

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, akademik, dan emosionalnya. Dalam konteks pendidikan, siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mudah menghadapi tantangan belajar, berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengelolah tekanan akademik dan sosial. Kemampuan ini sangat penting bagi siswa, mengingat masa remaja merupakan fase transisi yang penuh dengan perubahan fisik, psikologis dan sosial. (Astuti, 2019)

Erikson (dalam Ruhansih 2017) mengemukakan bahwa masa remaja adalah periode penting dalam pencarian identitas diri. Pada tahap ini remaja mengalami krisis identitas yang mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi. Dalam konteks ini, penyesuaian diri di kalangan siswa remaja adalah proses untuk memahami dan menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan kelompok teman sebaya.

Masa remaja adalah fase penting dalam pertumbuhan individu, ditandai dengan berbagai perubahan signifikan. Menurut Santrock (2003), masa ini mencakup transisi perkembangan yang meliputi aspek fisik, biologis, sosial-emosional dan kognitif. Santrock membagi masa remaja menjadi dua tahap yaitu remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal umumnya terjadi pada masa sekolah menengah pertama hingga menengah atas, dimana perubahan remaja terjadi paling intens. Sementara itu, masa remaja akhir berlangsung pada usia 16-20

tahun, dengan penekanan yang lebih besar pada pengembangan minat karir dan pencarian identitas diri.

Proses peralihan yang dialami oleh remaja ini tidak selalu mudah dan dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola emosi dengan sehat serta cara bagaimana menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada fase remaja. Penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, teman-teman, serta lingkungan sosial yang lebih luas, penyesuaian diri yang baik juga dapat membantu remaja untuk melewati perubahan-perubahan tersebut dengan lebih lancar.

Salah satu faktor yang berperan dalam proses penyesuaian diri adalah kecerdasan emosional. Goleman (dalam Desmita, 2010) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional 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.

Kecerdasan emosional penting bagi siswa remaja dalam proses penyesuaian diri, terutama saat mereka berusaha memahami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi pada dirinya. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat lebih mudah mengelola emosinya, beradaptasi dengan lingkungan baru, dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya maupun guru. Kecerdasan emosional juga membantu remaja untuk memahami perasaan mereka sendiri serta perasaan orang lain, yang sangat penting dalam perkembangan identitas diri dan penyesuaian diri dengan kelompok sosial di sekitarnya. Keterampilan dalam pengelolaan emosi dapat mendukung siswa

untuk lebih mudah menghadapi tantangan akademik dan sosial yang sering dihadapi pada masa remaja.(Indriani, 2017)

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri remaja, terutama dalam konteks lingkungan sekolah. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Mayer, Salovey, dan Caruso (2004) mengungkapkan bahwa remaja dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan akademik, serta lebih sukses dalam membangun hubungan interpersonal yang positif.

Selain itu, Baskin dan Chatterjee (2013) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang baik dapat mengurangi tingkat stres yang dialami remaja dalam menghadapi tantangan perkembangan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Dengan kemampuan untuk mengelola emosi, remaja tidak hanya lebih mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, tetapi juga lebih terbuka terhadap pengalaman baru, meningkatkan keterampilan sosial, dan membentuk identitas diri yang lebih stabil.

Penelitian-penelitian ini mendukung pandangan bahwa kecerdasan emosional dan penyesuaian diri saling berhubungan erat. Siswa yang dapat mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang mereka alami selama masa remaja, sehingga dapat berfungsi dengan lebih efektif baik di sekolah maupun dalam interaksi sosialnya. Hal ini juga menegaskan pentingnya mengembangkan kecerdasan emosional pada remaja untuk mendukung proses penyesuaian diri

mereka dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan yang datang seiring dengan masa pertumbuhan.

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dengan siswa di UPTD SMP Negeri 10 Kupang pada hari Rabu, 30 Oktober 2024, diperoleh informasi bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah. Beberapa bentuk kesulitan yang diungkapkan siswa mencakup perasaan terisolasi, sulit beradaptasi, sulit menghadapi perubahan lingkungan, serta sulit mengelola emosi secara efektif. Berdasarkan hasil observasi peneliti gejala yang ditemukan meliputi takut berbicara di depan kelas, mudah marah dan tersinggung, suka menyendiri saat jam istirahat, sulit fokus saat mengikuti pelajaran di kelas, cepat menyerah saat diberikan tugas oleh guru dan, diabaikan teman sekelas ketika sedang bicara.

Penyesuaian diri yang kurang maksimal dapat menimbulkan berbagai masalah terutama bagi remaja itu sendiri. Jika individu tersebut berhasil memenuhi kebutuhannya sesuai dengan tuntutan lingkungannya dan tanpa menimbulkan gangguan atau kerugian bagi lingkungannya hal itu disebut "*welladjusted*" atau penyesuaian yang baik, sebaliknya jika individu gagal dalam proses penyesuaian diri disebut "*maladjusted*" atau salah suai. Remaja yang mengalami proses penyesuaian diri tentunya ada yang dapat menyesuaikan diri dengan baik ada juga yang tidak. (Schneiders, 2008)

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri siswa Kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025

## **D. Definisi Konseptual**

Definisi konseptual bertujuan untuk menghindari kesalahan dalam interpretasi konsep-konsep penelitian, beberapa konsep penelitian yang perlu dijelaskan yaitu:

### **1. Kecerdasan emosional**

Goleman (2020) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional merujuk pada 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.

Sementara itu, Rachmi (dalam Sujana, 2017) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, mengatur keinginan serta menunjukkan ketahanan dalam menghadapi berbagai permasalahan. Selain itu, kecerdasan emosional juga mencakup keterampilan dalam mengelola suasana hati, memiliki empati yang tinggi, serta mampu membangun kerja sama yang harmonis dengan orang lain.

Dari pendapat kedua ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan ini mencakup pengendalian emosi, pengaturan keinginan, motivasi diri, empati, serta kemampuan menjalin hubungan dan kerja sama yang harmonis.

## 2. Penyesuaian diri

Scheiders (2008) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon mental dan perilaku, dimana individu berusaha untuk mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya. Tujuannya adalah mencapai keselarasan atau harmoni antara tuntutan internal diri dengan harapan lingkungan tempat individu tersebut berada.

Selanjutnya (Suharsono & Anwar 2020) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mencapai keharmonisan atau kesatuan, baik dengan dirinya sendiri maupun lingkungan di sekitarnya, bertujuan untuk menghilangkan perasaan permusuhan, dengki, iri hati, prasangka negatif, gangguan depresi, serta ekspresi kemarahan dan emosi negatif lainnya yang dianggap sebagai respon pribadi yang tidak tepat dan kurang efisien.

Dari pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses berkelanjutan dimana individu berusaha mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang dialaminya untuk mencapai keselarasan antara tuntutan internal diri dan harapan lingkungan.

## **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan pemahaman yang positif bagi pihak-pihak yang berkepentingan sebagai berikut:

### **1. Kepala Sekolah**

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi kepala sekolah dalam merancang kebijakan yang mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa di sekolah.

### **2. Guru Bimbingan Konseling**

Hasil penelitian ini dapat digunakan guru BK sebagai acuan untuk merancang strategi dan teknik konseling yang lebih efektif dalam membantu siswa meningkatkan kecerdasan emosional dan kemampuan penyesuaian diri.

### **3. Siswa**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya kecerdasan emosional dalam proses penyesuaian diri di lingkungan sekolah, sehingga siswa mampu mengelola emosi dengan baik, beradaptasi secara positif, serta membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya untuk menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif.

### **4. Peneliti**

Hasil penelitian ini memberikan pemahaman bagi peneliti untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri siswa serta memberikan perspektif baru atau temuan yang relevan dalam bidang perkembangan emosi pada remaja.