secara positif terhadap perubahan dan tuntutan lingkungannya. Jika remaja memiliki kecerdasan emosi yang baik maka remaja tersebut akan memiliki kemampuan memahami dan menghargai perasaan pada diri dan orang lain serta dapat menanggapi dengan tepat, maka remaja dapat menerapkannya secara efektif dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi berbagai hambatan dan mencari jalan keluar dari konflik yang dihadapi dan berdampak pada penerimaan sosial, karena dengan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi remaja akan lebih mudah diterima keberadaannya di dalam lingkungan sosialnya, terutama dalam kelompok teman sebaya.

#### **D. Landasan Teori**

Penyesuaian diri pada masa remaja berkaitan dengan perubahan kebutuhan yang meningkat karena adanya perubahan dan perkembangan fisik, psikis dan sosialnya. Untuk dapat melewati masa remaja dengan lancar, dibutuhkan adanya penyesuaian diri yang baik. Apa bila individu mengalami hambatan dalam proses penyesuaian diri pada masa remaja ini maka akan mengalami hambatan-hambatan penyesuaian diri dimasa-masa kehidupan selanjutnya. Sebaliknya apabila remaja mampu mengadakan penyesuaian diri dengan baik maka dapat diharapkan adanya perkembangan kearah kedewasaan yang optimal dan dapat diterima oleh lingkungannya (Hurlock, 1999).

Menurut Hurlock (1997) penyesuaian diri diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Hurlock menambahkan, bahwa orang yang

berhasil melakukan penyesuaian diri yang baik akan mengembangkan sikap sosial yang menyenangkan, seperti kesediaan membantu orang lain. Ada beberapa kriteria penyesuaian diri yang baik menurut Hurlock, yaitu sebagai berikut : (1) penampilan nyata, (2) penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, (3) memiliki sikap sosial, (4) adanya kepuasan pribadi.

Pada proses penyesuaian diri remaja seringkali terbentur pada berbagai hambatan dalam memahami berbagai ekspresi, perasaan yang muncul dan selalu berubah-ubah dari lingkungannya. Sehingga remaja seringkali mengatasi hambatan yang dihadapinya atau menyelesaikan suatu masaah dengan jalan kekerasan bahkan cenderung ekstrim. Kemampuan di dalam memecahkan masalah merupakan salah satu ciri dari perkembangan emosi yang terjadi pada remaja.

Ketidakmampuan remaja dalam bereaksi secara positif terhadap perubahan dan tuntutan dari lingkungan fisik dan psikisnya, menunjukkan bahwa remaja tersebut tidak memiliki kematangan dalam emosi, atau dengan kata lain memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Menurut Goleman (2001) kecerdasan emosi lebih ditujukan pada upaya mengenali, memahami dan mewujudkan emosi dalam porsi yang tepat dan upaya untuk mengelola emosi agar terkendali dan dapat dimanfaatkan untuk memecahkan masalah kehidupan individu. Ada lima komponen dalam kecerdasan emosi yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yaitu : (1) kesadaran diri, (2) pengaturan diri, (3) motivasi diri, (4) empati, (5) ketrampilan bersosialisasi. Goleman menjelaskan, bila individu memiliki *kecerdasan emosi yang tinggi maka individu mampu memahami berbagai perasaan*

secara mendalam ketika perasaan-perasaan ini muncul. Hal ini dapat membantu dalam proses menunjukkan bela rasa, empati, penyesuaian diri, dan kendali diri.

Pergolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat berinteraksi, membuat remaja dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif. Bila aktivitas-aktivitas yang dijalani di sekolah (pada umumnya masa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah) tidak memadai untuk memenuhi tuntutan gejolak energinya, maka remaja seringkali meluapkan kelebihan energinya ke arah yang tidak positif, misalnya tawuran. Hal ini menunjukkan betapa besar gejolak emosi yang ada dalam diri remaja bila berinteraksi dalam lingkungannya.

### **E. Hipotesis**

Berdasarkan uraian teoritis di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada remaja, yang dalam hal ini adalah semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki remaja maka semakin baik kemampuan penyesuaian diri remaja. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi yang dimiliki remaja maka kemampuan penyesuaian diri remaja pun semakin terhambat.