

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP PENYESUAIAN SOSIAL SISWA DI SEKOLAH

Oleh:

Yayah Pujasari

Abstrak

Keseluruhan proses hidup dan kehidupan siswa akan selalu diwarnai oleh hubungan dengan orang lain, baik itu dengan lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas. Sebagai makhluk sosial, para siswa selalu membutuhkan pergaulan dalam hidupnya dengan orang lain, pengakuan dan penerimaan terhadap *dirinya dari orang lain akan memberikan warna kehidupan yang* sebenarnya. Berhasil ataupun gagalnya siswa dalam proses penyesuaian sosial di sekolah akan sangat berkaitan erat dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang dapat berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian siswa adalah kecerdasan emosional. Siswa sebagai individu dalam lingkungan sekolah dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dimana ia berada untuk dapat hidup dengan nyaman dan harmonis dengan keadaan lingkungan disekitarnya.

Kata Kunci: *Kecerdasan Emosional, Penyesuaian Sosial Siswa.*

A. Konsep Penyesuaian Sosial

1. Pengertian Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial merupakan suatu istilah yang banyak merujuk pada proses penyesuaian diri seseorang dalam konteks interaksi dengan lingkungan sekitar. Pengertian penyesuaian sosial dapat dijelaskan sebagai berikut:

Penyesuaian sosial merupakan suatu proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial atau penyesuaian dalam hubungan antar manusia. Melalui penyesuaian sosial, manusia memperoleh pemuasan akan kebutuhan-kebutuhannya. Disamping itu, penyesuaian sosial diperlukan oleh setiap individu untuk menjadikan dirinya sebagai manusia dengan segala ciri kemanusiaannya. Tidak ada manusia yang mampu hidup sebagai manusia tanpa manusia lain. Dengan kata lain, terdapat saling ketergantungan antara manusia yang satu dengan manusia yang lain.

Pengertian penyesuaian sosial menurut Chaplin dalam *Kaitini Kartono (1993)* menyebutkan bahwa sosial *adjustment* (penyesuaian sosial) adalah; (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.

Keseluruhan proses hidup dan kehidupan individu akan selalu diwarnai oleh hubungan dengan orang lain, baik itu dengan lingkup keluarga, sekolah, maupun masyarakat secara luas, sebagai makhluk social,

individu selalu membutuhkan pergaulan dalam hidupnya dengan orang lain, pengakuan dan penerimaan terhadap dirinya dari orang lain.

Hubungan dengan orang lain itu akan berlangsung sehat dan menyenangkan, apabila individu akan memiliki kemampuan penyesuaian yang memadai seperti yang akan diungkapkan oleh Hurlock.(1994:287): Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mempelajari berbagai keterampilan social seperti kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain baik teman maupun orang yang tidak kenal sehingga sikap orang lain terhadap mereka menyenangkan.

Penyesuaian social sebagai salah satu aspek dari penyesuaian diri individu yang menuju kepada kesesuaian antara kebutuhan dirinya dengan keadaan lingkungan tempat ia berada dan berinteraksi secara efektif dan efisien. Penyesuaian social akan terasa menjadi penting,

manakala individu dihadapkan pada kesenjangan- kesenjangan yang timbul dalam hubungan sosialnya dengan orang lain. Bertapapun kesenjangan-kesenjangan itu dirasakan sebagai hal yang menghambat, akan tetapi sebagai makhluk social, kebutuhan individu akan pergaulan, penerimaan, dan pengakuan orang lain atas dirinya tidak dapat dielakan sehingga dalam situasi tersebut, penyesuaian social akan menjadi wujud kemampuan yang *dapat mengurangi atau mengatasi* kesenjangan-kesenjangan tersebut.

Penyesuaian adalah hasil dua kekuatan yang berinteraksi secara dinamis yaitu kekuatan dalam diri individu dan kekuatan dari lingkungan. Penyesuaian tidak sekedar memenuhi suatu kebutuhan dengan aturan masyarakat di mana individu itu berada (Mouly dalam Lina, 1996:32). Schneider (1964:454) mengemukakan tentang penyesuaian social bahwa: *Social adjustment signifies the capacity to react affectively and wholesomely to social realities, situation and relations do that the requirement for social living are fulfilled in an acceptable and satisfactory manner.*

Penyesuaian social adalah kemampuan untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap situasi, realitas dan relasi social sehingga tuntutan hidup bermasyarakat dipenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan.

Sofyan Willis (1993: 43) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya.

Penyesuaian social sebagai suatu proses penyesuaian diri berlangsung secara berkelanjutan dimana dalam kehidupannya, seseorang akan dihadapkan pada dua realitas, yakni diri dan lingkungan disekitarnya. Hampir sepanjang kehidupannya seseorang selalu membutuhkan orang lain untuk dapat berinteraksi satu sama lain.

penyesuaian social dapat diartikan sebagai kemampuan dan keberhasilan penyesuaian individu dalam berinteraksi dengan orang lain dalam situasi-situasi tertentu secara efektif dan sehat.

Penyesuaian social siswa disekolah dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan siswa untuk berinteraksi dengan orang lain dan situasi-situasi tertentu yang ada di lingkungan sekolah secara efektif dan

sehat sehingga siswa memperoleh kepuasan dalam upaya memenuhi kebutuhannya yang dapat dirasakan oleh dirinya dan orang lain atau lingkungannya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Sosial

Factor-Faktor yang mempengaruhi penyesuaian social seseorang sangatlah rumit. Bagi remaja, usaha penyesuaian itu dapat menjadi pelik dalam perkembangan social pribadinya. seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (1994:213) bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosialnya.

Keberhasilan atau kegagalan siswa dalam proses penyesuaian sosialnya di sekolah berkaitan erat dengan factor-faktor yang turut mempengaruhinya. secara umum factor-faktor yang mempengaruhinya. Secara umum factor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian siswa di sekolah terdiri atas factor internal dan eksternal. faktor internal dengan factor kekuatan yang ada dalam diri individu yang meliputi kondisi jasmaniah, penentu psikologis seperti kematangan, perkembangan social, moral, emosional kecerdasan, bakat, dan minat. Sedangkan factor eksternal sebagai factor kekuatan yang berada diluar individu seperti iklim kehidupan keluarga, kehidupan sekolah dan masyarakat. lebih lanjut Moh. Surya (1985:16) mengemukakan bahwa factor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian social sebagai berikut: (a) Kondisi jasmani yang meliputi pembawaan, susunan jasmaniah, system syaraf, kelenjar otot, kesehatan dan lainnya; (b) Kondisi perkembangan dan kematangan, meliputi perkembangan dan kematangan intelektual, social, moral dan emosional.

1. Kondisi lingkungan meliputi rumah/keluarga, sekolah dan masyarakat.
2. Penentu psikologis yang meliputi pengalaman belajar, pembiasaan, determinasi diri, frustrasi dan konflik.
3. Penentua cultural berupa budaya dan agama.

Senada dengan pernyataan diatas, Mustafa Fahmi (1982:20) berpendapat bahwa penyesuaian social merupakan salah satu aspek dari penyesuaian diri, maka aspek yang mempengaruhi penyesuaian diri juga berlaku untuk penyesuaian social. Lebih lanjut dijelaskan bahwa yang mempengaruhi terciptanya penyesuaian diri individu antara lain:

- a. Terpenuhi tidaknya kebutuhan jasmani dan rohani seseorang.
- b. Pengalaman-pengalaman masa lalu
- c. Keadaan Fisik seseorang
- d. Reaksi-reaksi individu terhadap stimulasi dari lingkungan.

Sedangkan WA Gerungan (1988:180) mengemukakan factor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian social adalah sebagai berikut : (1) peran keluarga yang meliputi status social ekonomi, kebutuhan keluarga, sikap dan kebiasaan orang tua dan status anak, (2) peranan sekolah meliputi structural dan organisasi sekolah, peranan guru dalam kegiatan belajar mengajar (KBM), (3) peranan lingkungan kerja misalnya

lingkungan pekerjaan industry atau pertanian di daerah, (4) peranan media massa, besarnya pengaruh alat komunikasi seperti perpustakaan, televisi, film, radio dan sebagainya.

Pada umumnya aspek yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dibagi kedalam tiga bagian yakni aspek biologis, aspek psikologis, dan aspek sosiologis. Aspek biologis yang dimaksud adalah kondisi fisik seperti structural jasmaniah, kesehatan dan sebagainya. aspek psikologis merupakan kondisi-kondisi yang secara psikis dapat menentukan keadaan seseorang antara lain bakat, minat, sikap, emosi, tingkat kecerdasan dan sebagainya. Aspek *sosiologi* berupa *situasi* lingkungan yang mendukung atau menghambat proses penyesuaian diri seseorang baik lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

3. Penyesuaian Sosial pada Masa Remaja

Remaja harus membuat banyak penyesuaian baru untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku social, pengelompokan social yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan social, dan sebagainya. dalam hal ini remaja harus belajar pola-pola tingkah laku social yang dilakukan orang dewasa dilingkungan mereka berada.

Beberapa tugas perkembangan social pada masa remaja menurut Havighurst (Syamsu Yttusuf, 2000 :74-87) yaitu sebagai berikut:

- a. Mencapai hubungan social yang lebih matang dengan teman-teman sebaya, baik dengan teman sejenis maupun dengan lawan jenis.
- b. Mencapai peran social sebagai pria atau wanita artinya dapat menerima peranan masing-masing sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masyarakat.
- c. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara social yang berlaku di dalam masyarakat.

Keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan ini mengantarkannya kedalam suatu kondisi penyesuaian social yang baik dalam keseluruhannya kedalam suatu kondisi penyesuaian social yang baik dalam keseluruhan hidupnya sehingga remaja yang bersangkutan dapat merasa bahagia, harmonis dan dapat menjadi orang yang produktif. namun sebaiknya apabila gagal, maka remaja akan mengalami ketidakbahagian atau kesulitan dalam kehidupannya.

Moh. Surya (1985:27) menyatakan bahwa: mereka yang berhasil melakukan penyesuaian diri disebut *adjusted person* dan yang gagal dalam melakukan penyesuaian diri tersebut *maladjusted person*. Lebih lanjut Moh Surya mengemukakan bahwa bentuk mekanisme penyesuaian diri dikelompokkan kedalam kategori sebagai berikut:

- a. Penyesuaian social yang normal (*well adjustment*) yaitu individu yang berhasil melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya. penyesuaian diri yang normal ditandai dengan (1) tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, (2) tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, (3) tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, (4) memiliki pertimbangan rasional dan pengarahannya, (5)

mampu dalam belajar, (6) menghargai pengalamannya, (7) bersikap realisasi dan objektif.

- b. Penyesuaian diri yang salah (*maladjustment*) yaitu terjadi apabila individu bersangkutan tidak dapat melakukan « penyesuaian social secara normal .*maladjustment* ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yang salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif dan sebagainya.

Penyesuaian yang patogis (*pathologic adjustment*) yaitu penyesuaian yang lebih parah daripada *maladjustment* (sebagai kelanjutan).dalam kasus ini individu bersangkutan memerlukan perawatan khusus yang lebih bersifat klinis.

Memasuki masa remaja, siswa diharuskan telah memenuhi tugas-tugas perkembangannya pada masa anak- anak.hal ini diperlukan agar siswa dapat menjalani tugas- tugas perkembangan remajanya dengan baik, sehingga ketika siswa memasuki, masa selanjutnya (dewasa) , ia dapat tumbuh dan berkembang secara wajar dan baik.

Andi Mapiare (1984:43) menjelaskan bahwa remaja dihadapkan pada sepuluh tugas perkembangan yang harus terpenuhinya dengan baik. Tugas-tugas perkembangan remaja yang harus diselesaikan adalah sebagai berikut :

1. Menerima kenyataan fisik dan memanfaatkan secara efektif.
2. Mencapai hubungan social baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik dengan sejenis maupun dengan lawan jenisnya.
3. Memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
4. Mencapai peranan social sebagai pria dan wanita
5. Memperoleh kepastian dalam hal kebebasan peraturan ekonomis.
6. Memilih dan mempersiapkan diri kearah suatu pekerjaan atau jabatan
7. Mempersiapkan diri untuk kehidupan perkawinan dan keluarga.
8. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep- konsep yang diperlukan sebagai warga Negara yang cakap dan terpuji.
9. Adanya keinginan dalam mencapai perilaku yang dapat dipertanggungjawabkan secara social dan
10. Memperoleh satu kesatuan system normal yang dapat dijadikan sebagai pedomanan perilaku.

Dalam pemetaan sosial, remaja mengalami proses belajar mengadakan penyesuaian sosial pada kehidupan sosial dengan orang dewasa.dalam hal ini remaja belajar pola-pola tingkah sosial yang dilakukan orang dewasa dilingkungan mereka berada.

Berkaitan dengan hal tersebut, Havighurst (Melly S Rifai, 1987:23) mengungkapkan beberapa tugas perkembangan sosial yang harus dicapai pada masa remaja yaitu: (1) Mencapai hubungan sosial yang lebih matang dengan teman-teman sebayanya baik dengan teman sejenis maupun dengan teman lawan jenisnya.artinya para remaja menjadi manusia dewasa diantara orang-orang dewasa.mereka dapat

bekerjasama dengan orang lain dengan tujuan bersama, dapat menahan dan mengendalikan perasaan-perasaan pribadi dan belajar memimpin orang lain dengan atau tanpa dominasi; (2) Dapat menjalankan peranan sosial menurut jenis kelamin masing-masing. artinya mempelajari dan menerima peranan masing-masing sesuai dengan ketentuan dan norma *masyarakat*; (3) Memperlihatkan tingkah laku yang secara sosial dapat dipertanggungjawabkan. artinya ikut serta dalam kegiatan-kegiatan sosial sebagai orang dewasa, menghormati serta mentaati nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

Apabila tugas-tugas perkembangan sebagaimana telah dipaparkan diatas dapat dikuasai dan dilalui dengan baik maka diharapkan dengan bekal penguasaan tugas-tugas perkembangan tersebut dapat membantu remaja sebagai siswa untuk tumbuh dan berkembang serta mampu menjalani fase kehidupan selanjutnya dengan baik dan bahagia.

4. Masalah-Masalah Penyelesaian Sosial

Siswa Sekolah Lanjutan (SMA/SMK) dilihat dari segi umur berada pada rentang usia antara 15 sampai 20 Tahun atau termasuk kedalam golongan individu yang disebut dengan remaja. Pada masa ini, remaja sedang dalam masa transisi, dikatakan demikian karena pada masa ini remaja tidak dapat dikatakan lagi sebagai seorang anak kecil, tetapi di lain sisi belum juga dapat dikatakan sebagai orang Dewasa.

Pada masa transisi ini, remaja sering dihadapkan pada masalah-masalah seperti yang dikemukakan oleh Abin Syamsudin (1990: 79-80) berikut ini: (1) Masalah yang berkaitan dengan perkembangan fisik dan psikomotor, dalam hal ini secara umum remaja acap kali menghadapi kecanggungan dalam pergaulan, penolakan diri berkaitan dengan body image yang tidak sesuai dengan self picture yang dihadapkan, merasa malu karena perubahan suara remaja laki-laki dan peristiwa menstruasi pada remaja wanita dan sebagainya; (2) Masalah yang berhubungan dengan perkembangan bahasa dan perilaku kognitif seperti tidak menyukai pelajaran bahasa asing dan benci terhadap guru dikarenakan kelemahan dalam mempelajari bahasa asing, merasa rendah diri karena kapasitas dasar belajarnya dibawah rata-rata, ketidakselarasan antara bakat dan minat sehingga menimbulkan kesulitan dalam *memilih pro gram/jurusan di sekolah* yang akan dimasukinya; (3) Masalah yang berkenaan dengan perkembangan perilaku sosial, moral dan religis seperti masalah yang berkaitan dengan kenakalan remaja dalam bentuk tawuran pelajar*, pencurian, perampokan, prostitusi, konflik dengan orang tua, penyalahgunaan obat-obat terlarang serta penyimpangan perilaku sosial lainnya; (4) Masalah yang berkaitan dengan perkembangan efektif, kognitif dan kepribadian yaitu mudahnya remaja terbawa arus pergaulan yang menjurus kearah kegiatan-kegiatan yang bersifat merusak (destruktif) sebagai alasan untuk melampiaskan ketegangan emosionalnya, sulit dalam mengintegrasikan fungsi-fungsi psikofisiknya yang akan berakhir pada kesulitan dalam menemukan identitas pribadinya dan mengalami masa remaja yang berkepanjangan walaupun usianya sudah termasuk kedalam golongan orang dewasa.

Bertolak dari pemiaslahan-permasalahan yang *dihadapi remaja dalam rangka penyesuaian sosialnya*, tentunya tidak dapat seluruh permasalahan tersebut dapat ditanggulangi melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Perlu adanya upaya dan tanggung jawab bersama baik pemerintah, pihak sekolah serta orang tua siswa itu sendiri sebagai wujud kepedulian dan harapan akan terlaksananya pendidikan yang akan menghantarkan para siswa sebagai anak-anak didik kearah masa depan yang lebih berkualitas dan penuh

makna.

5. Efektivitas Penyesuaian sosial Siswa di sekolah

Penyesuaian sosial siswa di sekolah adalah penyesuaian diri terhadap guru, mata pelajaran, teman sebaya, dan lingkungan sekolah (Sofyan Willis, 1993:46).

Pertama penyesuaian diri siswa terhadap guru banyak dipengaruhi oleh sikap guru itu sendiri dalam menghadapi siswa-siswinya. sikap guru yang lebih bersahabat dan penuh keakraban dengan anak-anak didiknya akan banyak membantu siswa untuk dapat lebih mudah mengenal, memahami dan menyesuaikan diri dengan karakteristik dan pribadi guru itu.

Kedua, penyesuaian diri terhadap mata pelajaran dalam hal ini kurikulum hendaknya disesuaikan dengan usia, tingkat kecerdasan, dan kebutuhan-kebutuhan siswa. Dengan demikian siswa akan mudah menyesuaikan diri terhadap mata pelajaran yang disampaikan guru.

Ketiga, penyesuaian diri terhadap teman sebaya .Hal ini penting bagi perkembangan sosialnya.

Penyesuaian sosial siswa yang efektif disekolah akan tercermin dalam perilaku menghargai dan menerima hubungan interpersonal dengan guru, pembimbing, teman sebaya, penyesuaian terhadap peraturan sekolah dan partisipatif dalam kelompok belajar.

Penyesuaian sosial yang efektif disekolah ditandai *dengan adanya* : (1) penerimaan dan penghargaan terhadap orang yang patut dihormati disekolah, (2) minat dan partisipatif aktif dalam seluruh kegiatan ekstrakurikuler ataupun kelompok belajar, (3) mematuhi tata tertib sekolah yang berlaku dengan penuh kesadaran dan penerimaan, (4) melakukan interaksi yang sehat dengan teman sekolah, guru bidang study atau wali kelas dan guru pembimbing serta staf tata usaha.

B. Konsep Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (1999) mengartikan kecerdasan sebagai perihal cerdas (sebagai kata benda) atau kesempurnaan perkembangan akal budi (seperti kepandaian dan ketajaman pikiran). Kecerdasan atau intelegensi dapat diartikan sebagai kemampuan yang bersifat umum untuk memperoleh suatu kecakapan yang mengandung berbagai komponen (Ketuk D. 1989:49).

Kamus filsafat dan Psikologi (1988) mengartikan intelegence sebagai kecerdasan, intelegensi, kecakapan untuk menagani situasi-situasi dan kemampuan mempelajari sesiiatu, termasuk pencapaian kemampuan dengan kata lain , kemampuan yangberurusan dengan kerumitan-kerumitan atau dengan hal-hal abstrak, kemampuan dan kecakapan berpikir.dengan demikian kecerdasan dapat diartikan sebagai kesempurnaan akal budi yartg diwujudkan dalam kemampuan-kemampuan umum yang terdiri dari berbagai komponen untuk memperoleh kecakapan-kecakapan tertentu.

Emosional berasal dari kata Emosi, diartikan sebagai (a) suatu kecenderungan sikap untuk melihat atau menafsirkan sesuatu yang dapat dilihat oleh indra mata atau fakta-fakta,(b) kondisi perasaan yang berubah

disertai perubahan-perubahan emosi terutama perubahan yang menimbulkan suatu gambaran yang bersifat khusus dan dapat disaksikan dari luar (Sudarsono, 1993:118).

Ahli lain, Dreven J, (1989, 133-134) menyatakan emosional menyangkut atau disebabkan oleh emosi, dipakai dalam pengertian teknis : (a) untuk suatu bias kecenderungan yang disebabkan attitude (sikap) yang emosional dalam melihat atau menafsirkan fakta (b) untuk ekspresi yang menunjukkan berbagai perubahan motor dan kelenjar yang menyertai rangsangan emosional terutama yang menimbulkan suatu gambaran yang sedikit banyak bersifat khusus dan dapat diamati dari luar, (c) untuk pattern atau pola dalam pengertian yang praktis sama akan tetapi dengan tekanan khusus atau kondisi tertentu yang berkaitan dengan kondisi perasaan.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan. Kecenderungan Emosional secara harfiah dapat diartikan sebagai dimensi kemampuan yang berupa kemampuan- kemampuan umum untuk , suatu bias kecenderungan emosional.

Istilah *Emosional Intelligence* pertama kali dipergunakan oleh petter salovey dari Harvard University dan John Mayer dari New Hampshire University pada tahun 1990 untuk melukiskan kualitas emosi. Kedua ahli tersebut mengidentifikasi emotional Intelligence sebagai *ability to monitor one's own and another's feeling and emotional to discriminate among them, and to use this information to guide one's thinking and action* (Goleman, 2000). kedua ahli menyatakan perlu membedakan kemampuan-kemampuan yang bersifat sosial. Salovey dan Mayer mengembangkan sebuah model dengan penekanan pada aspek kognitif dan memfokuskan pada kemampuan- kemampuan tersebut meliputi empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan penyesuaian diri, diskusi, kemampuan memecahkan masalah pribadi, ketentuan, kesetiakawanan, keramahan dan rasa hormat (Shapiro, 1997:5).

Ahli lainnya yaitu Bar-On (Goleman,2000) mengidentifikasi kecerdasan emosional sebagai *team of an array of emotional and sosial knowledge and ability that influence our overall ability to effectively cope with environmental demands*, kecerdasan emosional juga dapat diartikan sebagai kemampuan kekuatan dan ketajaman emosi sebagai sumber energy (Cooper dan Sawaf, 1998:496).

Dedi Supardi (1997) mengartikan kecerdasan emosional sebagai suatu dimensi kemampuan yang berupa keterampilan emosional dan sosial yang kemudian membentuk watak dan karakteristik di dalamnya terkandung kemampuan-kemampuan seperti kemampuan mengendalikan diri, empati, motivasi, semangat kesabaran, ketekunan dan keterampilan sosial, Hein (1996) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional sebagai *(a) knowing how you and other feel and what to do about it, (b) knowing what feel good, what feel bad and how to get from bad to good, (c) the emotional awareness, sensitivity and management skill, which help us maximizing our long term happiness and survival.* (Goleman, 1997:45).

Secara konsef mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai *emotional intelligence, «/ the most general level, to the ability to recognize and regulate emotions in ourselver and in other.* Meliputi kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi prustdsi, mengendalikan dorongan hati dan tidak berlebihan kesenangan, mengatur Susana hati dan menjaga agar beban stess tidak melumpuhkan kemampuan

berpikir dan berempati.

2. Wilayah Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional terbagi dalam beberapa wilayah kemampuan yang membentuknya. wilayah-wilayah kemampuan yang membentuk kecerdasan emosional tidak seragam *untuk setiap ahli tergantung dari sudut pandang* dan pemahaman. Solovey dan Mayer (Hein, 2000) membagi wilayah kecerdasan emosional menjadi empat wilayah kecerdasan. Ke empat wilayah kecerdasan tersebut meliputi: (a) Kemampuan untuk mengidentifikasi emosi yaitu kemampuan untuk mengenali bagaimana individu dan orang-orang yang ada di dalam lingkungannya mengekspresikan perasaan; (b) Kemampuan untuk menggunakan emosi sebagai fasilitator untuk berpikir yaitu kemampuan-kemampuan yang melibatkan kemampuan untuk menghubungkan emosi dengan sensasi-sensasi mental seperti kemampuan merasa dan mewarnai serta menggunakan pemikiran dalam menyelesaikan masalah; (c) Pemahaman emosi yaitu kemampuan untuk memahami perasaan-perasaan yang kompleks; (4) Kemampuan untuk mengelola emosi yaitu kemampuan untuk mengatur emosi diri sendiri dan orang lain.

Goleman (2000) membagi kecerdasan emosional menjadi lima wilayah yang membentuk kecerdasan, kelima wilayah tersebut meliputi : (a) kemampuan untuk peduli, memahami dan mengekspresikan emosi, (b) kemampuan untuk peduli, memahami dan berhubungan dengan orang lain, (c) kemampuan untuk mengatasi emosi-emosi yang kaku dan mengontrol emosi yang impulsif, (d) kemampuan untuk beradaptasi pada perubahan dan untuk menyelesaikan masalah-masalah personal atau sosial (e) kemampuan interpersonal, interpersonal, kemampuan untuk menyelesaikan, mampu mengelola stress.

Peter Salovey secara terpisah (Goleman, 2000:65) memaparkan lima wilayah kecerdasan emosional dan dapat digunakan untuk terlihat bagaimana kecenderungan emosional, kelima wilayah tersebut adalah:

a. *Mengenali Emosi Diri*

Mengenali emosi diri adalah kesadaran diri yaitu tentang perasaan sewaktu perasaan terjadi, kemampuan mengenali emosi diri merupakan dasar kecerdasan emosional. kesadaran diri berarti waspada baik terhadap suasana hati. Kesadaran diri berarti dapat menjadi pemerhati yang tidak reaktif dan tidak menghakimi keadaan-keadaan batin. waspada berarti berada diatas aliran emosi bukan atau berada dalam aliran emosi. kekurangan waspada terhadap perasaan diri dapat membawa bahaya yang besar karena dapat menjadi mudah larut dalam aliran emosi. Situasi kekerasan yang terjadi sedikit banyak merupakan hasil perbudakan emosi. Perbudakan emosi dapat kita hindari jika kita memiliki pemahaman tentang perasaan sendiri. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi.

Kemampuan mengenali emosi merupakan persyaratan penting untuk *mengenali emosi. pemahaman akan perasaan* memudahkan untuk mengendalikan emosi. individu yang sadar akan emosinya sendiri umumnya mandiri dan yakin akan batas-batas yang dibangun, kesehatan jiwanya bagus dan cenderung berpehdapat positif terhadap kehidupan. bila suasana hatinya sedang buruk, tidak larut didalamnya dan mampu melepaskan diri dari suasana hal itu dengan lebih cepat. ketajaman pola pikir dapat mengatur emosi.

b. Mengelola dan Mengekspresikan Emosi

Mengelola emosi berarti menanggapi perasaan agar perasaan terungkap sesuai dengan kesadaran diri. Mengelola emosi dapat juga berarti penguasaan diri yaitu kemampuan untuk menghadapi badai emosi yang terjadi dan bukan budak nafsu. Pengendalian bukan berarti menekan emosi tetapi merupakan keseimbangan emosi, setiap perasaan mempunyai nilai dan makna. Aristoteles dalam Goleman (1997) menyatakan yang dikehendaki adalah emosi yang wajar, keselarasan antara perasaan dan lingkungan. Apabila emosi terlampaui ditekan maka akan tercipta kebosanan. Emosi yang tidak dikendalikan atau terlampaui ekstim dapat menjadi sumber penyakit. Jika kemampuan di atas dapat dikuasai dan dapat dikelola dengan baik akan memberikan keuntungan. Orang yang mampu mengelola emosi dengan baik dapat melawan emosi murung, marah, serta lebih mampu cepat menguasai perasaan-perasaan dan bangkit kembali dalam kehidupan emosi yang normal. Individu yang rendah kemampuan emosinya cenderung pesimis terus menerus, bertarung melawan perasaan murung dan mudah marah.

c. Memotivasi Diri

Menata emosi sebagai alat ukur untuk mencapai tujuan merupakan hal penting dalam berkenaan dengan memberikan perhatian dalam *memotivasi diri sendiri* menguasai diri sendiri serta untuk bereaksi kendali diri emosional -menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati adalah landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Orang yang memiliki keterampilan memotivasi diri cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apa pun yang mereka kerjakan. Orang yang mampu memotivasi diri cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan. Orang yang mampu memotivasi diri sendiri adalah orang yang memiliki ciri-ciri mampu mengendalikan kecemasan, memiliki pola pikir yang positif, optimis, mampu mencapai keadaan Flow yaitu keadaan ketika seseorang sepenuhnya terserap kedalam apa yang sedang dikerjakannya, perhatiannya hanya terfokus pada apa yang sedang dikerjakannya, serta kesadaran menyatu dengan tindakan (Goleman, 2000:127) Kemampuan memotivasi diri dalam hal ini diartikan sebagai kemampuan-kemampuan untuk membangkitkan dorongan-dorongan dan minat-minat agar dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai.

d. Mengenai Emosi Orang Lain

Mengenai emosi orang lain merupakan untuk membaca perasaan orang lain yang ditampakkannya melalui isyarat-isyarat yang ditangkap. Ciri orang yang mampu mengendalikan emosi orang lain adalah mampu berempati. Empati diartikan sebagai kemampuan yang bergabung pada kesadaran diri yang merupakan "keterampilan bergaul" dasar. Individu yang memiliki empati tinggi lebih mampu untuk menangkap sinyal-sinyal yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain.

e. Membina Hubungan

Membina hubungan dengan orang lain adalah keterampilan-keterampilan untuk berhubungan dengan orang

lain yang merupakan kecakapan emosional yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Keterampilan membina hubungan merupakan keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan. Individu yang hebat dalam keterampilan ini akan sukses dalam bidang apapun yang berhubungan dengan pergaulan interaksi dengan orang lain.

3. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Sebagai bahan rujukan dan pegangan gambaran kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang, Hein mengemukakan tentang tanda-tanda atau ciri-ciri kecerdasan emosional secara spesifik. Ciri-ciri tersebut meliputi:

a. Ciri-ciri Kecerdasan Emosional Yang Tinggi Meliputi:

- 1) Dapat mengekspresikan emosi dengan jelas
- 2) Tidak merasa takut untuk mengekspresikan perasaannya
- 3) Tidak didominasi oleh perasaan-perasaan negative
- 4) Dapat memahami (membaca) komunikasi non Verbal
- 5) Membiarkan perasaan yang dirasakan untuk membingbingnya
- 6) Berprilaku sesuai dengan keinginan, bukan karena keharusan, dorongan dan tanggung jawab
- 7) Menyeimbangkan perasaan dengan rasional, logika dan kenyataan
- 8) Termotivasi secara intrinsik
- 9) Tidak termotivasi karena kekuasaan, kenyataan, status, kebaikan dan persetujuan
- 10) Memiliki emosi yang fleksibel
- 11) Optimis, tidak menginternalisasikan kegagalan
- 12) Peduli dengan perasaan orang lain
- 13) Seseorang untuk menyatakan perasaan
- 14) Tidak digerkan oleh ketakutan atau kekhawatiran
- 15) Dapat mengidentifikasi berbagai perasaan secara bersamaan

b. Ciri-ciri kecerdasan emosional yang rendah meliputi

- 1) Tidak mempunyai rasa tanggung jawab terhadap perasaan diri sendiri, tetapi menyalahkan orang lain

- 2) Tidak mengetahui perasaannya sendiri sehingga sering menyalahkan orang lain .sering meyalahkan, suka memerintah, suka meigkritik, sering mengganggu, sering menggurui, sering memberi nasehat, sering curang, dan senang menilai orang lain.
- 3) Suka meyalahkan orang lain
- 4) Berbohong tetang apa yang ia rasakan
- 5) Membiarkan segala hal terjadi atau bereaksi berlebihan terhadap kejadian yang sederhana (kecil) sekalipun.
- 6) Tidak memiliki perasaan dan integritas
- 7) Tidak sesnsitif terhdap perasaan orang lain
- 8) Tidak mempunyai rasa empati dan rasa kasihan
- 9) Kaku, tidak fleksibel, membutuhkan aturan- aturan dans truktural untuk merasa bersalah.
- 10) Merasa tidak aman, definisif dan sulit menerima kesalahan dan sering merasa bersalah.
- 11) Tidak bertanggung jawab
- 12) Pesimistik dan sering menganggap dunia tidak adil
- 13) Sering merasa tidak *adequate*, kecewa, pemarah, sering menyalahkan.menggunakan kepandaian yang dimilikinya untuk menilai dan mengkritik serta tanpa rasa hormat terhadap perasaan orang lain.

6. Peran Kecerdasan Etnosional Terhadap Proses Berpikir Rasional

Emosi merupakan salah satu elemen dasar pada diri manusia menciftakan perilaku pada manusia seperti yang dikemukakan oleh PaulEkman menyatakan emosi meberikan pengaruhkepada proses berpikir (Goleman, 2000). Lebih lanjut Paul Ekman memaparkan emosi dapat melumpuhkan proses berpikir rasional karena emosi dapat memberikan masukan kepada proses berpikir rasional yang berada di wilayah kecerdasan emosional.

Goleman mengungkapkan bahwa emosi dapat memberikah masukan dan informasi kepada proses pikiran rasional manusia.Goleman mengungkapkan terdapat dua jenis pikiran yaitji pikiran rasional dan pikiran emosional. Kedua pikiran itu saling mempengaruhi dalam membentuk kehidupan mental manusia.keterkaitan kedua pikiran itu yaitu pikiran rasional model pemahaman yang lazim kita sadari, lebih menonjolkan kesadaran, bijaksana, mampu bertindak hati-hati dan merefleksi pikiran emosional membantu dengan pikiran rasional untuk mendayagunakan pikiran itu *sendiri*.

Dikotomi antara kecerdasan emosional dan rasional kurang lebih sama dengan istilah awam”hati dan “Kepala”. Terdapat suatu tahapan yang ajeg dalam perbandingan kendali rasional emosional terhadap pola pikir semakin kuat perasaan semakin efektif pikiran rasional.Pikiran emosional dan rasional pada umumnya bekerja dalam keselarasan yang erat. Saling melengkapi dengan cara yang amat berbeda sehingga individu mencapai

pemahaman dalam menjalani kehidupan. Terdapat keseimbangan antara pikiran emosional dan pikiran rasional. Emosi memberikan masukan dan informasi kepada proses pikiran rasional dan pikiran rasional tersebut. Kedua pikiran bekerja semi mandiri, masing-masing bekerja dan mencerminkan kerja jaringan sirkuit yang berbeda namun saling terkait di dalam otak. Kecerdasan rasional dan emosional sebenarnya saling berhubungan dan tidak terpisahkan sama sekali. Kedua kecerdasan tersebut merupakan bagian yang interaktif dalam jiwa raga.

Lebih lanjut Segal (2000:26) memaparkan kecerdasan emosional membantu pikiran rasional (akal) karena secara psikologis jika pusat-pusat emosional terluka, kecerdasan secara keseluruhan akan mengalami gangguan. Kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pikiran rasional.

C. Pengaruh Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Sosial

Emosi merupakan salah satu elemen dasar pada diri manusia dalam menciptakan perilaku pada manusia seperti yang dikemukakan oleh Paul Ekman, bahwa emosi memberikan pengaruh kepada proses berfikir (Goleman; 2000). Emosi dapat melumpuhkan proses berfikir rasional karena emosi dapat memberikan masukan kepada proses berfikir rasional yang berada di wilayah kecerdasan emosional.

Individu dalam hal ini siswa agar dapat melaksanakan tugas, peranan dan tanggung jawabnya dengan baik dilingkungan tempat ia berada seperti halnya dilingkungan sekolah, diktuntut untuk dapat bertingkah dan berperilaku menurut aturan, norma, hukum dan nilai-nilai yang berlaku sebagai cara untuk memperoleh penyesuaian bagi persoalan-persoalan hidup serta terciptanya penyesuaian diri dan sosial yang sehat.

Kecerdasan emosional memiliki peranan yang signifikan dalam mempengaruhi perilaku manusia termasuk pola perilaku siswa dalam penyesuaian sosial dilingkungan sekolah. Thomdike dalam Goleman (2000:56) mengungkapkan peranan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian sosial individu bahwasannya salah satu aspek dari kecerdasan emosional adalah kecerdasan sosial *yaitu* kemampuan untuk memahami orang lain dan bertindak bijaksana dalam hubungan dengan orang lain.

Lebih lanjut Goleman (2000) menyatakan bahwa keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan permasalahan banyak ditentukan oleh kualitas kecerdasannya. Sebagian dari kecerdasan yang dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan adalah kecerdasan yang berkaitan dengan aspek emosional. Seseorang yang cerdas dalam mengelola emosinya akan meningkatkan kualitas kepribadiannya.

D. Daftar Pustaka

Agustian, (2001). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ*. Arga. Jakarta.

Arikunto, Suharsimi, (2001). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (edisi revisi)*. Bumi Aksara. Jakarta.

Chaplin, J.P, (2002). *Kamus Psikologi*. Radja Grafindo Persada. Jakarta.

Gerungan, W.A. {1988}. *Psikologi Sosial*. Eresco. Jakarta.

Goleman, D, (2000). *Kecerdasan Emosional, Mengapa El lebih Penting dari pada IQ*. Gramedia Pustaka Utama.

Jakarta.

Hurlock, E.B., (1994). *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga. Jakarta.

Makmun, A.S, (1990). *Psikologi Kependidikan*. PPB FIP IKIP. Bandung.

Mapiare, A, (1982). *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional. Surabaya.

Rifa'i, M.S, (1987). *Psikologi Perkembangan Remaja dari Segi Kehidupan Sosial*. Bina Aksara. Jakarta.

Surya, Moch, (1979). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. BP FIP IKIP. Bandung.

Winkel, W.S. (1991). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Gramedia Widiasarana Indonesia. Jakarta.

Wirawan, S, (2003), *Psikologi Remaja*. Raja Grafindo Persada. Jakarta

Yusuf, L.N, (2004). *Psikologi Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya. Bandung.

Dra. Yayah Pujasari, M.Si, adalah Dosen pada Jurusan Psikologi Nondik FIP UPI