

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Pengertian Pesantren

Kata pesantren berasal dari kata santri yang di beri awalan “pe” dan akhiran “an” yang dikarenakan pengucapan kata itu kemudian berubah menjadi terbaca “en” (pesantren), yaitu sebutan untuk bangunan fisik atau asrama di mana para santri bertempat. Tempat itu dalam bahasa jawa dikatakan pondok atau pemonjakan. Pesantren mempunyai persamaan dengan padepokan dalam beberapa hal, yakni adanya murid, guru atau kyai, adanya bangunan, dan adanya kegiatan belajar mengajar.<sup>12</sup>

Dalam hal itu pesantren diartikan sebagai suatu bangunan fisik atau asrama yang di tempati oleh para santri dan kyai yang mana di dalamnya ada sebuah aturan-aturan yang telah dibuat dari dulu untuk digunakan bersama baik para santri maupun guru dan juga adanya kegiatan belajar mengajar bersama.

Menurut pedoman yang ditulis oleh Departemen Agama RI pesantren dibagi menjadi dua macam yang pertama *Khalafiyah* atau *Ashriyah* yaitu pondok pesantren yang menggunakan sistem madrasah atau sistem sekolah yang kurikulumnya di sesuaikan dengan kurikulum pemerintah, dalam hal ini Departemen Pendidikan Nasional dan Departemen Agama melalui penyelenggaraan SD, SLTP, dan SMU atau MI, MTS dan MA bahkan ada juga sampai perguruan tinggi. Yang kedua

---

<sup>12</sup> Ahmad Muhakamurrohman, *Pesantren: Santri, Kyai dan Tradisi*, (Al Azhar Kairo, Mesir, Vol. 02, no. 2, 2014) hlm 111

pesantren *Salafiyah* yaitu pondok pesantren yang masih tetap mempertahankan sistem pendidikan khas pondok pesantren baik kurikulum maupun metode pendidikannya, pelajarannya meliputi ilmu-ilmu agama islam dengan memakai kitab-kitab klasik berbahasa Arab sesuai dengan tingkat kemampuan masing-masing santri.<sup>13</sup>

Adapun pesantren *Khalafiyah* atau '*Ashriyah* lebih menekankan pada kurikulum yang telah dibuat oleh pemerintah, sedangkan *Salafiyah* itu lebih menekankan sistem pendidikan ciri khas pondok pesantrennya sendiri tetapi keduanya memiliki tujuan yang sama yaitu menjadikan santri atau siswa lebih mengenal dan belajar lebih dalam mengenai kegiatan keagamaan.

Pesantren pada dasarnya adalah sebuah asrama pendidikan Islam tradisional dimana siswanya tinggal bersama dan belajar di bawah bimbingan seorang (atau lebih) guru yang lebih dikenal dengan sebutan "kyai". Asrama untuk para santri berada dalam lingkungan kompleks pesantren di mana kyai bertempat tinggal yang juga menyediakan sebuah masjid untuk beribadah, ruangan untuk belajar dan kegiatan-kegiatan keagamaan yang lain. Komplek pesantren ini biasanya dikelilingi oleh tembok untuk menjaga keluar dan masuknya para santri sesuai dan tamu-tamu (orang tua santri, keluarga yang lain, dan tamu-tamu masyarakat luas) dengan peraturan yang berlaku.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Rahmat Irfani, *Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Darunnajah Terhadap Kegiatan Pesantren*, (Jakarta, 2004) hlm 32

<sup>14</sup> Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya Mengenai Masa Depan Indoneia* (Jakarta, LP3ES anggota Ikapi, 2015) hlm 79

Pondok, asrama bagi para santri, merupakan cirri-khas tradisi pesantren yang membedakannya dengan sistem pendidikan tradisional di masjid-masjid yang berkembang di kebanyakan wilayah islam di Negara-negara lain. Ada tiga alasan utama mengapa pesantren harus menyediakan asrama bagi para santri:

1. Kemasyhuran seorang kyai dan dalamnya ilmu pengetahuan yang beliau miliki tentang islam menarik santri santri yang berasal dari tempat yang jauh untuk berdatangan . kedatangan mereka bertujuan untuk menggali ilmu yang lebih dalam dari kyai. Dalam menggali ilmu dari kyai tersebut para santri membutuhkan waktu yang lama dan harus meninggalkan kampung halamannya untuk menetap di dekat kediaman kyai.
2. Hampir semua pesantren berada di desa-desa karena di desa tidak ada model kos-kosan seperti di kota-kota pada umumnya dan tidak tersedia perumahan yang cukup untuk menampung santri-santri sehingga perlu ada asrama khusus bagi para santri.
3. Ada sikap timbal balik antara kyai dan santri, di mana para santri menganggap kyainya seolah-olah sebagai bapaknya sendiri, sedangkan kyai menganggap para santri sebagai titipan tuhan yang harus senantiasa dilindungi. Sikap timbal balik ini menimbulkan keakraban dan kebutuhan untuk saling berdekatan terus menerus. Sikap ini juga menimbulkan perasaan tanggung jawab di pihak kyai untuk dapat menyediakan tempat tinggal bagi para santri. Di samping itu, dari pihak santri tumbuh perasaan pengabdian kepada kyainya, sehingga

para kyai memperoleh imbalan dari para santri sebagai sumber tenaga bagi kepentingan pesantren dan keluarga kyai.<sup>15</sup>

## **B. Santri**

Santri secara umum merupakan orang yang belajar agama islam dan mendalami agama islam di sebuah pesantrian (pesantren) yang menjadi tempat belajar bagi para santri.<sup>16</sup> Santri juga bisa disebut dengan orang yang tinggal di dalam lingkungan pesantren dan mengabdikan diri di dalam pesantren.

Menurut pengertian yang dipakai dalam lingkungan orang-orang pesantren, seorang alim hanya bisa disebut kyai bilamana memiliki pesantren dan santri yang tinggal dalam pesantren untuk mempelajari kitab-kitab islam klasik. Oleh karena itu, santri merupakan elemen penting dalam suatu lembaga pesantren.<sup>17</sup>

Seorang santri pergi dan menetap di suatu pesantren karena berbagai alasan:

1. Ia ingin mempelajari kitab-kitab lain yang membahas islam secara lebih mendalam di bawah bimbingan kyai yang memimpin pesantren;
2. Ia ingin memperoleh pengalaman kehidupan pesantren, baik dalam bidang pengajaran, keorganisasian maupun hubungan dengan pesantren-pesantren terkenal;

---

<sup>15</sup> Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren: Studi Pandangan Hidup Kyai dan Visinya Mengenai Masa Depan Indoneia* (Jakarta, LP3ES anggota Ikapi, 2015) hlm 82

<sup>16</sup> Mansur Hidayat, *Model Komunikasi Kyai Dengan Santri di Pesantren*, (Yogyakarta, 2016, Vol.2, no.2) hlm 387

<sup>17</sup> Ibid,..hlm 88

3. Ia ingin memusatkan studinya di pesantren tanpa disibukkan oleh kewajiban sehari-hari di rumah keluarganya. Disamping itu, dengan tinggal di sebuah pesantren yang sangat jauh letaknya dari rumahnya sendiri ia tidak mudah pulang-balik meskipun kadang-kadang menginginkannya.<sup>18</sup>

## C. Kecerdasan Emosi

### 1. Pengertian Emosi

Menurut Daniel Goleman yang dikutip oleh Ali dan Asrori yang memaknai emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat dan meluap-meluap. Lebih lanjut Daniel Goleman mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.<sup>19</sup>

Sementara itu menurut Chaplin dalam buku Triantoro dan Nofans mendefinisikan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Chaplin membedakan emosi dengan perasaan dan dia mendefinisikan perasaan (feelings) adalah pengalaman disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam keadaan jasmaniah.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Ibid,..hlm 89

<sup>19</sup> M. Ali dan M. Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta, PT Bumi Akasara, 2011) hal 60

<sup>20</sup> Triantoro dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009) hlm 12

Definisi lain menyatakan bahwa emosi adalah suatu respons terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respons demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal. Dengan definisi ini semakin jelas perbedaan antara emosi dengan perasaan, bahkan disini tampak jelas bahwa perasaan termasuk kedalam emosi atau menjadi bagian dari emosi.<sup>21</sup>

Dari penjelasan di atas bahwa emosi adalah suatu bentuk luapan perasaan yang di sebabkan karena adanya pengaruh dari lingkungan sehingga mendorong seseorang itu berperilaku sesuai dengan perasaan yang muncul dalam dirinya baik perasaan positif maupun negatif.

## **2. Bentuk-bentuk Emosi**

Menurut Daniel Goleman yang ditulis oleh Muhammad Ali dan Asrori dalam bukunya Psikologi Remaja ada delapan bentuk emosi:

- a. Amarah, didalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
- b. Kesedihan, didalamnya meliputi pedih, sedih, muram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.

---

<sup>21</sup> Ibid,.. hlm 62

- c. Rasa takut, didalmnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was was, perasaan takut sekali, sedih waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik dan phobia.
- d. Kenikmatan, didalamnya meliputi bahagia, gembira, riang, senang, terhibur, bangga, kenikmatan indrawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania.
- e. Cinta, didalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, bakti, hormat, kasmaran dan kasih sayang.
- f. Terkejut, didalamnya meliputi terkseiap dan terpana.
- g. Jengkel, didalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka dan mau muntah.
- h. Malu didalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib dan hati hancur lebur.<sup>22</sup>

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi Remaja**

Selanjutnya Muhammad Ali dan Asrori juga megungkapkan bahwa yang mempengaruhi perkembangan emosi remaja ada lima faktor:

#### **a. Perubahan Jasmani**

Perubahan jasmani ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Pada taraf permulaan ini hanya bagian-bagian tertentu saja yang mengalami perubahan sehingga membuat poster tubuh tidak seimbang. Ketidakseimbangan ini nantinya yang akan memicu pada perkembangan emosi remaja

---

<sup>22</sup> M. Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta, PT Bumi Aksara, 2011) hlm 71

karena tidak semua remaja dapat menerima kondisi tubuh yang seperti itu.

b. Perubahan pola interaksi dengan orang tua

Pola asuh orang tua terhadap anak sangat berbeda-beda termasuk pada remaja. Ada yang pola asuhnya bersifat otoriter, acuh tak acuh, memanjakan anak, ada juga yang penuh kasih sayang perbedaan pola asuh yang seperti ini dapat berpengaruh pada perkembangan emosi remaja. Seorang anak yang selalu memberontak pada orang tuanya dan ingin melepaskan diri dari pengawasan orang tua menunjukkan mereka berada dalam konflik, karena mereka ingin menunjukkan pengertian dan perhatian yang mereka inginkan.

c. Perubahan interaksi dengan teman sebaya

Pada masa remaja seringkali para remaja sering berkumpul untuk melakukan aktivitas dengan membentuk semacam geng. Pembentukan kelompok dalam geng seperti ini sebaiknya bertujuan positif, yaitu untuk memenuhi minat mereka bersama. Faktor yang sering timbul pada emosi remaja adalah hubungan cinta dengan teman lawan jenis. Pada masa ini remaja mulai mengalami jatuh cinta dengan teman lawan jenisnya. Sebenarnya gejala ini sehat bagi remaja namun tidak jarang menimbulkan konflik atau gangguan emosi pada remaja jika tidak dengan bimbingan orang tua.

d. Perubahan pandangan luar

Ada sejumlah perubahan pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional dalam diri remaja yaitu:

- Sikap dunia luar terhadap remaja yang sering tidak konsisten.
- Dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan.
- Seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab, yaitu dengan cara melibatkan remaja ke dalam kegiatan-kegiatan yang merusak dirinya dan melanggar moral.

e. Perubahan interaksi dengan sekolah

Sekolah merupakan tempat pendidikan yang di idealkan oleh mereka. Para guru merupakan tokoh yang penting dalam kehidupan mereka karena selain tokoh intelektual guru juga merupakan tokoh otoritas bagi para peserta didiknya. Namun tidak jarang guru memberikan ancaman-ancaman tertentu kepada peserta didiknya. Cara seperti ini akan memberikan pengaruh negatif bagi perkembangan emosi anak.<sup>23</sup>

#### 4. Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh psikolog Peter Salovey dari Harvard University dan John Mayer dari *University of New Hampshire* untuk menerangkan kualitas-kualitas emosional yang tampaknya penting bagi keberhasilan

---

<sup>23</sup> M. Ali dan M. Asrori, *Psikologi Remaja*, (Bandung, PT Bumi Aksara, 2011) hlm 71

Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau biasa yang di sebut EQ sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan sosial yang melibatkan kemampuan pada orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.<sup>24</sup>

Kecerdasan emosional atau yang di sebut dengan EQ (*emotional quotient*) adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya. Dalam hal ini emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan menurut Howard Gardner terdapat empat pokok utama dari kecerdasan emosional seseorang , yakni:

- 1) Mampu menyadari dan mengelola emosi sendiri
- 2) Memiliki kepekaan terhadap emosi orang lain
- 3) Mampu merespon dan bernegosiasi dengan orang lain secara emosional
- 4) Dapat menggunakan emosi sebagai alat untuk untuk memotivasi.<sup>25</sup>

Kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri, dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

---

<sup>24</sup>Afifatul Widad, *pengaruh kecerdasan emosional terhadap konsep diri pada santri remaja awal pondok pesantren Al-Rahmah Lumajang*, (Malang, Skripsi tidak diterbitkan, 2016) hlm 22

<sup>25</sup> Ibid,..hlm 23

Menurut Reuven Bar-on yang ditulis oleh Didik Budianto kecerdasan emosi mencakup optimis, fleksibilitas, dan kemampuan menangani stress dan memecahkan berbagai masalah, serta kemampuan memahami perasaan orang lain dan memelihara hubungan-hubungan antar pribadi yang memuaskan.

Sedangkan menurut Yeung yang juga ditulis oleh Didik Budianto, kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami dan mengelola suasana hati (mood) dan perasaan baik yang ada pada diri kita maupun orang lain.<sup>26</sup>

Dari beberapa uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seorang individu dalam mengendalikan dan mengatur perasaan-perasaan emosi secara baik dalam menghadapi segala kondisi sesuatu yang muncul dari diri sendiri seperti mengarahkan suasana hati, mengatur perasaan, memotivasi diri dan mengatur emosi sendiri, maupun pengaruh dari luar diri seperti memotivasi orang lain dan lingkungan sekitar.

## **5. Aspek Kecerdasan Emosional**

Goleman mengungkapkan lima komponen kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari yaitu:

### **a. Mengenali emosi diri**

*Self awareness*, kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan

---

<sup>26</sup> Didik Budianto, *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa kelas II MAN Pamekasan*, (Malang, Skripsi, 2013) hlm 20

yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.

b. Mengelola emosi

*Managing emotion* (mengelola emosi), kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibatnya yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.

c. Memotivasi diri

*Motivating self* (memotivasi diri), menggali emosi-emosi dalam menjalankan tujuan, mempunyai kontrol diri emosional. 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 berpikir positif, d) optimisme, e) keadaan *flow* (keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tercurah kedalam apa yang sedang terjadi, berfokus pada satu objek).

d. Mengenali emosi orang lain

*Empaty* (empati), kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan ketrampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain.

e. Membina hubungan dengan orang lain

*Handing relationships* (menjaga hubungan dengan orang lain). Membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tanpa memiliki keterampilan maka seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial.<sup>27</sup>

Selain itu menurut Perez yang ditulis oleh Didik Budiarto, telah merangkum beberapa aspek-aspek dari kecerdasan emosional menurut beberapa tokoh:

1. Menurut Mayer dan Salovey

- a. Persepsi, penilaian, ekspresi, emosi
- b. Fasilitas emosi dalam berpikir
- c. Memahami dan menganalisis emosi
- d. Gambaran pengaturan emosi

2. Menurut Bar-On

---

<sup>27</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, terj. Hermaya, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009), hlm.58

- a. Interpersonal mencakup: empati, hubungan interpersonal, dan tanggung jawab sosial
  - b. Intrapersonal mencakup: kesadaran emosi, asertif, penghormatan diri, aktualisasi diri, dan ketidaktergantungan
  - c. Adaptasi mencakup: pemecahan masalah, memahami kenyataan, dan fleksibilitas
  - d. Manajemen stress mencakup: toleransi terhadap stress, dan kontrol impulsif
  - e. *General mood* mencakup: kebahagiaan dan optimisme.
3. Menurut Petrides dan Furham kecerdasan emosioanal terdiri dari 15 faset yang kemudian terangkum dalam 5 aspek
- a. Well being, mencakup: optimis, kebahagiaan, dan harga diri
  - b. Emotionality, mencakup: empati, persepsi, emosi (diri dan orang lain), ekspresi emosi, dan hubungan dengan orang lain
  - c. Sef control, mencakup: pengaturan emosi, keimpulsivan yang rendah, dan pengelolaan stress
  - d. Socialibity, mencakup: pengelolaan emosi orang lain, tegas dan kesadaran sosial Auxiliary, mencakup: adaptabilitas dan motivasi diri.<sup>28</sup>

Karakteristik yang dikemukakan oleh Goleman diatas yang nantinya akan dijadikan sebuah tolak ukur untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosi seseorang melalui pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner yang dibuat berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi.

---

<sup>28</sup> Didik Budiarto, *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas II MAN Pamekasan*, (Malang, Skripsi, 2013) hlm 26

## 6. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

Menurut Walgito yang dikutip oleh Afifatul Widad membagi faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menjadi dua faktor, yaitu:

### a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi kecerdasan emosionalnya. Faktor internal memiliki dua sumber yaitu segi jasmani dan segi psikologis. Segi jasmani adalah faktor fisik dan kesehatan individu, apabila fisik dan kesehatan seseorang dapat terganggu dapat dimungkinkan mempengaruhi proses kecerdasan emosionalnya. Segi psikologis mencakup didalamnya pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi.

### b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah stimulus dan lingkungan dimana kecerdasan emosional berlangsung. Faktor eksternal meliputi: 1) stimulus itu sendiri, kejenuhan stimulus merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam memperlakukan kecerdasan emosional tanpa distorsi, 2) lingkungan atau situasi khususnya yang melatar belakangi merupakan kebulatan yang sangat sulit dipisahkan.<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Afifatul Widad, *pengaruh kecerdasan emosional terhadap konsep diri pada santri remaja awal pondok pesantren Al-Rahmah Lumajang*, (Malang, Skripsi tidak diterbitkan, 2016) hlm 28

Menurut Dalyono hal-hal yang mempengaruhi tingkat kecerdasan emosi yaitu:

a. Pembawaan

Pembawaan ditentukan oleh sifat-sifat dan ciri-ciri yang dibawa sejak lahir. Batas kesanggupan kita yakni dapat tidaknya memecahkan suatu soal, pertama-tama ditentukan oleh pembawaan kita. Orang itu ada yang pintar dan ada yang kurang pintar. Meskipun menerima latihan dan pelajaran yang sama, perbedaan-perbedaan itu masih tetap ada.

b. Kematangan

Tiap organ dalam tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Organ baik fisik maupun psikis dapat dikatakan matang apabila dapat menjalankan fungsinya masing-masing

c. Pembentukan

Pembentukan ialah segala keadaan di luar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan. Dapat dibedakan pembentukan sengaja (seperti yang dilakukan di sekolah) dan pembentukan tidak sengaja (pengaruh alam sekitar).

d. Minat dan Pembawaan yang Khas

Dalam diri manusia terdapat dorongan-dorongan (motif-motif) yang mendorong manusia untuk berinteraksi dengan dunia luar. Motif menggunakan dan menyelidiki dunia

luar (*manipulate and exploring motivasi*). Dari manipulasi dan eksplorasi yang dilakukan dalam dunia luar itu, lama kelamaan timbullah minat terhadap sesuatu. Minat itulah yang mendorong seseorang untuk berbuat lebih giat dan lebih baik.

e. Kebebasan

Kebebasan berarti bahwa manusia dapat memilih metode-metode tertentu dalam memecahkan masalah-masalah. Manusia memiliki kebebasan memilih metode, dan bebas pula memilih masalah sesuai dengan kebutuhannya. Dengan adanya kebebasan ini berarti bahwa minat itu tidak selamanya menjadi syarat dalam perbuatan inteligensi.<sup>30</sup>

Menurut Goleman yang dikutip oleh Ali dan Asrori ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu, yaitu:

1. Lingkungan Keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Kecerdasan emosi ini dapat diajarkan pada saat anak masih bayi dengan contoh-contoh ekspresi. Kehidupan emosi yang dipupuk dalam keluarga sangat berguna bagi anak kelak di kemudian

---

<sup>30</sup> Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta; Rineka Cipta, 2009) hlm 188-189

hari, sebagai contoh: melatih kebiasaan hidup disiplin dan bertanggung jawab, kemampuan berempati, kepedulian, dan sebagainya. Hal ini akan menjadikan anak menjadi lebih mudah untuk menangani dan menenangkan diri dalam menghadapi permasalahan, sehingga anak-anak dapat berkonsentrasi dengan baik dan tidak memiliki banyak masalah tingkah laku seperti tingkah laku kasar dan negatif.

## 2. Lingkungan Non Keluarga

Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosi ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran. Anak berperan sebagai individu di luar dirinya dengan emosi yang menyertainya sehingga anak akan mulai belajar mengerti keadaan orang lain. Pengembangan kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan diantaranya adalah pelatihan asertivitas, empati dan masih banyak lagi bentuk pelatihan yang lainnya.<sup>31</sup>

## **D. Penyesuaian Diri**

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

Penyesuaian diri adalah salah satu aspek penting dalam usaha manusia untuk menguasai perasaan yang tidak menyenangkan atau

---

<sup>31</sup> M. Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta, PT Bumi Aksara, 2011) hlm 267

tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan dan usaha menelaraskan hubungan individu dengan realitas. Adapun penyesuaian diri menurut para ahli sebagai berikut:

Menurut Satmoko yang dalam bukunya George penyesuaian diri di pahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya sendiri. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi atau gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang).<sup>32</sup>

Menurut Musthafa Fahmi dalam bukunya Desmita proses penyesuaian terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan kebutuhan dirinya dari dalam dalam dan keadaan luar, dalam lingkungan dimana dia hidup akan tetapi juga dituntut untuk menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka. Jika mereka ingin menyesuaikan maka hal itu akan menuntut adanya penyesuaian antara keinginan masing-masingnya dengan suasana lingkungan sosial tempat mereka bekerja.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> C. George, *Dasar-dasar Psikologi*, (Jogjakarta, Ar-Ruz Media, 2006) hlm 50

<sup>33</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2014) hlm 191

Menurut Atwater yang ditulis Rahmat Irfani penyesuaian diri terdiri dari perubahan dalam diri dan lingkungan di sekitar kita yang kesemuanya ini di perlukan untuk memuaskan hubungan dengan lingkungan sekitar kita dan orang lain. Menurut Atwater perubahan semacam ini berkaitan dengan dua hal yang timbal balik. Yang pertama perubahan dalam diri kita agar sesuai dengan lingkungan dan yang kedua perubahan lingkungan agar sesuai dengan cara kita dalam memenuhi kebutuhan kita.<sup>34</sup>

Menurut Scheneiders dalam bukunya Ghufron dan Rini penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambat kebutuhan dalam dirinya dan tuntutan luar dirinya atau lingkungannya. Penyesuaian diri mempunyai empat unsur. Pertama, *adaptation* artinya penyesuaian diri dianggap sebagai adaptasi. Kedua, *conformity* artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi criteria sosial dan hati nuraninya. Ketiga, *mastery* artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien. Ke empat, *individual varitation* artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Rahmat Irfani, *Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Darunnajah Terhadap Kegiatan Pesantren*, (Jakarta, 2004) hlm 12

<sup>35</sup> M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta, Ar-Ruz Media, 2014) hlm 50

Berdasarkan penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa, penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari luar lingkungan sehingga menghasilkan sebuah keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan kemudian tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.

## **2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Menurut Haber dan Runyon yang dikutip oleh Gelungan terdapat lima aspek penyesuaian diri, yaitu:

### **a. Persepsi terhadap realitas**

Individu mengubah persespsinya tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dari tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai.

### **b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan**

Mempunyai kemampuan mengatasi stress kecemasan berarti individu mampu mengatasi masalah-masalah yang timbul dalam hidup dan mampu menerima kegagalan yang dialami.

### **c. Gambaran diri yang positif**

Gambaran diri yang positif berkaitan dngan penilaian individu tentang dirinya sendiri.individu mempunyai gambaran diri yang positif baik melalui penilaian pribadi maupun maupun melalui penilaian orang lain.

d. Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik berarti individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik.

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik

Memiliki hubungan interpersonal yang baik berkaitan dengan hakekat individu sebagai makhluk sosial, yang sejak lahir bergantung pada orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.<sup>36</sup>

Menurut Schneiders yang ditulis oleh Eni Sufiyaningsih terdapat tujuh aspek penyesuaian diri yaitu:

1. Mengontrol emosi yang berlebihan

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan emosi yang relatif berlebihan. Adanya kontrol dan ketenangan emosi pada individu memungkinkan bisa menghadapi masalah dengan cermat dan ketika ada hambatan bisa memecahkan hambatan masalah tersebut.

2. Meminimalkan mekanisme pertahanan diri

Individu yang bisa menyesuaikan diri dengan normal, dia akan mengakui kegagalan dan berusaha untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Sebaliknya jika dia mengalami gangguan dalam penyesuaian, ketika mengalami kegagalan ia cenderung melakukan rasionalisasi, proyeksi atau kompensasi.

---

<sup>36</sup> Gelungan W.A, *Psikologi Sosial*. (Bandung, PT Refika Aditama, 2000) hlm 54

### 3. Mengurangi rasa frustrasi

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan sulit bagi individu untuk mengolah kemampuan berfikir, perasaan dan tingkah laku dalam menghadapi suatu masalah. Individu harus menghadapi masalah secara wajar, tidak cemas dan frustrasi.

### 4. Berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri

Individu yang mengalami penyesuaian normal dia akan mampu dalam menghadapi masalah, konflik dan frustrasi. Dan dia juga dapat berfikir rasional dan mampu mengarahkan tingkah laku yang sesuai.

### 5. Kemampuan untuk belajar

Penyesuaian yang normal ditunjukkan individu di peroleh dari proses belajar yang dilakukan secara berkesinambungan sehingga dari proses belajar tersebut individu memperoleh berbagai cara yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

### 6. Memanfaatkan pengalaman masa lalu

Kemampuan individu memanfaatkan pengalaman masa lalu merupakan hal yang penting dalam penyesuaian diri. Ketika menghadapi masalah individu dapat membandingkan pengalaman pada dirinya dan pengalaman orang lain. Dari pengalaman yang diperoleh dapat digunakan untuk mengatasi masalah.

### 7. Sikap realistis dan objektif

Penyesuaian diri yang normal berkaitan dengan sikap realistis dan objektif. Sikap realistis dan objektif berkenaan dengan orientasi individu terhadap kenyataan, mampu menerima kenyataan yang dialami tanpa konflik dan melihatnya secara objektif.<sup>37</sup>

Karakteristik yang dikemukakan oleh Schneiders diatas yang nantinya akan dijadikan sebuah tolak ukur untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri seseorang melalui pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner yang dibuat berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri.

### 3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri yang Sehat

Aspek kepribadian yang baik berkaitan erat dengan kepribadian yang sehat sebab, penyesuaian diri yang sehat lebih merujuk pada konsep sehatnya kehidupan pribadi seseorang baik dalam hubungannya dengan diri sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungannya. Sistem penyesuaian diri ini merupakan kondisi untuk mengembangkan diri secara optimal. Penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian yaitu: kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab.

---

<sup>37</sup> Eni Sufiyarningsih, *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Pondok Pesantren Modern Assalam Surakarta*, (Surakarta, Skripsi tidak diterbitkan, 2011) hlm 42

1. Kematangan emosional mencakup aspek-aspek:
  - a. Kemantapan suasana kehidupan emosional
  - b. Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain
  - c. Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan
  - d. Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.
2. Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek:
  - a. Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri
  - b. Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya
  - c. Kemampuan mengambil keputusan
  - d. Keterbukaan dalam mengenal lingkungan
3. Kematangan sosial mencakup aspek-aspek:
  - a. Keterlibatan dalam partisipasi sosial
  - b. Kesiediaan kerja sama
  - c. Kemampuan kepemimpinan
  - d. Sikap toleransi
  - e. Keakraban dalam pergaulan.
4. Tanggung jawab mencakup aspek-aspek:
  - a. Sikap produktif dalam mengembangkan diri
  - b. Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel
  - c. Sikap altruisme, empati, bersahabatan, dalam hubungan interpersonal

- d. Kesadaran akan etika dan hidup jujur
- e. Melihat perilaku dari segi konsekuensi atas dasar nilai
- f. Kemampuan bertindak independen.<sup>38</sup>

## 5. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis. Pengalaman khusus ini lebih banyak berkaitan dengan latar belakang kehidupan keluarga, terutama yang menyangkut aspek:

1. Hubungan orang tua anak, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam keluarga, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup:
  - a. Penerimaan-penolakan orang tua terhadap anak
  - b. Perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak
  - c. Sikap dominatif-integratif (permisi atau *sharing*)
  - d. Pengembangan sikap mandiri-ketergantungan.
2. Iklim intelektual keluarga, yang merujuk pada sejauh mana iklim keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berpikir logis atau irrasional yang mencakup:
  - a. Kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan
  - b. Kegemaran membaca dan minat cultural

---

<sup>38</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung, PT Remaja Rosdakarya, 2014) hlm 195

- c. Pengembangan kemampuan memecahkan masalah
  - d. Pengembangan hobi
3. Iklim emosional keluarga, yang merujuk pada sejauh mana stabilitas hubungan dan komunikasi di dalam keluarga terjadi, yang mencakup:
- a. Intensitas kehadiran orang tua dalam keluarga
  - b. Hubungan persaudaraan dalam keluarga
  - c. Kehangatan hubungan ayah-ibu.

Sementara itu dilihat dari konsep sosiopsikogenik, penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial di mana individu terlibat di dalamnya. Bagi peserta didik, faktor sosiopsikogenik yang dominan memengaruhi penyesuaian dirinya adalah sekolah yang mencakup:

- 1. Hubungan guru siswa, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam sekolah, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter, yang mencakup:
  - a. Penerimaan-penolakan guru terhadap siswa
  - b. Sikap dominative (otoriter, kaku, banyak tuntutan) atau integrative (permissif, *sharing*, menghargai dan mengenal perbedaan individu)
  - c. Hubungan yang bebas ketegangan atau penuh ketegangan.
- 2. Iklim intelektual sekolah, yang merujuk pada sejauh mana perlakuan guru terhadap siswa dalam memberikan kemudahan

bagi perkembangan intelektual siswa sehingga tumbuh perasaan kompeten, yang mencakup:

- a. Perhatian terhadap perbedaan individual siswa
- b. Intensitas tugas-tugas belajar
- c. Kecenderungan untuk mandiri atau berkonformitas pada siswa
- d. Sistem penilaian
- e. Kegiatan ekstrakurikuler
- f. Pengembangan inisiatif siswa.<sup>39</sup>

Adapun menurut Schneiders yang ditulis oleh Ali dan Asrori faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri ada lima yaitu:

1. Kondisi fisik seperti hereditas, konstitusi fisik, sistem utama tubuh dan kesehatan fisik
2. Perekembangan dan kemasakan unsur-unsur kepribadian seperti, kemasakan intelektual, soisal, moral dan emosional
3. Unsur penentu psikologis seperti, pengalaman, proses belajar, dan kebiasaan
4. Kondisi lingkungan seperti, situasi rumah, keadaan keluarga, sekolah dan masyarakat
5. Agama serta budaya termasuk di dalamnya ada unsur keyakinan.<sup>40</sup>

## **E. Landasan Teori**

Setiap individu selalu mempunyai tingkat kecerdasan emosi masing-masing. Adapun kecerdasan emosi sangat berhubungan dengan tingkat penyesuaian diri seseorang dengan lingkungan sekitarnya.

---

<sup>39</sup> Ibid,..hlm 196-197

<sup>40</sup> M. Ali dan M. Asrori, *Psikologi Remaja*, (Jakarta, PT Bumi Aksara, 2011) hlm 181

Sehingga kaitannya dengan penyesuaian diri sangat besar sekali terhadap pencapaian tujuan seseorang dengan lingkungan sekitarnya. Setiap individu selalu mempunyai tingkat kecerdasan emosi masing-masing. Adapun kecerdasan emosi sangat berhubungan dengan tingkat penyesuaian diri seseorang dengan lingkungan sekitarnya.

Kecerdasan emosi sangat diperlukan untuk menyesuaikan diri karena dengan adanya kecerdasan emosi seseorang bisa mengenali emosi diri sendiri dan emosi orang lain dalam membina sebuah hubungan. Adapun penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamika yang terjadi secara terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna untuk mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan. Penyesuaian diri dibutuhkan oleh semua orang dalam pertumbuhan yang mana lebih dibutuhkan pada usia remaja. Karena pada usia ini individu mengalami kegoncangan dan perubahan dalam dirinya. Keberhasilan dan kegagalan seseorang dalam meraih kesuksesan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor kecerdasan. Namun kecerdasan bila tidak disertai dengan emosi yang baik maka tidak akan mengantarkan seseorang sukses dalam kehidupannya. Maka dari itu diperlukan kecerdasan emosional dalam sikap etika dasar dan memiliki kemampuan emosional yang melandasinya.

## F. Kerangka Berfikir

