

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang artinya tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, akan saling membutuhkan antara satu sama lain untuk memenuhi kebutuhan hidup. Karena sebagai makhluk sosial manusia lebih berkecenderungan untuk bersama orang lain dari pada keinginan untuk menyendiri. Dalam bersosialisasi memerlukan interaksi sosial, keterlibatan dalam melakukan interaksi sosial sudah mulai berlangsung sejak usia dini, yang dimana akan terlibat dalam berinteraksi di dalam lingkungan tempat tinggal seperti di dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan juga lingkungan masyarakat. Maka semua itu tidak akan efektif jika seseorang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dikenal sebagai masa badai dan tekanan, karena posisinya yang sudah bukan anak-anak lagi, akan tetapi juga belum dewasa. Dengan berbagai perubahan yang terjadi, remaja dituntut mampu menyesuaikan diri dengan peran barunya.<sup>1</sup> Hurlock menyatakan pada masa ini remaja tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkat yang sama, awal masa remaja berlangsung pada usia 13 sampai 17 tahun.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Sri Wahyuni Adiningtyas, "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah," *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program* 2, no. 2 (2015): 1, <https://doi.org/10.33373/kop.v2i2.304>.

<sup>2</sup> Laras Rama Tania, Hadiwinarto, dan Rita Sinthia, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Penyesuaian Diri yang Salah pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Bengkulu," *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 1, no. 3 (2018): 79, <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.79-90>.

Pada masa ini seorang remaja sedang mencari jati dirinya dengan banyak bergaul, sehingga memiliki banyak teman dari berbagai kalangan yakni teman sekolah, teman mengaji, teman bermain di rumah atau pesantren dan sebagainya. Pada usia ini juga seorang remaja mengalami perubahan-perubahan dalam dirinya. Salah satunya perubahan fisik yang mencolok, sehingga biasanya menyebabkan remaja merasa canggung, malu, tidak percaya diri, minder bahkan takut untuk bergaul karena keadaan fisik yang tidak proposional.<sup>3</sup>

Dalam Hurlock menamakan masa puber pada remaja sebagai fase negatif istilah fase menunjukkan periode yang berlangsung singkat negatif berarti bahwa individu mengambial sikap “anti” terhadap kehidupan atau kelihatannya kehilangan sifat-sifat baik yang sebelumnya sudah berkembang.<sup>4</sup> Terdapat bukti bahwa sikap dan perilaku negatif merupakan ciri-ciri dari bagian awal masa puber dan yang terburuk dari fase negatif ini akan berakhir bila individu secara seksual menjadi matang.

Adaptasi yang dilakukan pada seorang remaja meskipun bertujuan untuk memenuhi kebutuhan tidak akan berjalan sempurna jika individu kurang mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan salah satu kegiatan manusia yang sangat penting untuk menjalani kehidupannya. Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh manusia dalam kehidupannya kebanyakan dikarenakan proses penyesuaian diri yang kurang baik.

Masa remaja ini akan terlibat proses adaptasi sosial di dalam lingkungan di tempat tinggal, baik di dalam lingkungan keluarga,

---

<sup>3</sup> Nanda A'rusha, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Samalanga* (skripsi S1, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2021), 3, <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/22478/>.

<sup>4</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, ed. ke-5 (Jakarta: Erlangga, 1990), 206.

sekolah, kerja, bahkan lingkungan masyarakat. Ketika beradaptasi, remaja dihadapkan pada tuntutan-tuntutan baik dari dalam dirinya, orang lain maupun dari lingkungannya. Tuntutan yang ada di dalam diri remaja harus diselaraskan dengan tuntutan dari lingkungan sehingga individu memerlukan penyesuaian diri. Adaptasi yang dilakukan remaja tidak akan berjalan sempurna jika individu kurang mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

Pada masa remaja ini banyak yang masih bersikap labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya, sehingga di peroleh suatu gambaran yang jelas tentang dirinya dan supaya remaja bisa menjalankan apa yang sudah didapatkannya. Dalam melakukan suatu pekerjaan atau kegiatan, semua orang memiliki kemampuan dan keinginan yang berbeda. Salah satu faktor yang membuat seseorang dapat melakukan apa yang dia ingin lakukan adalah ketika ia dapat memiliki kecerdasan emosi yang baik, serta dapat menyesuaikan diri nya di lingkungan tempat dia berada.

Schneiders mengungkapkan bahwa kondisi psikologis remaja merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri di dalam sebuah lingkungan.<sup>5</sup> Kondisi psikologis tersebut meliputi keadaan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki mental sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang terjadi terus menerus dalam kehidupan seseorang sehingga penyesuaian diri bukanlah suatu proses atau keadaan yang statis dan efektivitas dari penyesuaian diri ini ditinjau dari seberapa baik seorang individu mampu mengatasi kondisi yang selalu berubah. Dalam proses pengenalan dan pemberdayaan potensi (proses pengenalan jati diri), ilmu pengetahuan telah membawa manusia sebagai individu

---

<sup>5</sup> Alexander A. Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964), 51.

dengan beragam kemampuan dan kecerdasan salah satunya adalah kecerdasan emosi.

Di sekolah menengah, siswa bertemu dengan teman, guru, mata pelajaran dan lingkungan baru yang membuat remaja dalam hal ini siswa harus dapat menyesuaikan diri agar dapat menyelesaikan pendidikannya. Ketidakmampuan remaja dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru dapat menimbulkan berbagai permasalahan. Hal ini berpotensi menyebabkan masalah-masalah dalam dirinya termasuk masalah penyesuaian diri yang rendah, antara lain masalah penyesuaian diri dengan guru, teman, mata pelajaran dan lingkungan. Akibatnya anak tidak mau sekolah, tidak mau belajar, suka membolos, berani melawan guru dan pada akhirnya prestasi belajar menurun.<sup>6</sup>

Menurut Goleman (2007) kecerdasan bila tidak disertai dengan suatu pengolahan emosi yang baik tidak akan mengantarkan seseorang untuk sukses dalam kehidupannya.<sup>7</sup> Dalam hal ini merupakan alasan perlunya kecerdasan emosional, karena telah banyak terbukti yang membuktikan bahwa sikap dasar dalam suatu kehidupan berasal dari suatu kemampuan emosional yang melandasinya.

Kecerdasan emosi ada kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengendalikan perasaan dan emosi dalam diri sendiri, dan juga berkaitan dengan kesadaran dan kepekaan seseorang terhadap emosi orang lain serta berupaya mengenal dan menggunakannya semasa melakukan sesuatu tindakan atau membuat sesuatu keputusan. Dengan kata lain kecerdasan emosi ini sangat penting bagi siapa saja dalam suatu organisasi ataupun dalam melakukan penyesuaian diri.

---

<sup>6</sup> Harwanti Noviandari, *Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Lingkungan Baru* (Purwokerto: CV. Pena Persada, 2021), hlm. 15.

<sup>7</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting dari IQ*, alih bahasa T. Hermaya (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 43.

Penyesuaian diri remaja sangat berkaitan dengan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh remaja. Remaja hendaknya memahami pentingnya kecerdasan emosi. Kecerdasan ini terlihat dalam beberapa hal seperti bagaimana remaja mampu memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, dapat mengendalikan perasaan serta mampu mengungkap reaksi emosi sesuai kondisi yang ada sehingga penyesuaian terhadap kondisi dirinya dan lingkungan berjalan dengan efektif.<sup>8</sup>

Siswa yang berada pada tingkatan sekolah menengah pertama adalah remaja yang berada pada rentang umur 12-16 tahun. Tahun pertama hingga tahun ketiga berada pada sekolah menengah pertama mungkin menyulitkan bagi sejumlah siswa. Pada masa ini, siswa dihadapkan dengan banyak perubahan dan tuntutan baru. Siswa tidak berada lagi di sekolah dasar, namun berada pada sekolah baru, peraturan dan sistem yang baru, dan juga pelajaran yang baru.. Dalam situasi seperti ini, siswa akan bertemu dengan masalah kesulitan dalam menyesuaikan diri, yang tidak jarang memunculkan keadaan emosional negatif seperti perasaan kesulitan, kesepian dan kesedihan karena berada pada tahap-tahap yang mulai tinggi.<sup>9</sup>

Kurangnya kemampuan dalam penyesuaian diri mengakibatkan siswa mengalami kesulitan untuk beradaptasi dilingkungannya serta tidak mampu bergabung dengan kelompok, bersikap tertutup, dan memiliki ketakutan akan di tolak oleh lingkungannya, dan merasa tertekan saat berada di dalam

---

<sup>8</sup> Sri Wahyuni Adiningtiyas, "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah," *KOPASTA: Journal of the Counseling Guidance Study Program* 2, no. 2 (2015): 1, <https://doi.org/10.33373/kop.v2i2.304>.

<sup>9</sup> Hasneli Hasneli, "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri pada Siswa MTsN," *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam* 8, no. 1 (2019): 1, <https://doi.org/10.15548/alqalb.v8i1.865>.

lingkungan ataupun menghadapi lingkungan baru, sehingga kemampuan penyesuaian diri sangat dibutuhkan, kemudian dengan ada kecerdasan emosi yang baik mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada siswa.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja.<sup>10</sup> Hasil perhitungan dengan menggunakan teknik analisis Produk Momen diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,287 dengan signifikan ( $p$ ) sebesar 0,006 ( $p < 0,05$ ) artinya ada hubungan yang positif signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja. Sumbangan efektif yang didapat sebesar 8,3%.

Untuk mengetahui penyesuaian diri pada siswa, peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap siswa di SMP Islam Al Khoiriyah. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada Selasa, 11 Februari 2025, peneliti melihat diantaranya terdapat beberapa siswa yang aktif namun kurang bergaul dengan siswa yang kurang aktif, ada beberapa siswa yang tidak mampu bergabung dengan kelompok teman sebaya serta membuat siswa tidak menerima lingkungannya dengan baik, bersikap tertutup, dan tidak mau berbaur.

Selain melakukan observasi, peneliti juga melakukan wawancara tidak terstruktur untuk memastikan kebenaran yang telah diamati. Berikut merupakan cuplikan wawancara yang telah dilakukan:

**Wawancara 1:** *“...sebenarnya saya itu bisa beradaptasi, Cuma bingung harus mulai dari mana. Terus ini juga gabung pondok, biasanya kebanyakan pada deketin yang anak pondok biar*

---

<sup>10</sup> Suri, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Remaja* (skripsi S1, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2019), 45.

*mudah kalau misal belajar yang pelajaran pondok padahal anak pondok juga belum tentu bisa. Apalagi kalau dapet tugas kelompok kebagian sama anak-anak pondok rasanya asing gitu, karena emang gak terbiasa...”*

**Wawancara 2:** *“... kalau aku emang males aja, punya teman tapi ya biasa semua, bukan yang teman dekat banget gitu. Aku malah lebih ke sering kalau cerita-cerita itu ke guru karena menurutku aman aja. Cuma lumayan kesulitan kalau misalnya dapat tugas terus mau tanya-tanya itu sungkan karena emang ngerasa gak dekat...”*

Berdasarkan fakta yang diperoleh dari lapangan, problematika yang dihadapi oleh siswa SMP Islam Al Khoiriyah adalah seperti pada umumnya, penyesuaian diri dilakukan pada saat berada pada lingkungan baru, mata pelajaran baru, teman baru, dan juga guru. Siswa disini mulai melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru dan berinteraksi dengan dunia baru yang mungkin sangat jauh berbeda dengan keadaan sebelumnya. Antara di sekolah umum dengan sekolah yang berbasis islam dan mencangkup pesantren.

SMP Islam Al Khoiriyah ada di dalam yayasan LPI Al Khoiriyah, yayasan ini adalah sekolah yang berada di bawah naungan pondok pesantren. Siswanya mayoritas berdomisili di pondok pesantren. Artinya siswa di sana harus bisa menyelaraskan antara tuntutan dari sekolah, tuntutan pesantren dan tuntutan yang ada di rumah bagi siswa yang berdomisili dari rumah.

Sekolah formal dengan berbasis islam, keagamaan yang cukup kental, kedisiplinan terhadap peraturan juga cukup ketat. Pukul 07.00 WIB dilakukan sholat dhuha, membaca asmaul husna, dan membaca yasiin secara berjamaah di masjid, dan jika ada yang telat maka sholat di pendopo sekolah dan dikenakan point ketika ada yang melanggar peraturan. Selain peraturan sekolah, siswa

juga harus bisa menyesuaikan diri dengan mata pelajaran yang ada di sana, pelajaran keagamaan yang diterapkan. Seperti setiap pagi setelah sholat dhuha dilakukan proses pembelajaran diniyah selama 1 jam sesuai dengan kelas kemampuan siswa yang telah diujikan sebelumnya.

Selain itu sebelum melakukan ujian, di SMP Islam Al Khoiriyah diadakan ujian ubudiyah. Ubudiyah adalah uji prasyarat dengan tahapan tertentu seperti hafalan beberapa surat dalam Al-Quran, bacaan sholat, tajwid, wudhu, praktek-praktek sholat wajib atau sunah, dan juga kitab-kitab.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada siswa. Dan juga berdasarkan fakta yang ada dilapangan mengenai keseharian siswa di sekolah dengan berbasis islam, dan juga kesulitan yang dihadapi oleh siswa yang harus adaptasi tidak hanya di lingkungan pelajaran formal tetapi juga dengan lingkup pelajaran keislaman. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada siswa kelas VII, VIII, dan juga IX di SMP Islam Al Khoiriyah.

## **B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian**

Permasalahan dalam penelitian ini diidentifikasi dari kenyataan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan pesantren, terutama dalam hal hubungan sosial, aturan kedisiplinan, serta tuntutan akademik. Selain itu, sejumlah siswa menunjukkan gejala kurang mampu mengelola emosi ketika menghadapi tekanan, baik dari teman sebaya maupun dari sistem pembelajaran yang berlaku. Fenomena ini menunjukkan adanya indikasi bahwa kecerdasan emosi siswa dapat berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri mereka dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Batasan penelitian ditetapkan agar fokus kajian tidak melebar dan tetap terarah pada dua variabel utama, yaitu kecerdasan emosi sebagai variabel bebas dan penyesuaian diri sebagai variabel terikat. Penelitian dibatasi pada siswa SMP Islam Al Khoiriyah dari kelas VI sampai kelas IX, baik yang mukim di pesantren maupun yang tidak, dengan mempertimbangkan urgensi masalah serta keterjangkauan data oleh peneliti. Faktor-faktor lain seperti dukungan keluarga, kondisi ekonomi, dan pengaruh media sosial tidak dijadikan variabel dalam penelitian ini agar pembahasan lebih fokus dan sesuai dengan tujuan awal.

### **C. Rumusan Masalah**

1. Seberapa tinggi tingkat kecerdasan emosi siswa di SMP Islam Al Khoiriyah?
2. Seberapa tinggi tingkat penyesuaian diri siswa di SMP Islam Al Khoiriyah?
3. Apakah ada hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada siswa di SMP Islam Al Khoiriyah?

### **D. Tujuan Penelitian**

4. Untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi siswa di SMP Islam Al Khoiriyah.
5. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri siswa di SMP Islam Al Khoiriyah.
6. Untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri siswa di SMP Islam Al Khoiriyah

### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperdalam pemahaman tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini dapat memperkaya literatur yang ada dengan memberikan bukti

empiris mengenai peran kecerdasan emosi dalam kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah, serta mendukung pengembangan model penyesuaian diri yang lebih komprehensif di bidang psikologi pendidikan.

## 2. Kegunaan Praktis

### a. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program pendidikan yang mendukung pengembangan kecerdasan emosi siswa. Dengan demikian, sekolah dapat menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi penyesuaian diri siswa, sehingga berdampak positif pada prestasi akademik dan kesejahteraan mental siswa.

### b. Bagi Siswa

Siswa dapat lebih memahami pentingnya kecerdasan emosi dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Penelitian ini dapat mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan emosional yang lebih baik, seperti mengelola stres, berempati, dan berinteraksi secara positif dengan orang lain.

### c. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait kecerdasan emosi dan penyesuaian diri. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau dasar untuk studi mendalam tentang variabel-variabel lain yang mungkin berperan dalam penyesuaian diri siswa.

## F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada siswa-siswi di SMP Islam Al Khoiriyah yang terdiri dari santri mukim (tinggal di pondok) dan siswa non-mukim (tinggal di luar pondok). Kelas yang dijadikan

sampel mencakup kelas VI hingga IX, dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Fokus kajian diarahkan pada hubungan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri dalam konteks kehidupan belajar dan sosial siswa di lingkungan sekolah berbasis pesantren.

Penelitian ini tidak mencakup faktor-faktor eksternal seperti kondisi keluarga atau latar belakang ekonomi siswa secara mendalam, meskipun hal tersebut mungkin turut memengaruhi variabel yang diteliti. Lingkup data hanya difokuskan pada persepsi dan pengalaman siswa sebagaimana tertangkap melalui instrumen skala yang digunakan dalam penelitian ini.

### **G. Penegasan Variabel**

Kecerdasan emosi dalam penelitian ini secara operasional diukur melalui aspek mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain (empati), dan membina hubungan sosial. Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi dari model Daniel Goleman, yang disesuaikan dengan konteks usia remaja dan lingkungan pesantren.

Penyesuaian diri diukur berdasarkan teori Hurlock, yang mencakup penyesuaian diri secara pribadi, sosial, dan akademik. Setiap aspek diukur melalui skala Likert, dengan indikator yang disusun sesuai konteks kehidupan siswa di sekolah dan di pondok. Kedua variabel ini dijabarkan ke dalam item-item terukur yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kesesuaian dengan objek penelitian.

### **H. Sistematika Penulisan**

Penulisan tugas akhir ini terdiri dari enam bab. Bab I berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan, kegunaan, ruang lingkup, penegasan variabel dan sistematika penulisan. Bab II memuat kajian teori mengenai

kecerdasan emosi dan penyesuaian diri, serta tinjauan penelitian terdahulu yang relevan sebagai landasan teoritis.

Bab III menjelaskan metode penelitian yang digunakan, termasuk jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data. Bab IV menyajikan hasil penelitian. BAB V terkait pembahasan berdasarkan analisis statistik. Bab VI berisi kesimpulan dari temuan penelitian serta saran yang diajukan berdasarkan hasil yang diperoleh.