

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri didefinisikan sebagai respon mental dan perilaku individu yang dilakukan guna memenuhi kebutuhan dalam diri, mengatasi ketegangan, frustrasi, konflik dan mengatasi tuntutan dalam diri dan lingkungan tempat tinggalnya (Schneider, 1964). Lebih lanjut, Schneider (1964) menjelaskan bahwa proses penyesuaian diri mencakup perilaku adaptasi, kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan norma yang ada serta pengelolaan terhadap lingkungan. Melalui definisi tersebut, penyesuaian diri dimaknai sebagai perilaku individu untuk menyeimbangkan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan yang dimiliki agar terhindar dari stres dan frustrasi personal yang berlebihan. Penyesuaian diri yang dicapai oleh individu akan memberikan pengaruh positif pada kesehatan mental individu (Fatimah, 2006).

Berbeda dengan definisi tersebut, Hurlock (2013) mendefinisikan penyesuaian sebagai suatu sikap menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dimana individu mampu menjalin hubungan interpersonal yang menyenangkan dengan orang lain. Kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain yang dikenal maupun tidak juga termasuk ke

dalam sikap kesediaan untuk membantu orang lain, agar individu tidak terikat pada diri sendiri.

Sementara Mappiare (1982), menjelaskan penyesuaian diri sebagai kemampuan individu untuk merubah perilaku sesuai dengan keadaan lingkungan sekitarnya. Perubahan perilaku yang dilakukan oleh individu ditujukan untuk mendapatkan penerimaan dari masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Mappiare (1982) menambahkan bahwa kemampuan individu untuk mengikuti kondisi lingkungannya akan menghindarkan individu dari sikap *maladjusted*. Penyesuaian diri ini lebih mengarah pada penyesuaian di lingkungan kelompok sebaya, sehingga individu dituntut untuk menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku baik moral, emosi maupun sosial agar sesuai dengan norma yang berlaku (Ali & Asrori, 2010).

Berdasarkan uraian definisi penyesuaian diri di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang terus menerus dilakukan oleh individu guna mengatasi permasalahan antara tuntutan pribadi dan lingkungan tempat tinggal maupun sosial. Penyesuaian diri ini berpotensi untuk berubah seiring berjalannya waktu sesuai dengan tuntutan dan tantangan yang dihadapi oleh individu tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneider (1964) yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah respon mental dan perilaku individu untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan lingkungan tempat tinggalnya.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Schneider (1964), menjelaskan 7 aspek penyesuaian diri diantaranya:

a. Kontrol terhadap emosi berlebihan

Kontrol terhadap emosi berlebihan berkaitan dengan kemampuan individu menanggapi situasi atau masalah yang ada secara normal, tenang dan tidak panik. Schneider (1964) menambahkan bahwa penyesuaian diri yang baik diwujudkan dengan tidak adanya emosi yang berlebihan melalui kontrol terhadap emosi tersebut. Adanya kontrol emosi membuat individu mampu berpikir jernih dalam menghadapi masalah dan mencari penyelesaian yang sesuai.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Mekanisme pertahanan diri yang minimal berkaitan dengan perilaku pemecahan masalah yang langsung pada akar permasalahannya. Hal ini juga diwujudkan melalui penerimaan individu terhadap kegagalan yang dihadapi dan kembali berusaha menyelesaikan permasalahan tersebut.

c. Rendahnya frustrasi personal

Individu dengan penyesuaian diri yang baik memiliki tingkat frustrasi yang rendah. Hal ini dikarenakan perasaan frustrasi membuat individu sulit untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah serta membuat individu sulit untuk bereaksi normal pada situasi yang menekan.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (*self-direction*)

Salah satu kemampuan dasar manusia yang penting dalam menghadapi masalah, konflik atau frustrasi adalah kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan diri sendiri serta mempertimbangkan segala sesuatu secara rasional. Pada kegiatan sehari-hari, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri ini diperlukan untuk mencapai penyesuaian diri yang normal.

e. Kemampuan belajar

Kemampuan belajar diperlukan untuk mencapai penyesuaian diri yang baik, sebab kemampuan ini dapat menjadi jaminan berkembangnya kualitas pribadi individu guna mengatasi tuntutan kehidupan sehari-hari.

f. Kemampuan memanfaatkan masa lalu

Penyesuaian diri yang baik dapat diidentifikasi melalui kemampuan individu dalam memanfaatkan pengalaman masa lalu. Pengalaman masa lalu individu dalam menyelesaikan masalah dapat dijadikan pelajaran dalam mengatasi permasalahan yang terjadi saat ini.

g. Sikap realistik dan objektif

Aspek ini berhubungan dengan orientasi individu terhadap realita. Orientasi terhadap realita ini membuat individu mampu menerima dan melihat konflik yang ada secara objektif. Sikap realistik dan objektif

didasari oleh pembelajaran, pengalaman masa lalu dan pemikiran rasional yang dapat mengarahkan individu untuk menilai situasi, masalah atau keterbatasan pribadi selayak-layaknya.

Berdasarkan uraian aspek dari beberapa tokoh di atas, penulis menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Schneider (1964) dalam penelitian ini. Adapun aspek-aspek penyesuaian diri dari Schneider (1964) di antaranya kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, rendahnya frustrasi personal, pertimbangan rasional dan *self direction*, kemampuan belajar, kemampuan memanfaatkan masa lalu dan sikap realistik dan objektif.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri memiliki beberapa faktor yang dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Schneider (1964), faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain:

a. Faktor internal

1) Kondisi fisik

Ali dan Asrori (2010) menjabarkan kondisi fisik yang mempengaruhi penyesuaian diri meliputi hereditas, sistem utama tubuh dan kesehatan fisik. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nanin (Aryanti, 2013) menemukan bahwa *body image* memiliki hubungan dengan penyesuaian diri. Siswa yang memiliki bayangan

yang baik tentang tubuhnya akan lebih percaya diri, sehingga mampu mencapai penyesuaian diri yang baik pula.

2) Perkembangan dan kematangan pribadi

Menurut Fatimah (2006), perkembangan dan kematangan pribadi dalam penyesuaian diri ini meliputi intelektual, emosi, sosial dan moral. Sebagai contoh, kematangan kognitif dan sosial yang dimiliki siswa akan membantu siswa untuk berpikir kritis dalam menghadapi hubungan interpersonal yang berhubungan dengan bagaimana melakukan interaksi yang menyenangkan dengan kelompok sebaya maupun guru di sekolah (Desmita, 2005).

3) Kondisi psikologis

Kondisi psikologis meliputi pengalaman masa lalu, hasil belajar, *self determination*, dan kondisi frustrasi serta permasalahan yang dihadapi individu. Ali dan Asrori (2010) menjelaskan bahwa pengalaman yang dimiliki individu dapat dijadikan dasar dalam menyesuaikan diri. Sebagai contoh, pengalaman traumatik yang dialami siswa dapat mengakibatkan perasaan ragu-ragu, cemas dan rendah diri bahkan merasa takut ketika akan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Selain faktor di atas, Adeyemo (2005) menambahkan faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kecerdasan emosi. Low dan Nelson (Ishak, dkk., 2011) menyatakan bahwa kecerdasan emosi berperan

sebagai prediktor penting yang dapat membantu siswa untuk bertahan dan menyesuaikan diri selama masa transisi yang dilalui.

b. Faktor eksternal

1) Lingkungan keluarga

Fatimah (2006) menjelaskan bahwa lingkungan keluarga menjadi faktor luar diri individu yang penting dalam proses penyesuaian diri. Hal ini dikarenakan seseorang akan mengalami interaksi pertama kali dengan keluarga, interaksi tersebut akan dikembangkan anak di lingkungan yang lebih luas seperti sekolah dan masyarakat (Fatimah, 2006). Pada faktor ini, hubungan orangtua anak, iklim intelektual keluarga dan iklim emosional keluarga turut menjadi bagian penting dalam penyesuaian diri individu (Desmita, 2010). Sebagai contoh, siswa yang cenderung dimanjakan akan cenderung sulit untuk mencapai proses kedewasaan sehingga menghambat proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah (Ali & Asrori, 2010).

2) Lingkungan sekolah

Menurut Ali dan Asrori (2010), lingkungan sekolah dapat menjadi kondisi yang menghambat maupun mendukung perkembangan dan penyesuaian diri individu. Sekolah dianggap sebagai media yang dapat mempengaruhi perkembangan kognitif, sosial, moral maupun emosi siswa. Hal ini dikarenakan di lingkungan sekolah, remaja tidak hanya berinteraksi dengan kelompok sebaya

namun juga guru, sehingga iklim sekolah yang baik akan mempengaruhi penyesuaian diri siswa.

3) Lingkungan masyarakat

Ali dan Asrori (2010) berpendapat bahwa lingkungan masyarakat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu. Hal ini terwujud melalui adanya konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma, moral dan perilaku masyarakat. Kondisi tersebut dapat menjadikan individu melakukan perilaku yang menyimpang apabila seseorang tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik. Sebagai contoh, siswa yang tinggal di lingkungan masyarakat yang rawan dengan perilaku penyimpangan seperti minum-minuman keras dan narkoba, dapat mempengaruhi penyesuaian diri siswa. Jika siswa tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik, akan cenderung terjerumus pada perilaku penyimpangan tersebut.

Berdasarkan uraian faktor di atas, peneliti menyimpulkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu, yaitu faktor internal yang meliputi kondisi fisik, psikologis, perkembangan dan kematangan serta kecerdasan emosi. Sementara faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

B. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Cohen (2004) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu proses dalam hubungan sosial yang mampu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental individu. Adapun sumber dari dukungan tersebut terbagi menjadi 3 bentuk, yaitu dukungan informasi, dukungan emosional dan dukungan instrumental. Proses yang terjadi ketika individu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya akan mengurangi efek stres dan tekanan yang dialami. Dukungan sosial juga akan membantu individu untuk melakukan strategi *coping* dengan lebih baik. Hal inilah yang akan meningkatkan kesejahteraan mental individu.

Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial teman sebaya sebagai suatu dukungan yang diberikan oleh kelompok sebaya kepada individu, meliputi kenyamanan fisik dan psikologis. Hal ini ditujukan agar individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai dan menjadi bagian dari kelompok sosial sebayanya. Dukungan sosial teman sebaya dapat dimaknai sebagai suatu bantuan yang diberikan oleh kelompok sebaya agar individu merasa nyaman dan terhindar dari tekanan psikologis akibat tuntutan lingkungannya. Dukungan sosial teman sebaya cenderung lebih banyak dibutuhkan sebab siswa akan lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya dibandingkan keluarga (Papalia, Old & Feldman, 2008).

Berdasarkan beberapa definisi dukungan sosial dari ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah suatu bentuk perilaku yang diberikan teman sebaya kepada individu berupa bantuan yang menunjukkan adanya kepedulian sehingga memunculkan kenyamanan fisik maupun psikologis individu. Pada penelitian ini penulis menggunakan teori dukungan sosial teman sebaya yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011).

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial teman sebaya terbagi ke dalam 4 aspek, yaitu:

a. Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah suatu dukungan nyata yang melibatkan bantuan langsung kepada orang yang membutuhkan. Contohnya memberikan atau meminjamkan uang atau membantu menyelesaikan tugas ketika berada dalam keadaan tertekan.

b. Dukungan emosional

Dukungan emosional adalah dukungan meliputi empati, kepedulian, hal-hal positif, perhatian dan dorongan kepada individu. Dukungan ini membuat individu merasa diterima, nyaman, dicintai dan dihargai ketika melewati masa-masa sulit. Dukungan ini meliputi perilaku memberikan afeksi dan perhatian serta kesediaan untuk mendengarkan keluhan orang lain (Kumalasari & Ahyani, 2012).

c. Dukungan informasi

Dukungan informasi adalah dukungan berupa bantuan yang diberikan meliputi nasihat, arahan, saran dan umpan balik mengenai apa yang telah dilakukan individu sebelumnya atau mengenai cara penyelesaian suatu masalah. Contohnya seseorang yang mengalami suatu penyakit akan meminta saran dari keluarga atau ahli terkait penyakitnya tersebut dan cara pengobatan yang tepat.

d. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan adalah suatu keadaan ketika orang lain atau teman sebaya memberikan reaksi positif atau persetujuan pada ide, gagasan atau perasaan individu.

Berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya yang telah dijabarkan oleh beberapa ahli di atas, peneliti dalam penelitian ini akan menggunakan teori Sarafino dan Smith (2011) yaitu dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan emosional dan dukungan penghargaan.

C. Kecerdasan Emosi

1. Definisi Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi didefinisikan oleh McPheat (2010) sebagai suatu kombinasi dari kompetensi individu berkaitan dengan kesadaran, pemahaman dan mengontrol emosi, mengenali dan memahami emosi orang lain serta menggunakan pengetahuan yang dimiliki untuk mencapai kesuksesan pribadi

dan orang lain. Hal ini berarti kecerdasan emosi berkaitan dengan bagaimana individu mampu untuk menggunakan pemahaman yang dimiliki terkait perasaan pribadi maupun orang lain dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Pemahaman individu atas emosi pribadi dan orang lain akan membantu individu untuk mencapai kesuksesan dalam hubungan intrapersonal maupun interpersonalnya.

Bar-On (2000) menjelaskan kecerdasan emosi sebagai sebuah variasi dari pengetahuan sosial dan emosi serta suatu kemampuan yang membawa dampak besar pada kemampuan pengelolaan individu berdasarkan kebutuhan lingkungan tempat tinggal. Bar-On (reuvenbaron.org, 2005) menambahkan bahwa kecerdasan emosi terdiri dari berbagai kompetensi yang saling berkaitan antara kompetensi sosial dan emosi serta keterampilan dan perilaku yang berdampak pada perilaku yang cerdas. Hal ini dapat diartikan bahwa kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan dan pengetahuan individu tentang emosi yang dirasakan guna menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitarnya.

Mayer dan Salovey (Salovey & Sluyter, 1997) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai suatu kemampuan untuk merasakan emosi, memahami, menerima dan mengelola emosi guna mengarahkan pikiran dan perilaku sehari-hari. Kemampuan tersebut dapat menjadi penanda pertumbuhan pribadi individu. Hal ini dapat diartikan bahwa kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari perasaan dan

kemampuan yang dimiliki serta mengelola emosi pribadi. Kombinasi dari kemampuan tersebut akan mengarahkan individu untuk mampu memahami emosi orang lain dan membantu untuk memecahkan permasalahan yang dialami orang lain. Keseimbangan antara pemahaman emosi pribadi dan orang lain akan membantu individu untuk menjalani kehidupannya dengan lebih baik.

Berdasarkan uraian definisi kecerdasan emosi dari beberapa ahli di atas, peneliti akan menggunakan definisi yang dikemukakan oleh Mayer dan Salovey (Salovey & Sluyter, 1997), bahwa kecerdasan emosi merupakan suatu kemampuan merasakan dan memahami emosi yang dirasakan serta mengelola dan menggunakan emosi yang dirasakan sebagai dasar pemikiran dan perilaku sehari-hari.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Mayer dan Salovey (Salovey & Sluyter, 1997) menjabarkan 4 aspek kecerdasan emosi sebagai berikut:

a. Kesadaran diri

Aspek ini menjelaskan kemampuan individu untuk menilai, mengetahui apa yang sedang dirasakan serta mengekspresikan emosi pribadi dan orang lain baik dalam bentuk verbal maupun non verbal (Salovey & Sluyter, 1997). Mayer dan Salovey (Salovey & Sluyter, 1997) menambahkan bahwa aspek ini berhubungan pula dengan bagaimana individu mampu mengekspresikan emosi ke dalam aktivitas tertentu.

Selain itu, aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam memaknai emosi yang terkandung dalam ekspresi wajah orang lain, musik, maupun seni (Ciarrochi, dkk., 2001).

b. Regulasi emosi

Aspek kedua dalam kecerdasan emosi ini berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi pribadi dan orang lain (Schutte, dkk., 1998). Mayer dan Salovey (Salovey & Sluyter, 1997) menambahkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan kemampuan individu untuk terbuka terhadap emosi yang dirasakan baik pribadi maupun emosi orang lain serta kemampuan untuk mengelola emosi tersebut. Aspek ini juga menjelaskan kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab dan sumber munculnya emosi pribadi maupun orang lain (Hassan, 2016).

c. Keterampilan sosial

Aspek ini dijelaskan oleh Goleman (2000) sebagai kemampuan individu untuk menjalin hubungan dengan orang lain sehingga individu mampu menangani emosi dan membantu menyelesaikan permasalahan emosi yang dialami orang lain. Goleman (Ciarrochi, dkk., 2001) menambahkan bahwa aspek ini juga meliputi kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain.

d. Empati

Empati diartikan sebagai suatu sikap mengenali emosi individu lain (Darsitawati & Budisetyani, 2015). Goleman (2000) menjelaskan empati sebagai sikap peduli kepada perasaan atau emosi orang lain, peka dan mampu mendengarkan emosi yang dirasakan orang lain.

Berdasarkan penjelasan dari aspek kecerdasan emosi tersebut, penulis akan menggunakan aspek dari teori Mayer dan Salovey (1997) yang terdiri dari kesadaran diri, regulasi emosi, keterampilan sosial dan empati.

D. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Tahun Pertama yang Merantau di

Yogyakarta

Pada proses perkembangannya, seseorang akan mengalami berbagai transisi dalam kehidupannya, salah satunya transisi di sekolah. Perpindahan sekolah dari tingkat yang lebih rendah (SMP) menuju tingkat yang lebih tinggi (SMA) sering kali menimbulkan berbagai permasalahan. Hal ini dikarenakan remaja akan dihadapkan pada lingkungan yang lebih kompleks (Santrock, 2011). Berbagai permasalahan lain yang akan dihadapi oleh remaja yang mengalami transisi dari SMP menuju SMA meliputi akademik, hubungan dengan teman sebaya, guru dan sistem sekolah yang berbeda. Permasalahan transisi dari SMP menuju SMA akan semakin kompleks jika siswa yang mengalaminya merupakan pendatang di daerah tempatnya melanjutkan studi. Kondisi ini membuat siswa yang merantau tersebut

dituntut mampu mengatasi adanya perbedaan antara lingkungan dan keinginan serta kemampuan pribadi guna mencapai penyesuaian diri yang sehat.

Penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial teman sebaya dan kecerdasan emosi. Hal ini diperkuat oleh teori sosial kognitif yang dikemukakan oleh Bandura (Salami, 2011), motivasi dan perilaku manusia diatur secara luas oleh cara berpikir seseorang terhadap masa depan. Mekanisme yang dilakukan guna mengontrol tindakan ini melibatkan beberapa hal, yaitu perubahan yang terjadi tanpa adanya campur tangan dari diri sendiri yang berarti faktor lingkungan seperti dukungan sosial dan stress. Selain itu, perilaku yang mengarah pada penyesuaian diri yang berasal dari faktor pribadi yang berarti faktor dari dalam diri seperti *self efficacy* dan kecerdasan emosi (Salami, 2011).

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa yaitu keberadaan dukungan sosial teman sebaya. Remaja yang memasuki jenjang SMA rata-rata menghabiskan waktu di sekolah bersama dengan guru dan teman sebaya terutama siswa SMA yang merantau. Ketika siswa melanjutkan studi di luar daerah tempat tinggalnya, ia akan membutuhkan dukungan sosial dari kelompok sebayanya sebab teman sebaya akan lebih mudah hadir dan memberikan bantuan yang memang dibutuhkan. Adapun bentuk dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan penghargaan.

Dukungan instrumental meliputi dukungan nyata yang diberikan langsung sesuai dengan keadaan penerima. Bentuk dukungan ini biasanya

muncul ketika siswa membutuhkan pinjaman uang atau barang kepada teman sebayanya. Adanya dukungan instrumental yang diberikan teman kepada siswa akan mempermudah siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, sebab dukungan nyata ini dapat menurunkan tingkat frustrasi siswa. Dukungan informasi meliputi bantuan berupa saran atau nasihat kepada penerima. Bentuk dukungan ini muncul ketika teman sebaya memberikan saran atau arahan terkait pelajaran di kelas kepada siswa yang membutuhkan. Melalui dukungan informasi ini siswa dapat mengetahui hal apa yang harus dilakukan guna mencapai penyesuaian diri yang efektif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sasmita dan Rustika (2015), diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya khususnya dukungan informasi berperan cukup banyak dalam penyesuaian diri seseorang. Sasmita dan Rustika (2015) menyatakan subjek penelitian yang merupakan mahasiswa memiliki media untuk saling berbagi informasi, yaitu *small group discussion*. Melalui media diskusi tersebut, mahasiswa dapat saling bertukar informasi dan bantuan nyata sehingga mempermudah mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus (Sasmita & Rustika, 2015).

Dukungan emosional dan dukungan penghargaan meliputi dorongan, kepedulian, empati serta persetujuan yang positif terhadap ide, nilai atau perilaku yang diberikan teman kepada penerima. Kedua bentuk dukungan ini dapat mempengaruhi rasa kepercayaan diri siswa dan optimisme dalam menghadapi konflik yang ada. Hal ini akan menghasilkan perilaku

penyesuaian diri siswa yang lebih baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Maslihah (2011), ditemukan bahwa dukungan emosional memiliki makna yang besar bagi siswa. Dukungan yang merujuk pada bentuk perhatian dan afeksi dapat memunculkan energi positif dalam diri siswa.

Selain faktor tersebut, penyesuaian diri siswa dapat dipengaruhi pula oleh kecerdasan emosi. Gottman (McPheat, 2010) memaknai kecerdasan emosi sebagai suatu kemampuan untuk mengendalikan perasaan guna mencapai kesuksesan dan kebahagiaan individu. Kecerdasan emosi juga meliputi kemampuan untuk mengenali perasaan orang lain dan membangun kerjasama (Bharvad, 2015). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Gardner dan Qualter (Davis & Humprey, 2012), diketahui bahwa kemampuan yang dimiliki seseorang terkait kecerdasan emosi berkaitan dengan rendahnya tingkat gejala eksternal individu. Hal ini berarti seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi cenderung memiliki gejala mental yang rendah sehingga mampu melakukan penyesuaian diri yang lebih baik.

Kesadaran diri yang merupakan aspek pertama dari kecerdasan emosi meliputi perilaku menyadari emosi yang dialami baik emosi pribadi maupun orang lain, secara verbal maupun non verbal. Aspek ini berkaitan dengan penyesuaian diri sebab siswa dengan kesadaran penuh terhadap perasaan yang dialami akan lebih mampu untuk melihat konflik di sekolah secara objektif, sehingga mampu menyelesaikan konflik tersebut dengan cara yang sesuai. Seperti pada penelitian Saptoto (2010) bahwa kecerdasan emosi mempengaruhi perilaku *coping* individu, khususnya pada aspek mengenali

emosi yang sedang dirasakannya. Saptoto (2010) menjelaskan bahwa seseorang yang mengenali emosinya akan mampu menggali emosi tersebut secara objektif agar tidak larut dalam emosi tersebut. Perilaku ini menuntun individu untuk mencari perilaku *coping* yang lebih adaptif.

Aspek kedua dari kecerdasan emosi yaitu regulasi emosi yang meliputi kemampuan untuk mengelola emosi pribadi maupun orang lain dan mengawasi emosi yang dirasakan. Aspek ini berkaitan dengan penyesuaian diri sebab siswa SMA tahun pertama yang merantau akan menemukan permasalahan teman sebaya, guru atau peraturan sekolah. Permasalahan yang muncul tersebut membutuhkan pengendalian emosi sebab siswa akan berusaha untuk memilih tindakan yang tepat guna mencapai penyesuaian diri yang efektif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rini, Hardjajani dan Nugroho (2012), ditemukan bahwa siswa yang sulit mengontrol dirinya akan lebih mudah melakukan kenakalan remaja. Kenakalan remaja merupakan salah satu dampak dari ketidakmampuan siswa untuk menyesuaikan diri (Rini, dkk., 2012).

Selanjutnya aspek ketiga dan keempat dari kecerdasan emosi adalah keterampilan sosial dan empati. Aspek keterampilan sosial berkaitan dengan kemampuan siswa untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, dalam hal ini mencakup teman sebaya dan guru di sekolah. Sedangkan aspek empati berkaitan dengan bagaimana siswa mampu untuk mengenali dan peduli terhadap emosi dan perasaan yang dialami orang lain. Kedua aspek ini berhubungan dengan kemampuan penyesuaian diri, sebab ketika siswa

memiliki kepedulian terhadap orang lain dan mampu berinteraksi dengan baik dengan teman sebaya maupun guru, maka siswa mampu menciptakan hubungan yang sehat dengan lingkungan sekolahnya. Siswa yang memiliki empati dan hubungan yang baik dengan orang lain cenderung lebih mudah untuk mencapai penyesuaian diri yang sehat sebab penyesuaian diri membutuhkan respon yang matang dan efisien (Schneider, 1964).

Siswa SMA tahun pertama yang merantau membutuhkan kecerdasan emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam penyesuaian dirinya. Hal ini dikarenakan kedua faktor tersebut memiliki peranan yang penting dalam proses penyesuaian diri yang efektif. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Pratitis (2012) mengenai dukungan sosial dan penyesuaian diri di dunia perkuliahan, ditemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya lebih banyak mempengaruhi penyesuaian diri tersebut dibandingkan dukungan sosial dari keluarga. Berdasarkan uraian dinamika psikologis di atas, kecerdasan emosi dan dukungan sosial yang baik dapat berdampak positif bagi penyesuaian diri siswa SMA tahun pertama yang merantau khususnya di daerah Yogyakarta.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian yang diajukan peneliti berdasarkan pemaparan di atas antara lain:

1. Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya, kecerdasan emosi dan penyesuaian diri siswa SMA tahun pertama yang merantau di Yogyakarta.
2. Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri siswa SMA tahun pertama yang merantau di Yogyakarta.
3. Ada hubungan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri siswa SMA tahun pertama yang merantau di Yogyakarta.