



JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>

ISSN 2686-2859 (*online*)

ISSN 2088-8341 (*cetak*)

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS XI DI
MAN KOTA BINJAI**

NUNZAIRINA

Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri
Sumatera Utara

Email.nunzairina@uinsu.ac.id

Abstrak: Adjustment is a process of dynamics that occurs continuously that aims to change an attitude that is useful to get a more harmonious relationship between himself and his environment. The purpose of this study is to explore in depth data about the Relationship of Emotional Intelligence to Self-Adjustment in Students seeks to describe the findings of research and determine the facts with observation instruments, questionnaires, interviews and documentation. As for the informants in this study were the Principal, Deputy Principal, Bk Teachers and students of MAN Kota Binjai. The conclusion from this study can be explained that the Relationship of Emotional Intelligence to Self-Adjustment in Class XI Students in MAN Kota Binjai showed 20% emotional intelligence variable had low emotional intelligence, 60% had moderate emotional intelligence and the remaining 20% had high emotional intelligence. Whereas the 13% adjustment variable had a high adjustment, 57% had a moderate adjustment and 30% had a low adjustment. From the results of the analysis it can be said that the positive correlation between emotional intelligence and self-adjustment in class XI students at MAN Kota Binjai is equal to 0.855. It can be seen that $P = 0.855 > 0.05$. Then there is a significant relationship between emotional intelligence and self-adjustment in class XI students at MAN Kota Binjai, with the nature of a positive relationship where the higher the level of emotional intelligence, the higher the level of adjustment itself.

Keywords: Emotional Intelligence, Self-Adjustment.

PENDAHULUAN

Diera yang semakin modern seperti didunia pendidikan setiap sekolah-sekolah mulai meningkatkan kualitas sekolahnya yang bertujuan agar siswanya lulus menjadi lulusan yang baik. Akan tetapi tantangan yang dihadapi oleh siswa semakin berat mengingat akan besarnya suatu godaan dilingkungan seperti banyaknya suatu tayangan dari media cetak ataupun media elektronik yang menjurus kesisi negatif sehingga para siswa sering terjebak dalam suatu

Nun Zairina: *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Kota Binjai*

pergaulan yang tidak baik akibatnya siswa kurang bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya terutama lingkungan sekolah.

Banyak sekali ditemukan beberapa kasus akibat tidak kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri seperti halnya yang terjadi disekolah MAN Kota Binjai yaitu data yang mengenai suatu pelanggaran yang dilakukan oleh siswa dalam waktu satu semester. Pelanggaran yang dilakukan siswa dalam satu semester yaitu dari bulan januari 2019 hingga juni 2019, terdapat 56 pelanggaran atau 40% dari 140 siswa kelas X, 76 pelanggaran atau 45% dari 170 siswa kelas XI, dan 127 pelanggaran atau 55% dari 230 siswa.

Jenis pelanggaran tersebut dibagi menjadi 5 aspek yaitu mengenai motivasi belajar, masalah pribadi, masalah sosial-ekonomi, masalah karier dan masalah penyesuaian diri. diketahui bahwa masalah penyesuaian diri menempati peringkat teratas dibandingkan keempat aspek yang lainnya. Pelanggaran-pelanggaran yang termasuk didalam aspek penyesuaian diri diantaranya adalah membolos, terlambat datang kesekolah, lalai dalam mengerjakan tugas, mencontek, berpakaian tidak sesuai dengan aturan sekolah, serta merokok. Pelanggaran yang dilakukan kelas X yang jumlahnya mencapai 40% siswa dan 20% diantaranya adalah masalah penyesuaian diri. Dan pelanggaran yang dilakukan anak kelas XI yang jumlahnya mencapai 45% siswa dan 25% diantaranya adalah masalah penyesuaian diri. serta pelanggaran yang dilakukan anak kelas XII yang jumlahnya mencapai 55% dan 35% diantaranya adalah masalah penyesuaian diri.

Penyesuaian diri adalah suatu proses dinamika yang terjadi secara terus menerus yang bertujuan untuk mengubah suatu sikap yang berguna untuk mendapatkan suatu hubungan yang lebih serasi antara dirinya dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dibutuhkan oleh semua orang dalam pertumbuhan yang manapun dan lebih dibutuhkan pada usia remaja. Karena pada usia ini remaja sering mengalami suatu perubahan pada dirinya. Perubahan-perubahan fisik yang menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena ia harus menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi. Misalnya perubahan badan yang mencolok membuat remaja merasa tersisih dari temannya. Selain itu remaja mulai berlatih untuk menempatkan dalam berbagai peran yang berbeda baik dirumah sebagai anak, disekolah sebagai murid dan di lingkungan sebagai teman.

Menurut Goleman, kecerdasan bila tidak disertai dengan suatu pengolahan emosi yang baik tidak akan mengantarkan seseorang untuk sukses dalam kehidupannya. 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.

Kemunculan istilah kecerdasan emosional (EQ) dalam pendidikan, pertama kali dilontarkan pada tahun 1990 oleh Salovey dan Mayer. Menurut Salovey dan Mayer, kecerdasan emosional merupakan himpunan bagian dari

Nun Zairina: *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Kota Binjai*

kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain, memilah-milah semuanya dan menggunakan informasi untuk membimbing pikiran dan tindakan serta menjalin hubungan dengan orang lain.

Siswa baru MAN Kota Binjai sebagian besar masih berada dalam tahap remaja awal, para siswa baru ini dulunya ada yang berasal dari SMP dan ada juga yang berasal dari MTs. Dari beberapa informasi yang peneliti dapat dari MAN Kota Binjai pada tahun ajaran 2019 ada beberapa siswa yang tidak dapat mengikuti kurikulum yang diterapkan di sekolah tersebut dikarenakan tidak sanggupnya siswa untuk beradaptasi di sekolah tersebut seperti membolos sekolah, prestasi belajar menurun, sering keluar kelas kalau pelajaran sedang berlangsung. Peneliti meneliti tentang hubungan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada siswa kelas XI di MAN Kota Binjai. Dimana disini akan dilihat bagaimana para siswa yang berasal dari SMP dan MTs dapat menggunakan kecerdasan emosionalnya untuk menyesuaikan diri pada sekolah yang baru.

Dengan latar belakang seperti yang diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk lebih dalam meneliti mengenai "*Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI di Sekolah MAN Kota Binjai*".

LANDASAN TEORITIS

1. Kecerdasan Emosional

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), kecerdasan berasal dari kata cerdas yang artinya sempurna perkembangan akal budinya (untuk berpikir, mengerti, dan sebagainya); tajam pikiran dan sempurna pertumbuhan tubuhnya (sehat dan kuat). Jadi kecerdasan artinya perihal cerdas atau perbuatan mencerdaskan, kesempurnaan perkembangan akal budi (seperti kepandaian, ketajaman pikiran).

Menurut etimologi, kecerdasan berasal dari bahasa Inggris yaitu *Intelligence* yang artinya adalah kemampuan atau bahkan keahlian. Kata *Intelligence* atau kecerdasan berasal dari kata lain yaitu *Intellegentia*, yang pertama kali digunakan oleh seorang ahli pidato dari Romawi yaitu Cicero.

Menurut Patton, intelegensi adalah sejumlah kemampuan, keahlian, talenta, dan pengetahuan yang keseluruhannya merujuk pada kemampuan kognitif dan proses mental yang terlingkup dalam intelegensi adalah memori (seberapa baik dan seberapa banyak serta seberapa lama kita mengingat suatu informasi), kekayaan kosakata (beberapa banyak kosakata yang kita ketahui dan mampu digunakan dengan tepat), kemampuan komprehensif (seberapa baik kita memahami serangkaian ide dan pernyataan), kemampuan matematis (penambahan, pembagian, dan sebagainya), serta berpikir logis (seberapa baik kita menangkap suatu peristiwa dan melogikanya).

Menurut para ahli psikologi, dikemukakan bahwa *intelligence*, yang dalam bahasa Indonesia disebut intelegensi atau kecerdasan yang berarti penggunaan kekuatan intelektual yang nyata. Akan tetapi, kemudian diartikan sebagai suatu kekuatan lain. Oleh karena itu, intelegensi atau kecerdasan terbagi menjadi tiga komponen yaitu: a) Kemampuan untuk mengarahkan pikiran atau mengarahkan

tindakan, b) Kemampuan untuk mengubah arah tindakan apabila tindakan tersebut telah dilaksanakan, c) Kemampuan untuk mengubah diri sendiri atau melakukan *autocriticism*. Kata emosi adalah kata serapan dari Bahasa Inggris, yakni "*emotion*". Dalam kamus, kata "*emotion*" digunakan untuk menggambarkan perasaan yang kuat akan sesuatu dan perasaan yang sangat menyenangkan atau sangat mengganggu. Dalam Al Quran persoalan emosi sering disebut dengan kalbu. Kata "Qalb" banyak di jumpai di dalam Al Quran.

Menurut Maramis, emosi adalah suatu keadaan yang kompleks yang berlangsung biasanya tidak lama, yang mempunyai komponen pada badan dan pada jiwa individu, pada jiwa timbul keadaan terangsang atau "*excitement*" dengan perasaan yang hebat serta biasanya juga terdapat impuls untuk berbuat sesuatu tertentu, pada badan timbul gejala-gejala dari susunan saraf *vegetatif* misalnya, pada pernafasan, sirkulasi, dan ekskresi.

Menurut Walgito, mengemukakan bahwa emosi adalah suatu keadaan perasaan yang telah melampaui batas, sehingga untuk mengadakan hubungan dengan sekitarnya menjadi terganggu, misalnya: ketakutan, kecemasan, depresi, serta kegembiraan. Menurut Daniel Goleman, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Jadi dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya.

Menurut Goleman dalam penelitiannya mengenai kecerdasan emosional menemukan lima aspek pendukung kecerdasan emosional yang tentu saja dapat dijadikan oleh individu bila ingin sukses, yaitu:

1. Mampu Mengenal Perasaan Sendiri

Maksud dari mampu mengenali perasaan sendiri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan dan mengapa seseorang merasakannya seperti itu dan pengaruh perilaku seseorang terhadap orang lain. Kemampuan tersebut diantaranya; kemampuan menyampaikan secara jelas melalui pikiran dan perasaan seseorang, membela diri dan mempertahankan pendapat, kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian).

2. Mampu Mengelola Perasaan

Yaitu kemampuan menangani emosi sehingga berdampak positif kepada pelaksana tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, dan mampu memulihkan kembali dari tekanan emosi. Dalam pengendalian diri terdapat kecakapan untuk menangani perasaan agar tetap selaras sehingga tercapai keseimbangan emosi dalam diri individu.

Dalam pengendalian diri terdapat kecakapan untuk menangani perasaan agar tetap selaras sehingga tercapai keseimbangan emosi dalam diri individu. Kemampuan ini mencakup upaya dalam menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan serta kemampuan untuk cepat bangkit dari keterpurukan.

3. Memotivasi Diri

Yaitu kemampuan untuk menggerakkan dan menuntun untuk menuju sasaran serta membantu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, dan bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Disamping itu juga motivasi merupakan satu

variable yang digunakan untuk menimbulkan faktor-faktor tertentu yang dapat membangkitkan, mengelola, mempertahankan dan menyalurkan tingkah laku menuju satu sasaran.

Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT, dalam surah Al-Kahfi ayat 23 yang berbunyi:

Artinya: Dan Janganlah engkau sekali-kali, kamu mengatakan tentang sesuatu “Sesungguhnya aku akan mengerjakan ini besok pagi”.

Motivasi diri berarti kemampuan untuk mendorong dan menumbuhkan semangat diri sendiri untuk menghadapi tantangan hidup dan berprestasi lebih tinggi. Kunci utama motivasi diri adalah adanya harapan dan optimisme. Dari sudut pandang kecerdasan emosional, mempunyai harapan berarti seseorang tidak akan terjebak dalam kecemasan, bersikap pasrah, atau depresi dalam menghadapi sulitnya tantangan kehidupan.

4. Mampu Berempati Dengan Orang Lain

Yaitu kemampuan merasakan yang dirasakan oleh orang lain. Istilah empati seringkali dikaitkan dengan simpati. Perbedaan kedua istilah tersebut terletak pada intensitasnya. Apabila seseorang sekedar mencoba ingin mengetahui apa yang dialami orang lain, maka pada intensitas ini seseorang telah memiliki simpati. Tetapi jika mencoba untuk dapat memahaminya lebih jauh menurut cara pandang orang lain, maka disebut dengan empati.

Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional

Orangtua memegang peranan penting terhadap perkembangan kecerdasan emosional anak. Menurut Goleman, ia berpendapat bahwa lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak untuk mempelajari emosi. Dari keluargalah seorang anak mengenal emosi dan yang paling utama adalah orangtua. Bagaimana cara orangtua mengasuh dan memperlakukan anak adalah awal yang diterima atau dipelajari oleh anak dalam mengenal kehidupannya. Guru memegang peranan penting dalam mengembangkan potensi anak melalui teknik, gaya kepemimpinan dan metode pengajarnya sehingga kecerdasan emosionalnya berkembang secara maksimal. Kondisi ini menuntut agar sistem pendidikan hendaknya tidak mengabaikan berkembangnya otak kanan terutama perkembangan emosi dan konasi seseorang. Setelah lingkungan keluarga, kemudian lingkungan sekolah yang mengajarkan anak sebagai individu untuk mengembangkan keintelektualan dan bersosial dengan sebayanya, sehingga anak dapat berekspresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan diawasi secara ketat.

Menurut Calhoun dan Acocella dalam Citaripah tahun 2011 “penyesuaian diri adalah sebagai interaksi yang terjadi secara berkelanjutan dan juga memiliki suatu hubungan timbal balik yang sesuai antara diri sendiri dengan orang lain serta dengan lingkungannya”. Diri sendiri yang dimaksud adalah suatu kesatuan dari tubuh, pikiran, perilaku, gagasan, dan perasaan dalam diri kita.

Menurut Widianingsih & Widyarini tahun 2009, “penyesuaian diri diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisir respons-respons sedemikian rupa sehingga dapat menggapai segala macam konflik, kesulitan masalah hidup, dan frustrasi-frustrasi dengan cara efisien”. Jadi, penyesuaian diri menurut Widianingsih & Widyarini adalah kemampuan untuk mengelola konflik, kesulitan masalah hidup, dan frustrasi-frustrasi yang dihadapinya.

Menurut Willis dalam Ningrum tahun 2013, “penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungan sehingga individu merasa puas terhadap diri dan lingkungannya”.

Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Menurut Willis dalam Ningrum tahun 2013, “penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar dengan lingkungan sehingga individu merasa puas terhadap diri dan lingkungannya”. Penyesuaian diri itu dilakukan untuk melepaskan diri dari hambatan-hambatan dan ketidakenakan yang ditimbulkannya sehingga akan mendapatkan suatu keseimbangan psikis yang dalam hal ini tentu tidak menimbulkan konflik bagi dirinya sendiri dan tidak melanggar norma-norma yang berlaku di masyarakat. Hal itu merupakan faktor penentu kelak mampu menyesuaikan diri dengan baik atau tidak pada lingkungan.

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. sebaliknya apabila individu tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, keluarga, serta masyarakat.

Peran Guru BK

Bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*Guidance*” berasal dari kata kerja “*to guide*” yang mempunyai arti menunjukkan, membimbing, menuntun, ataupun membantu. Sesuai dengan istilahnya, maka secara umum bimbingan dapat diartikan sebagai suatu bantuan atau tuntunan. Menurut Sunaryo Kartadinata memberikan pengertian bimbingan adalah proses membantu individu untuk mencapai perkembangannya yang optimal. Sedangkan menurut Rochman Natawidjaja mengartikan bimbingan adalah sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.

Secara etimologis, istilah konseling berasal dari bahasa Latin, yaitu *consilium*, yang berarti dengan atau bersama yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Sedangkan dalam bahasa Anglo-Saxon, istilah konseling berasal dari *sellan* yang berarti menyerahkan atau menyampaikan.

Menurut Sciarra yang mengutip dari ASCA mengatakan bahwa konseling adalah hubungan yang saling percaya antara konselor dengan klien dimana konselor membantu memecahkan masalah klien baik secara perorangan maupun kelompok lebih mengkonsentrasikan atau memfokuskan pada perkembangan. Menurut Prayitno dan Erman Amti, Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.

Menurut Azzet, bimbingan dan konseling adalah upaya pemberian bantuan kepada anak didik agar dapat memahami dirinya sehingga sanggup

Nun Zairina: *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Kota Binjai*

mengarahkan diri dan bertindak dengan baik sesuai dengan perkembangan jiwanya. Upaya ini dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Menurut Prayetno, dkk, bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karir, berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Menurut Abu Bakar M.Luddin mengemukakan bahwa tugas guru Bk disekolah yaitu:

- a. Memberikan siswa kesempatan untuk berbicara tentang masalah-masalah
- b. Melakukan konseling dengan keputusan yang optimal
- c. Melakukan konseling dengan siswa dalam mengevaluasi kemampuan pribadi dan keterbatasan.

Tugas guru Bk secara umum ada dua, yaitu: memberikan layanan bimbingan dan konseling dan mengasuh siswa. Dalam melaksanakan layanan berpedoman kepada BK Pola Tujuh Belas Plus yang disempurnakan terdiri dari delapan bidang bimbingan, sepuluh jenis layanan dan enam kegiatan pendukung. Mengasuh dengan keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan dan Kepala Badan Administrasi Kepegawaian Negara nomor 0443/P/1993 dan Nomor: 25 tahun 1993, diharapkan kepada setiap sekolah adalah petugas yang melaksanakan bimbingan, konselor menangani 150 orang siswa.

METODE PENELITIAN

Pendekatan Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui hubungan tingkat kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada siswa kelas XI MAN Kota Binjai, maka dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Arikunto Penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya atau besar kecilnya hubungan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri. Penelitian korelasi bertujuan untuk menentukan ada tidaknya hubungan dan seberapa jauh suatu hubungan antara dua variabel (yang dapat diukur). Tujuan penelitian korelasi adalah untuk menetapkan suatu hubungan atau menggunakan hubungan-hubungan dalam membuat suatu prediksi.

Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi, yang menjadi objek penelitian. Dalam penelitian yang mempelajari hubungan, terdapat variabel bebas (variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain) yang biasa ditandai dengan simbol (X) dan variabel terikat (variabel penelitian yang diukur untuk mempengaruhi besarnya efek atau pengaruh variabel lainnya) biasa ditandai dengan simbol (Y).

Populasi Dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin memiliki semua elemen yang ada dalam penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI MAN Kota Binjai yang berusia antara 14-16 tahun. Berdasarkan data

yang diperoleh dari pihak sekolah, jumlah populasi kelas XI MAN Kota Binjai sekitar 120 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian apabila kita bermaksud untuk mengangkat hasil kesimpulan yang berlaku di populasi. Disini penulis menggunakan *random sampling*, *random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara acak sehingga subjek-subjek didalam populasi semuanya dianggap sama, dengan demikian sampel yang diambil adalah kelas XI MAN Kota Binjai. Penelitian ini sesuai dengan buku Suharsimi Arikunto mengatakan bahwa: "untuk sekedar ancang-ancang apabila siswanya kurang dari 100 orang lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya menerapkan penelitian populasi.

Defenisi Operasional

Kecerdasan atau *intelligence*, merupakan suatu tindakan yang menyebabkan terjadinya penghitungan atas kondisi-kondisi yang secara optimal bagi organisme dapat hidup berhubungan dengan lingkungan secara efektif. Sebagai suatu tindakan, inteligensi selalu cenderung menciptakan kondisi-kondisi yang optimal bagi organisme untuk bertahan hidup kondisi yang ada.

Kata emosi adalah kata serapan dari Bahasa Inggris, yakni "*emotion*". Dalam kamus, kata "*emotion*" digunakan untuk menggambarkan perasaan yang kuat akan sesuatu dan perasaan yang sangat menyenangkan atau sangat mengganggu. Emosi adalah suatu keadaan yang kompleks, yang berlangsung biasanya tidak lama yang dicetuskan diri secara persepsi seseorang terhadap suatu kejadian dan disertai dengan reaksi fisiologis maupun psikologis.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Kecerdasan emosional menuntut manusia agar dapat mengembangkan kemampuan emosional dan kemampuan sosialnya. Kemampuan emosional sendiri meliputi sadar akan keadaan emosi diri sendiri, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan memahami diri sendiri dan perasaan orang lain dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri maupun saat berhubungan dengan orang lain.

Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk menyelaraskan diri sesuai dengan kondisi diri maupun lingkungan yang berkaitan dengan menanggapi segala macam konflik, kesulitan masalah hidup, frustrasi, dan lain-lain. Jadi, penyesuaian secara sederhana dapat dipahami sebagai usaha individu untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya untuk memperoleh keamanan, kenyamanan, dan terpenuhi kebutuhan hidup, baik secara fisik maupun psikis atau psikologis.

Instrument Pengumpulan Data

Supaya dalam penelitian diperoleh data yang benar dan dapat dipertanggungjawabkan, maka peneliti menulis beberapa alat dalam pengumpulan data yang relevan dengan permasalahan yang ada. Adapun alat

yang digunakan adalah sebagai berikut: Observasi adalah mengumpulkan data melalui tinjauan dan pengamatan langsung ke sekolah MAN Kota Binjai. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahui. Dalam penelitian ini digunakan angket skala Likert. Angket Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat tentang fenomena sosial. Angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang sudah disusun dengan menyediakan pilihan jawaban lengkap sehingga responden hanya tinggal memberi tanda pada jawaban yang dipilih.

Teknik Pengumpulan Data

Dokumentasi adalah salah satu metode pengumpulan data dengan melihat atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau oleh orang lain tentang subjek. Dokumentasi berbentuk sejumlah besar fakta dan data tersimpan. Sebagian besar bentuk data yang tersedia adalah berbentuk surat-surat, catatan harian, laporan, foto, dan sebagainya. Wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu data tertentu. Wawancara dilakukan kepada pihak sekolah, baik guru maupun kepala sekolah untuk mengetahui lebih dalam mengenai bagaimana kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa.

1. Sumber data primer, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti (atau petugasnya) dari sumber pertamanya. Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah kepala sekolah, guru dan siswa di MAN Kota Binjai.
2. Sumber data skunder, yaitu data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama.

Teknik Analisis Data

Sesuai dengan jenis penelitian yang peneliti gunakan yaitu penelitian kuantitatif, maka data yang dikumpulkan akan dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment*. Tujuannya untuk mencari korelasi antara dua variabel, yaitu Variabel X dan Variabel Y. Karena korelasi *product moment* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua gejala interval.

Menurut Anastas dan Susanti Urbina menyatakan bahwa validitas sebuah tes menyangkut apa yang diukur tes dan seberapa baik tes itu bisa diukur. Uji validitas alat ukur adalah menguji kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsinya. Validitas adalah kualitas yang terpenting dalam suatu tes. Pada awalnya telah diungkapkan bahwa kualitas ini ditetapkan jika kita mengukur apa yang bakal kita ukur.

HASIL PENELITIAN

Sejarah Sejarah Singkat MAN Kota Binjai

Nun Zairina: *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Kota Binjai*

Pada awalnya Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Binjai didirikan dengan nama Madrasah Persiapan Negeri pada tahun 1993 yang berlokasi menumpang di Yayasan Perguruan Setia Budi Kebun Lada Binjai. Pada Tahun 1995 Madrasah Aliyah Persiapan Negeri Binjai kemudian diresmikan menjadi MAN Negeri tahun 1995 berlokasi di Yayasan Perguruan Ganesa Rambung Barat Kec. Binjai Selatan. Pada tahun 1998, MAN Binjai menempati gedung baru sampai sekarang ini di Jalan Pekan Baru No. 1A. MAN Binjai telah eksis di Binjai dengan dipimpin oleh beberapa Kepala Madrasah yang bertugas di MAN Binjai sejak awal berdirinya 1993 sampai sekarang sebagaimana dapat dilihat di tabel berikut ini:

Tabel 1
Daftar Nama Kepala Sekolah MAN Binjai

NAMA	PERIODE TUGAS
1. Drs. Khatim Hasan	1995 – 1999
2. Drs. H. M. Saukani Hasibuan	1999 – 2003
3. Drs. H. Yusmar Effendy, M.Pd.	2003 – 2004
4. Drs. H. M. Yasin, MA	2004 – 2009
5. M. Arifin, S.Ag, MA	2009 – 2013
6. Dra. Hj. Nurkhalishah, MG, M.Ag	2013 – 2018
7. Evi Zulinda Br.Purba, S.Pd.I, MM	2018 - Sekarang

Sumber Data: Dokumen Tata Usaha MAN Binjai

Perjalanan karier MAN Binjai secara terus menerus menunjukkan hasil yang baik sebagai lembaga pendidikan menengah berciri khas Islam. Berbagai prestasi di bidang akademis dan non akademis telah banyak dibukukan dan diukir, 79 baik tingkat Kabupaten/Kota, Provinsi maupun Nasional. MAN Binjai sebagai salah satu lembaga pendidikan Islam tingkat menengah berusaha keras untuk mewujudkan Madrasah sebagai lembaga pendidikan Islam yang modern, professional dan populer yang mampu menjawab tantangan dan tuntutan di masa mendatang.

Visi, Misi Dan Tujuan MAN Kota Binjai

MAN Binjai memiliki Visi sebagai berikut: “Unggul di bidang akademis, Tangguh dalam berkompetisi, Santun dan Berahlak Mulia”. Indikator visi :

1. Menjadikan Madrasah sebagai sumber Ilmu pengetahuan (center of knowlwdge).
2. Memiliki kecakapan dan keterampilan dalam bidang akademis.

Nun Zairina: *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Kota Binjai*

3. Mampu bersaing dengan lulusan yang sederajat untuk melanjutkan/diterima di jenjang pendidikan yang lebih tinggi.
4. Mampu berpikir aktif, kreatif dan terampil dalam memecahkan masalah.
5. Memiliki iman dan takwa yang tinggi, berakhlak mulia untuk menjadi insan paripurna (Insan al-Kamil).
6. Menjadi pelopor dan penggerak aktivitas keislaman di Kota Binjai.
7. Memiliki keterampilan dan kecakapan non akademis sesuai dengan bakat dan minatnya.

Misi MAN Binjai

Misi MAN Binjai adalah sebagai berikut : "Menyelenggarakan pendidikan Islam yang berbasis sains dan teknologi untuk meningkatkan sumber daya manusia secara holistik dengan berdasarkan akhlakul karimah yang berorientasi riset dan teknologi " Indikator Misi :

1. Meningkatkan sumber daya, pengetahuan guru dan siswa secara terus menerus di bidang akademik.
2. Menyelenggarakan pendidikan secara efektif sehingga kemampuan akademis peserta didik berkembang secara maksimal.
3. Menyelenggarakan pembelajaran berbasis ilmu untuk menumbuhkan kembangkan kemampuan berpikir aktif, kreatif dan inovatif dalam memecahkan masalah.
4. Menyelenggarakan pembelajaran yang berorientasi riset dan teknologi terapan dalam meningkatkan keimanan dan ketaqwaan siswa dengan mengoptimalkan penghayatan dan pengamalan terhadap nilai-nilai Islami untuk dijadikan sumber kearifan dalam bertindak.
5. Menciptakan nuansa yang Islami sebagai perwujudan amar ma'ruf nahi munkar.
6. Menyelenggarakan praktek pengembangan diri peserta didik agar dapat mengembangkan kreativitas dan prestasi sesuai dengan minat dan bakatnya.
7. Menumbuhkembangkan sikap berakhlak mulia dan mampu menjadi landasan ajaran Islam sebagai teladan bagi teman dan masyarakat sekitarnya.

Uji Persyaratan Analisis

Uji validitas berkaitan dengan kemampuan kuesioner dalam mengukur variabel sesuai dengan indikator yang disusun. Jika variabel tersebut tidak dapat diukur maka pernyataan kuesioner tersebut tidak valid. . Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai korelasi *product moment* (r_{xy}) dengan nilai r-tabel. Untuk *degree of freedom* $df = n$ dengan n adalah jumlah sampel. Pada kasus ini besarnya df adalah 20 karena sampel yang digunakan untuk uji validitas sebanyak 20 unit. Dengan alpha 0,05 didapat r-tabel 0,444, jika nilai r_{xy} untuk setiap butir pertanyaan lebih besar dari r-tabel dan nilai r_{xy} positif, maka butir pertanyaan tersebut dikatakan valid.

Kecerdasan Emosional

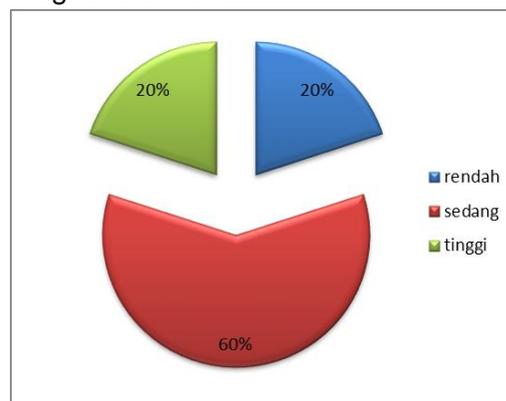
Nilai *mean* dari skor kecerdasan emosional adalah 63,48 dengan standar deviasi sebesar 8,492 atau lebih kecil dari nilai rata-ratanya, sehingga menunjukkan bahwa data penelitian dari kecerdasan emosional memiliki variasi data yang kecil. Nilai skor minimum pada kecerdasan emosional adalah 46 dan skor maksimumnya adalah 79. Sementara itu, nilai *mean* dari skor penyesuaian diri adalah 53,68 dengan standar deviasi sebesar 8,654 atau lebih kecil dari nilai rata-ratanya, sehingga menunjukkan bahwa data penelitian dari penyesuaian diri juga memiliki variasi data yang kecil. Nilai skor minimum pada penyesuaian diri adalah 35 dan skor maksimumnya adalah 70.

Selanjutnya, berdasarkan nilai statistik deskriptif pada Tabel 1 dapat dilakukan pengkategorian dari masing-masing variabel kecerdasan emosional dan penyesuaian diri berdasarkan data sampel untuk melihat seberapa banyak siswa masuk ke dalam kategori rendah, sedang ataupun tinggi. Dasar pengkategorian variabel disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Dasar Pengkategorian Variabel

Rumusan	Kategori
Variabel > (<i>Mean</i> + Standar Deviasi)	Tinggi
(<i>Mean</i> - Standar Deviasi) ≤ Variabel ≤ (<i>Mean</i> + Standar Deviasi)	Sedang
Variabel < (<i>Mean</i> - Standar Deviasi)	Rendah

Berdasarkan pada Tabel 1 maka dapat dilakukan kategori kecerdasan emosional siswa. Hasil pengkategorian kecerdasan emosi masing-masing siswa disajikan pada lampiran 6. Selanjutnya, persentase kategori kecerdasan emosi siswa disajikan pada diagram berikut.



Gambar 1. Kategori Kecerdasan Emosi Siswa

Pembahasan Hasil Analisis

Nun Zairina: *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Kota Binjai*

Menurut pendapat Salovey dan Mayer, Kecerdasan Emosi digunakan untuk menggambarkan sejumlah keterampilan yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan. Sedangkan menurut Daniel Goleman tentang keberhasilan seseorang di masyarakat, ternyata 20 persen dipengaruhi oleh kecerdasan otak, dan hanya 80 persen ditentukan oleh kecerdasan emosional.

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas XI MAN Kota Binjai menunjukkan bahwa dari 60 siswa yang diteliti terdapat 20% memiliki kecerdasan emosional rendah, 60% memiliki kecerdasan emosional sedang dan sisanya 20% memiliki kecerdasan emosional tinggi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI MAN Kota Binjai memiliki tingkat kecerdasan emosional yang baik.

Berkenaan dengan beberapa defenisi yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kecakapan individu yang meliputi kemampuan mengenali emosi diri, mengendalikan diri, mampu memotivasi diri, memiliki semangat dan ketekunan, optimis, mampu membina hubungan dengan orang lain, mudah mengenal emosi orang lain, serta penuh dengan perhatian. Dengan kata lain, kecerdasan emosional berarti bagaimana membangun hubungan yang baik dimasyarakat dengan menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai suatu tujuan

Menurut Kartono penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sedangkan menurut Mustafa Fahmi mengartikan bahwa penyesuaian diri terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu tidak hanya mengubah kelakuannya dalam menghadapi kebutuhan dirinya dari dalam dan keadaan dari luar. Penyesuaian diri terutama dengan lingkungan sosial, remaja selalu ingin bergaul dengan teman-teman sebayanya.

Pada masa remaja mereka dihadapkan pada perubahan-perubahan yang menuntut mereka untuk menyesuaikan diri, contohnya perubahan fisik yang mencolok kadang kala menyebabkan remaja merasa canggung, malu, minder, tidak percaya diri ataupun takut bergaul karena keadaan tubuh yang tidak proposional. Namun kenyataannya tidak semua siswa kelas XI MAN Kota Binjai mempunyai kesulitan dalam penyesuaian diri. Berdasarkan dari penelitian menunjukkan dari 60 subjek penelitian terdapat 13% memiliki penyesuaian diri tinggi, 57% memiliki penyesuaian diri sedang dan 30% memiliki penyesuaian diri rendah.

Berkenaan dengan beberapa defenisi yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa Penyesuaian Diri adalah kemampuan indivmenyesuaikan diri baik dengan dirinya sendiri maupun dengan lingkungannya sehingga terdapat hubungan yang lebih serasi antara dirinya dengan lingkungannya.

Nun Zairina: *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Kota Binjai*

Hasil penelitian yang dilakukan membuktikan bahwa adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, yang berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang maka semakin baik penyesuaian dirinya. Kecerdasan emosional remaja kelas XI MAN Kota Binjai memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Tingkatan yang berbeda-beda tersebut dikarenakan beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Dalam menentukan keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri kemampuan mengelola emosi sangat berperan. Seseorang yang memiliki kemampuan mengelola dan mengendalikan emosinya dengan baik dia akan bersikap wajar dalam peristiwa yang terjadi dan mampu menunda reaksi pada saat belum siap, sebaliknya individu yang kurang mampu mengelola emosinya dengan baik akan selalu di rendung kesedihan dan kemurungan.

Menurut Goleman (2001:404) seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik dia lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi, berkurangnya perilaku agresif atau merusak diri sendiri, sekolah, keluarga serta lebih baik dalam menangani ketegangan jiwa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa mengenai tingkat kecerdasan emosional kelas XI MAN Kota Binjai, sebagian besar subjek memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sedang dengan jumlah 36 orang (60%). Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional siswa kelas XI MAN Kota Binjai cukup baik. Dan penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa sebagian subjek penelitian memiliki tingkat penyesuaian diri yang cukup atau sedang dengan jumlah 34 orang (57%).

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah untuk menjaga kegiatan-kegiatan positif guna meningkatkan kecerdasan emosional siswa dan meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia agar siswa dengan mudah melakukan penyesuaian diri. Bagi peneliti yang lain, untuk mempertimbangkan beberapa kelemahan dalam penelitian ini agar di jadikan perhatian, antara lain adalah keterbatasan peneliti dalam mendeskripsikan hasil penelitian serta di temukannya faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa. Peneliti dapat memperhatikan faktor-faktor tersebut dalam penelitian selanjutnya, sehingga menghasilkan penelitian lain yang berkesinambungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdus Sami. (2002). *Al-Qur'an Dengan Tajwid dan Terjemahan*, Jakarta: Lestari Books
Ahmad Saebani. (2008). *Metode Penelitian*, Bandung: Pustaka Setia
Ahmad Susanto. (2018). *Bimbingan dan Konseling Disekolah Konsep Teori Dan Aplikasinya*, Jakarta: Kencana

Nun Zairina: *Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI di MAN Kota Binjai*

- Al Tridhonanto. (2009). *Melejitkan Kecerdasan Emosi (EQ) Buah Hati*, Jakarta: Elex Media Komputindo
- Alex Sobur. (2003). *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, Bandung: Pustaka Setia
- Dewa Ketut Sukardi. (2009). *Analisis Tes Psikologis Teori & Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta
- Hamzah B.Uno. (2006). *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: Bumi Aksara
- Indra Jaya, (2013), *Penerapan Statistika Untuk Pendidikan*, Bandung: Citapustaka Media Perintis
- I Wayan Candra. (2017). *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, Yogyakarta: Andi Offset
- Mustaqim. (2001). *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta:Pustaka Pelajar Offset
- Nurussakinah Daulay, (2015), *Psikologi Kecerdasan Anak*, Medan:Perdana Publishing
- Prasetyo,Bambang, (2006),*Metode Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Prayitno, dkk (1997), *Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ikrar Mandiri Abadi
- Prayitno, Erman Amti. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta
- Purbatua Manurung, dkk. (2016). *Media Pembelajaran Dan Pelayanan BK*, Medan: Perdana Publishing
- Sudjana. (2001). *Metode Statistika*, Bandung: Tarsito
- Sugiyono, (2016), *Manajemen Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Semarang: Widya Karya
- Suharso, Ana Retnoningsih.(2014).*Kamus Besar Bahasa Indonesia*,Semarang: Widya Karya
- Sudjana. (2001). *Metode Statistika*, Bandung: Tarsito
- Sugiyono, (2016), *Manajemen Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Semarang: Widya Karya.