

PENGARUH KECERDASAN EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI DI SEKOLAH PADA SISWA KELAS XI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 5 YOGYAKARTA

THE INFLUENCED OF THE EMOTIONAL INTELLIGENCE TOWARD SELF ADJUSMENT IN SCHOOL OF THE STUDENTS CLASS XI IN SMA N 5 YOGYAKARTA

Oleh: Leni Indriani, Program Studi Bimbingan Dan Konseling,, Universitas Negeri Yogyakarta
leniindriani48@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri di sekolah, serta aspek-aspek kecerdasan emosi yang berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas XI SMA N 5 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah *expostfacto* dengan jenis penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 256 siswa kelas XI. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 170 siswa ditentukan dengan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala kecerdasan emosi dan skala penyesuaian diri dengan empat pilihan jawaban. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap penyesuaian ($F_{hitung}=189,314$ dan $p=0,000<0,05$). Sumbangan efektif variabel kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri sebesar 53%, sedangkan 47% berasal dari faktor lain. Aspek-aspek kecerdasan emosi yang berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri yaitu aspek membina hubungan (15,8%), memotivasi diri (14,2%), dan empati (3,2%).

Kata kunci: *kecerdasan emosi, penyesuaian diri*

Abstract

*This research aimed to explore about the influence of the emotional intelligence toward self adjusment in school, along with emotional intelligence aspects which is significantly influenced toward self adjusment in school of the students class XI SMA N 5 Yogyakarta. This research used quantitative approach. The method of this research used *expostfacto* and the type was correlation. Population of this research were 256 students class XI. The sample of this research were 170 students and decided by cluster random sampling tehnique. The data collected was using emotional intelligence scale and self adjusment scale with four optional answer. The data analisys used in this research was regression analisys. The result showed there's significant relation between emotional intelligence toward self adjusment ($F_{calculate}= 189,34$ and $p=0,000< 0,05$). The efective contribution of the emotional intelligence variable toward self adjusment was 53% while 47% from another factor. The emotional intelligence aspects influenced toward self adjusment which is built the relationship (15,8%), self motivating (14,2%), and empathy (3,2%).*

Keywords: *emotional intelligence, self adjusment*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling tergantung dan membutuhkan satu sama lain dalam kehidupannya. Manusia membutuhkan bantuan orang lain untuk memenuhi kebutuhannya, karena ia tidak dapat hidup sendiri. Manusia senantiasa ingin berhubungan

dengan orang lain sejak ia dilahirkan hingga melewati berbagai fase perkembangan dalam hidupnya, seperti masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak akhir, masa remaja, masa dewasa, dan masa tua.

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan pada manusia, dimana masa

remaja merupakan periode terpenting dalam rentang kehidupan individu menuju masa dewasa. Menurut Hurlock (1980: 169), masuknya masa remaja ke masa transisi menyebabkan mereka diharapkan dapat beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan dan keadaan yang baru. Merujuk pada pendapat di atas, masa remaja mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan yang dialami remaja, maka banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada diri remaja. Selain itu remaja tidak hanya tinggal di lingkungan keluarga saja, melainkan juga di lingkungan sekolah dan masyarakat, sehingga remaja dihadapkan pada lingkungan baru yang lebih luas dan hal baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Oleh karena itu remaja harus mampu beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan baru tersebut agar dapat menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri menurut Nur Ghufroon & Rini Risnawati (2014: 49) diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas. Berdasarkan pendapat tersebut, maka dapat dikatakan bahwa remaja yang mampu menyesuaikan diri adalah remaja yang mampu memenuhi kebutuhannya secara seimbang dengan tuntutannya baik dari dalam diri maupun lingkungannya, sehingga tercipta keselarasan antara dirinya dengan realitas di lingkungannya.

Usia remaja di Indonesia umumnya tengah menempuh pendidikan di jenjang sekolah menengah atas (SMA), karena siswa SMA rata-rata berusia 16-18 tahun. Kedudukan remaja sebagai siswa di sekolah menyebabkan remaja lebih sering menghabiskan waktunya di sekolah daripada di lingkungan keluarga. Banyaknya waktu yang dihabiskan siswa di sekolah mengharuskan siswa untuk berhubungan dan berinteraksi dengan orang-orang yang berada di lingkungan sekolah baik teman sebaya, guru, maupun staff yang ada di sekolah, sehingga siswa harus mampu menyesuaikan diri ketika di sekolah.

Penyesuaian diri di sekolah diartikan sebagai kemampuan siswa untuk mencapai hubungan yang harmonis antara kebutuhan dan tuntutan baik dari dalam diri maupun lingkungan sekolah. Kebutuhan dan tuntutan siswa yang dimaksud mencakup aspek-aspek penyesuaian diri di sekolah menurut Schneider (dalam Sulisworo Kusdiyati, dkk., 2011: 187). Aspek-aspek penyesuaian diri tersebut mencakup mau menerima dan menghormati otoritas sekolah, berminat dan berpartisipasi pada aktifitas sekolah, membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru dan unsur-unsur sekolah, mau menerima tanggung jawab, serta membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan. Siswa yang mampu memenuhi kebutuhan dan tuntutannya selama di sekolah, berarti siswa tersebut mampu menyesuaikan diri di sekolah.

Remaja yang memiliki kemampuan penyesuaian diri baik akan memberikan respon-respon positif yang sesuai dengan lingkungan sekitarnya, hal ini sejalan dengan Mohammad Ali

& Mohammad Asrori (2006: 176) yang menyatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang positif apabila ia mampu melakukan respons-respons yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. Sedangkan remaja yang memiliki penyesuaian diri rendah akan mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sunarto & Hartono (2002: 90-100) mengungkapkan bahwa kegagalan yang dialami remaja ini akan mengakibatkan remaja melakukan penyesuaian yang salah. Remaja yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah akan bertindak laku emosional, tidak terarah dan tidak realistis ketika mengatasi masalah yang dihadapinya. Respon negatif yang diberikan remaja terjadi karena remaja yang tidak dapat mengelola serta mengontrol emosinya dengan baik, sehingga remaja memberikan respon yang tidak sesuai dengan lingkungan sekitarnya.

Keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Sunarto & Hartono (2002: 229-236) penyesuaian diri dipengaruhi oleh lima faktor, yaitu: kondisi fisik meliputi bentuk tubuh, kesehatan dan penyakit; perkembangan dan kematangan; penentu psikologis mencakup pengalaman, belajar, determinasi, dan konflik; kondisi lingkungan mencakup keluarga, masyarakat, dan sekolah; dan penentu kultural yang mencakup budaya dan agama.

Perbedaan tingkat penyesuaian diri juga dialami oleh siswa SMA. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti, diketahui terdapat berbagai permasalahan mengenai kecerdasan emosi dan

penyesuaian diri di sekolah. Permasalahan yang sering terjadi di SMA N 5 Yogyakarta salah satunya adalah terlambat datang sekolah, hampir setiap hari terdapat siswa yang terlambat datang sekolah terutama pada siswa kelas XI dan XII yang mengikuti pendalaman materi (PM). Peneliti juga menemukan beberapa siswa yang tidak memperhatikan ketika guru menjelaskan. Siswa mengaku sering mengantuk dan tidak paham dengan materi yang diajarkan pada pelajaran tertentu, selain itu juga karena siswa tidak berminat dengan pelajaran atau cara guru mengajar terasa membosankan. Siswa biasanya berbicara dengan teman sebangku, tidur atau mengerjakan tugas mata pelajaran lain. Guru mata pelajaran terkait dalam wawancara menyampaikan bahwa siswa tidak memperhatikan ketika guru sedang mengajar, justru berbicara sendiri dan membuat suasana kelas menjadi ramai. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tidak menguasai aspek kesadaran diri dan mengelola emosi, sehingga siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan guru maupun pelajaran.

Berdasarkan hasil observasi lebih lanjut, permasalahan lain yang muncul adalah siswa tidak menggunakan atribut sekolah secara lengkap, selain itu dijumpai beberapa siswa yang memakai sepatu berwarna, tidak memakai pakaian adat ketika hari Kamis Pahing dimana semua siswa di wilayah Kota Yogyakarta harus memakai pakaian adat. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu menyesuaikan diri dengan otoritas

atau tata tertib sekolah, hal ini karena tidak adanya aspek kesadaran diri pada siswa.

Observasi selanjutnya dilakukan ketika mengerjakan tugas kelompok. Beberapa siswa laki-laki tidak setuju jika berkelompok dengan siswa perempuan, sehingga mereka lebih memilih untuk membagi kelompok dengan memilih sendiri anggotanya dibandingkan pembagian secara acak. Pada saat tugas kelompok berlangsung, ditemukan beberapa siswa yang memaksakan pendapatnya agar diterima oleh teman-temannya, namun siswa tersebut tidak mau menerima pendapat teman-temannya yang tidak sependapat dengannya. Selanjutnya, ketika jam istirahat berlangsung, beberapa siswa memilih untuk tidak bergabung dengan teman-temannya yang lain. Dari hasil wawancara diketahui bahwa siswa merasa dirinya mudah merasa malu dengan kawan lawan jenis, selain itu siswa juga merasa lebih suka menyendiri dibandingkan bergabung dengan teman-temannya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kurang mampu menguasai aspek membina hubungan dengan teman sebaya, sehingga siswa kurang mampu menyesuaikan diri dengan teman sebaya. Selain itu siswa kurang mampu menerima sudut pandang orang lain yang berarti bahwa siswa tersebut kurang menguasai aspek mengenali emosi orang lain atau empati.

Perlunya kecerdasan emosi bertumpu pada hubungan antara perasaan, watak, dan naluri moral. Semakin banyak bukti bahwa sikap etik dasar dalam kehidupan berasal dari kemampuan emosional yang melandasinya (Agus Efendi 2005: 191). Baik buruknya emosi yang dimiliki siswa, akan menentukan tindakan dan perilaku yang akan dilakukan siswa dalam mencapai

tujuan. Emosi remaja yang tidak stabil memungkinkan remaja melakukan penyesuaian diri yang salah, sehingga siswa SMA sebagai remaja memerlukan kematangan emosi yang baik dalam menyelesaikan permasalahan. Seseorang yang matang secara emosi berarti mampu menerapkan aspek-aspek kecerdasan emosi dalam menyelesaikan permasalahan. Siswa diharapkan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi agar dapat menyelesaikan masalah penyesuaian diri, sehingga siswa dapat menentukan tindakan dan perilaku yang dilakukan dalam mencapai tujuannya.

Kesuksesan seseorang tidak hanya ditetapkan oleh kecerdasan intelektual saja, melainkan juga membutuhkan kecerdasan emosi. Hal ini sejalan dengan pendapat Daniel Goleman (2004: 44) yang menyebutkan bahwa kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% berasal dari faktor lain, diantaranya adalah kecerdasan emosi. Kecerdasan intelektual tidak dapat berjalan dengan baik tanpa adanya kecerdasan emosi. Keseimbangan antara kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosi merupakan kunci keberhasilan siswa dalam menyesuaikan diri di sekolah.

Seperti yang diungkapkan sebelumnya, kecerdasan emosi mempengaruhi penyesuaian diri di sekolah. Penyesuaian diri dapat berhasil apabila siswa memiliki aspek-aspek kecerdasan emosi dalam dirinya, karena aspek-aspek kecerdasan emosi saling berkaitan satu sama lain. Fernandez & Berrocal (dalam Lusiawati, 2013: 174) mengungkapkan bahwa remaja yang mampu mengelola emosi akan lebih mampu dalam mengatasi kehidupan sehari-hari, memfasilitasi

penyesuaian diri yang lebih baik sehingga dapat mengatasi rasa ketidaknyamanan yang dialami. Siswa diharapkan memiliki aspek-aspek kecerdasan emosi yang tinggi agar kecerdasan emosi yang dimiliki tinggi. Semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi siswa, maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, kecerdasan emosi secara keseluruhan diduga berpengaruh terhadap penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas XI SMA N 5 Yogyakarta. Aspek-aspek kecerdasan emosi diduga juga memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri di sekolah. Namun besarnya peranan kecerdasan emosi secara keseluruhan serta aspek-aspek kecerdasan emosi yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas XI SMA N 5 Yogyakarta belum diteliti. Maka dipandang perlu dilakukan penelitian untuk menguji pengaruh kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri di sekolah serta aspek-aspek kecerdasan emosi yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas XI SMA N 5 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *expostfacto* dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh variabel bebas yaitu kecerdasan emosi (X) terhadap variabel terikat yaitu penyesuaian diri (Y).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 5 Yogyakarta yang beralamat di Jl. Nyi Pembayun 39, Prenggan, Kotagede, Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2016 sampai dengan 11 Agustus 2016.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas XI sebanyak 170 siswa yang telah diambil dari jumlah populasi siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*.

Prosedur

Penelitian dilakukan dengan memberikan skala pada siswa, kemudian subyek penelitian mengisi identitas singkat, yang dilanjutkan dengan mengisi instrumen skala kecerdasan emosi, dan skala penyesuaian diri. Hasil isian masing-masing skala dijumlahkan sehingga diperoleh jumlah skor masing-masing skala. Skor ini digunakan dalam analisis data untuk menguji hipotesis.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala sebagai alat pengumpulan data. Dalam penelitian ini menggunakan satu skala yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi dan penyesuaian diri. Skala kecerdasan emosi bertujuan untuk mengetahui kecerdasan emosi subyek yang mengacu pada aspek-aspek kecerdasan emosi menurut Daniel Goleman (2004: 57) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain atau empati, serta membina hubungan. Skala

kecerdasan emosi memiliki item pernyataan sebanyak 45 item.

Skala penyesuaian diri digunakan untuk mengetahui penyesuaian diri subyek yang mengacu pada aspek-aspek penyesuaian diri di sekolah menurut Schneider (dalam Sulisworo Kusdiyati, dkk., 2011: 181) mencakup menerima dan menghormati otoritas sekolah, berminat dan berpartisipasi pada aktifitas sekolah, membina relasi yang baik dengan teman sekolah, guru dan unsur-unsur sekolah, menerima tanggung jawab, serta membantu sekolah dalam mewujudkan tujuan. Skala penyesuaian diri memiliki pernyataan sebanyak 37 item.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis kuantitatif karena data yang diperoleh pada penelitian ini berwujud angka. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi dengan bantuan *SPSS 15.0 for Windows*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian Kuantitatif

1. Kecerdasan Emosi

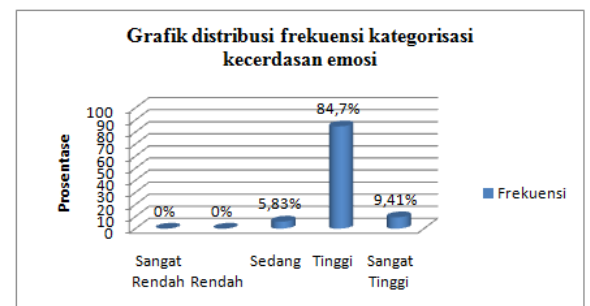
Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam distribusi frekuensi kategorisasi yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data kecerdasan emosi pada siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta.

Tabel 1. Data Kecerdasan Emosi

No	Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	<72	0	0
2	Rendah	73 – 99	0	0
3	Sedang	100 – 126	10	5,83%
4	Tinggi	127 – 153	144	84,7%
5	Sangat Tinggi	>154	16	9,41%
Total			170	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, yaitu sebanyak 144 siswa atau 84,7%, kecerdasan emosi sangat tinggi sebanyak 16 siswa, kecerdasan emosi sedang sebanyak 10 siswa, serta 0 siswa dengan kecerdasan emosi rendah dan sangat rendah.

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram akan tampak seperti gambar dibawah ini:



Gambar 1. Grafik distribusi frekuensi kategorisasi kecerdasan emosi

2. Penyesuaian Diri

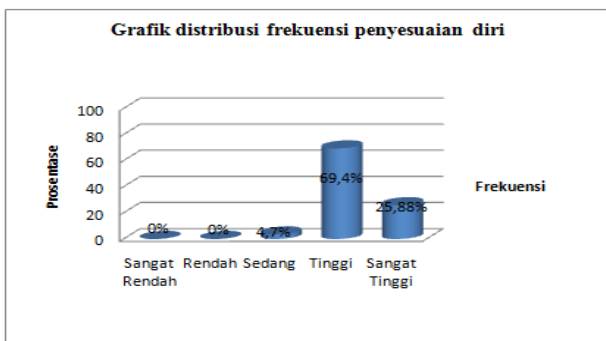
Data yang diperoleh kemudian disajikan dalam distribusi frekuensi kategorisasi yang telah ditentukan. Berikut ini merupakan data penyesuaian diri pada siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta.

Tabel 2. Data Penyesuaian Diri

No	Kategorisasi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Rendah	<59	0	0
2	Rendah	60 – 81	0	0
3	Sedang	82 – 104	8	4,7 %
4	Tinggi	105 – 126	118	69,4 %
5	Sangat Tinggi	>127	44	25,88 %
Total			170	100

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta memiliki penyesuaian diri yang tinggi, yaitu sebanyak 118 siswa atau 69,4%, penyesuaian diri sangat tinggi sebanyak 44 siswa, penyesuaian diri sedang sebanyak 8 siswa, serta 0 siswa dengan penyesuaian diri rendah dan sangat rendah.

Apabila digambarkan dalam bentuk diagram, akan tampak seperti gambar dibawah ini:



Gambar 2. Grafik distribusi frekuensi kategorisasi penyesuaian diri

Selanjutnya pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis regresi.

- a. Uji pengaruh kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas XI SMA N 5 Yogyakarta

1) Uji Statistik F

Koefisien determinasi (*R Square*) menunjukkan besarnya sumbangan efektif dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Besarnya sumbangan efektif variabel bebas (kecerdasan emosi) untuk variabel terikat (penyesuaian diri) dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Statistik F

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10291,261	1	10291,261	189,314	,000(a)
	Residual	9132,627	168	54,361		
	Total	19423,888	169			

a. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi
 b. Dependent Variable: Penyesuaian diri

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai F hitung sebesar 189,314 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Karena signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi penyesuaian diri atau dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri” dapat diterima.

2) Uji Regresi

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan menggunakan analisis regresi, diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Uji Regresi

Model Summary ^b				
Model	R	R square	Adjusted R square	Std. Error of the Estimate
1	,728(a)	,530	,527	7,373

a. Predictors: (Constant), kecerdasan emosi
 b. Dependent Variable: Penyesuaian diri

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa koefisien *R square* kecerdasan emosi yaitu sebesar 0,530. Hal ini berarti bahwa variabel kecerdasan emosi memberikan sumbangan terhadap penyesuaian diri sebesar 53,0%. Dengan demikian masih terdapat 47,0% faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri pada siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta.

3) Uji Statistik t

Tabel 5. Nilai beta masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	10,632		1,342	,181
	kecerdasan emosi	0,768	,728	13,759	,000

Dependent Variable: penyesuaian diri

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai beta untuk masing-masing variabel kecerdasan emosi adalah 0,768 artinya prediksi kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri adalah 0,768. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh kecerdasan emosi dengan persamaan regresi sebagai berikut.

$$Y = a + b X \text{ atau}$$

$$Y = 10,632 + 0,768 X$$

Keterangan: Y = penyesuaian diri

X = kecerdasan emosi

Persamaan tersebut berarti bahwa:

- 1) Nilai konstanta (a) 10,632 menunjukkan bahwa jika tidak ada kecerdasan emosi maka nilai penyesuaian diri sebesar 10,632.
 - 2) Nilai koefisien regresi kecerdasan emosi sebesar 0,768 menyatakan bahwa setiap peningkatan kecerdasan emosi sebesar 100% akan meningkatkan penyesuaian diri sebesar 78,8%.
- b. Uji pengaruh aspek-aspek kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas XI SMA N 5 Yogyakarta
- 1) Nilai F hitung antara aspek-aspek kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri Tabel 6. Nilai F hitung aspek kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11047,069	5	2209,414	43,956	,000(a)
	Residual	8243,408	164	50,265		
	Total	19290,476	169			

a Predictors: (Constant), membina hubungan, mengelola emosi, mengenali emosi, memotivasi diri, empati

b Dependent Variable: penyesuaian diri

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai F hitung sebesar 43,956 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), karena signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka model regresi dapat digunakan untuk memprediksi penyesuaian diri, atau dapat dikatakan bahwa aspek-aspek kecerdasan emosi berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

- 2) Uji statistik t antara aspek-aspek kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri Tabel 7. Nilai Beta aspek kecerdasan emosi terhadap penyesuaian

Coefficients(a)

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	11,135	7,868		1,415	,159			
	Mengenal emosi diri	,133	,319	,027	,418	,676	,452	,033	,021
	Mengelola emosi	,449	,287	,090	1,565	,119	,351	,121	,080
	Memotivasi diri	,938	,180	,339	5,218	,000	,585	,377	,266
	Empati	,516	,220	,169	2,348	,020	,588	,180	,120
	Membina hubungan	1,822	,328	,374	5,552	,000	,620	,398	,283

a Dependent Variable: penyesuaian diri

Berdasarkan hasil analisis tersebut diketahui nilai korelasi (r_{xy}) masing-masing aspek kecerdasan emosi. Diketahui (r_{xy}) aspek mengenali emosi diri sebesar 0,033; aspek mengelola emosi 0,121; aspek memotivasi diri 0,377; aspek empati 0,180; dan aspek membina hubungan 0,398. Dari hasil nilai korelasi (r_{xy}) tersebut diketahui koefisien determinasi masing-masing aspek kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri. Koefisien determinasi (r^2) aspek mengenali emosi diri sebesar 0,109; aspek mengelola emosi sebesar 0,015; aspek memotivasi diri sebesar 0,142; aspek empati sebesar 0,032; aspek membina hubungan sebesar 0,158.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Kecerdasan Emosi (Keseluruhan) terhadap Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA N 5 Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai F hitung sebesar 189,314 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta memiliki penyesuaian diri dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 118 siswa (69,4%), 44 siswa (25,88%) memiliki penyesuaian diri dalam kategori sangat tinggi, dan 8 siswa (4,7%) memiliki penyesuaian diri dalam kategori sedang. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta mampu memenuhi kebutuhan dan tuntutan siswa di sekolah. Kebutuhan dan tuntutan siswa di sekolah yang dimaksud mencakup aspek-aspek penyesuaian diri di sekolah. Sebagaimana dijelaskan Schneider (dalam Kusdiyati, dkk, 2011: 187) aspek-aspek penyesuaian diri di sekolah ada 5, yaitu: menerima dan menghormati otoritas sekolah, tertarik dan mau berpartisipasi pada aktivitas sekolah, membina relasi yang baik dengan teman sekelas, guru, dan unsur-unsur sekolah lainnya, mampu menerima tanggung jawab yang diberikan sekolah, serta membantu sekolah dalam mewujudkan tujuannya.

Penyesuaian diri yang tinggi ditandai dengan kemampuan siswa dalam memberikan

respon ketika memenuhi tuntutan dan kebutuhannya di sekolah. Hal ini sejalan dengan pendapat Mohammad Ali & Mohammad Asrori (2014: 176) yang mengatakan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang positif apabila ia mampu memberikan respon-respon yang efisien, memuaskan, dan sehat. Dikatakan efisien apabila ia mampu melakukan respons dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin, dan dikatakan sehat apabila respons-respons yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antarindividu, dan hubungan antara individu dengan penciptanya.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor penyesuaian diri. Hal ini dapat dilihat dari koefisien determinasi yang diperoleh yaitu sebesar 53% yang berarti masih ada 47% faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri di sekolah yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, masih ada faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri. Seperti yang dijelaskan oleh Mohammad Ali & Mohammad Asrori (2014: 181) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, agama serta budaya.

Siswa harus memiliki kecakapan emosional seperti pengendalian dorongan hati serta kepekaan dalam menyikapi situasi sosial. Dimana dorongan hati membawa emosi untuk bertindak, sehingga kecerdasan emosi

berpengaruh pada tingkah laku dan tindakan siswa terhadap lingkungan sekitar. Hal ini sesuai dengan pendapat Elias (Lusiawati, 2013: 173-174) yang mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki setiap individu selalu mengarah pada tingkah lakunya, baik itu untuk dirinya sendiri maupun untuk lingkungan sosial yang diartikan sebagai cara untuk mendapatkan penyesuaian diri di tengah-tengah lingkungan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta memiliki kecerdasan emosi dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 144 siswa (84,7%). Hal ini ditandai dengan adanya aspek-aspek kecerdasan emosi yang dimiliki siswa yaitu mampu mengenali emosi diri, mampu mengelola emosi, mampu memotivasi diri, mampu mengenali emosi orang lain atau empati, serta mampu membina hubungan. Sejalan dengan pendapat Daniel Goleman (2004: 60-61) ciri-ciri seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi adalah memiliki kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan dapat bertahan dalam menghadapi frustrasi, dapat mengendalikan dorongan-dorongan hati, mampu mengatur suasana hati, serta mampu berempati pada orang lain.

2. Pengaruh Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA N 5 Yogyakarta.

a. Pengaruh Aspek Mengenali Emosi Diri terhadap Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA N 5 Yogyakarta

Keberhasilan siswa dalam melakukan penyesuaian diri didukung oleh kemampuan

siswa dalam mengenali emosi diri atau kesadaran diri, hal ini dikarenakan kesadaran diri merupakan keterampilan dasar dalam kecerdasan emosi. Aspek mengenali emosi diri atau kesadaran diri akan berdampak pada aspek-aspek lain dalam kecerdasan emosi, karena aspek-aspek kecerdasan emosi berkaitan satu sama lain. Siswa yang mampu mengenali emosinya dengan baik maka akan mampu mengelola emosinya dengan baik, sehingga siswa mampu memotivasi dirinya dengan baik. Selain itu siswa juga mampu memahami orang lain dengan mengenali emosi yang dialami orang lain, sehingga siswa mampu menyesuaikan diri ketika berhubungan dengan orang lain.

Siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta memiliki aspek mengenali emosi diri dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 130 siswa (76,47%). Adanya kesadaran diri siswa dapat memudahkan siswa dalam melakukan penyesuaian diri, dimana siswa mampu mengenali emosi yang dirasakan serta pengaruh emosi tersebut pada tindakan yang dilakukan, mampu mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang dan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, siswa yang memiliki kesadaran diri dapat bertindak sesuai dengan lingkungannya berada.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa aspek mengenali emosi diri atau kesadaran diri memiliki nilai beta paling rendah yaitu sebesar 0,027 dengan nilai sig. 0,676, yang berarti bahwa aspek mengenali emosi diri atau kesadaran diri memiliki

pengaruh yang tidak signifikan terhadap penyesuaian diri karena nilai sig. lebih besar dari 0,05 ($p \geq 0,05$). Hal ini didukung dengan besarnya sumbangan efektif aspek mengenali emosi diri terhadap penyesuaian yang sangat rendah yaitu sebesar 0,001 (0,1%). Hurlock (1980: 208) yang menyatakan bahwa remaja sebagai masa yang tidak realistis, dimana remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan bukan sebagaimana adanya. Berdasarkan teori di atas, maka dapat dilihat bahwa remaja tidak realistis, termasuk pada kemampuan diri yang dimilikinya. Remaja tidak memiliki kesadaran diri atas kemampuan yang dimilikinya. Oleh karena itu, siswa perlu meningkatkan aspek mengenali emosi diri atau kesadaran diri yang dimiliki agar lebih optimal serta mampu meningkatkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang lain.

b. Pengaruh Aspek Mengelola Emosi terhadap Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta

Kesejahteraan emosi dapat dicapai jika seseorang mampu menjaga emosinya agar tetap terkendali, untuk dapat mengendalikan emosi maka siswa harus mampu mengenali emosi yang sedang dirasakannya. Menurut Daniel Goleman (2004: 77) mengendalikan emosi bertujuan untuk menyeimbangkan emosi, bukan untuk menekan emosi. Apabila emosi terlalu ditekan maka akan menimbulkan kebosanan, namun jika emosi tidak dikendalikan maka akan menjadi sumber penyakit. Oleh karena itu, siswa harus mampu

mengendalikan emosinya dengan baik sesuai dengan lingkungannya berada.

Siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta memiliki aspek mengelola emosi dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 92 siswa (54,11%). Mengelola emosi dapat membantu siswa dalam menyesuaikan diri, dimana siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik maka ia akan menangani emosinya dengan tepat tanpa kecemasan dan kemurungan sesuai dengan lingkungannya berada, serta tidak larut dalam emosi yang dialaminya. Sehingga siswa yang memiliki pengendalian emosi yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya berada. Sebaliknya, siswa yang kurang mampu mengelola emosinya cenderung mengalami kecemasan dan kekhawatiran serta ragu-ragu dalam mengungkapkan perasaannya.

Aspek mengelola emosi memiliki nilai beta sebesar 0,090 dengan nilai sig. 0,119, hal ini berarti bahwa aspek mengelola emosi memiliki pengaruh yang tidak signifikan terhadap penyesuaian diri karena nilai sig. lebih besar dari 0,05 ($p \geq 0,05$). Hal ini didukung dengan besarnya sumbangan efektif aspek mengelola emosi terhadap penyesuaian diri yang sangat rendah yaitu sebesar 0,015 (1,5%). Hal ini didukung oleh pendapat Rita Eka Izzaty (2006: 135) yang menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa terjadinya ketegangan emosi yang khas dan dianggap sebagai masa “badai dan topan”, dimana ketegangan emosi remaja tidak menentu, tidak stabil serta meledak-ledak.

Berdasarkan teori di atas, dapat dilihat bahwa remaja memiliki emosi yang tidak stabil, hal ini karena remaja kurang mampu menguasai aspek mengenali emosi diri atau kesadaran diri sehingga menyebabkan remaja kurang mampu menguasai aspek mengelola emosi. Dimana remaja mengungkapkan emosinya dengan cara yang meledak-ledak. Oleh karena itu, siswa perlu meningkatkan kemampuan mengelola emosi yang dimilikinya agar lebih optimal.

c. Pengaruh Aspek Memotivasi Diri terhadap Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA N 5 Yogyakarta

Siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta memiliki aspek memotivasi diri dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 130 siswa (76,47%). Tingginya aspek memotivasi diri ditandai dengan sikap siswa yang mampu fokus pada tujuan yang akan dicapai, optimis dengan apa yang dilakukan, bertindak produktif dan efektif dalam hal apapun yang dikerjakan, serta mampu bangkit dari kegagalan yang dialaminya.

Nilai beta aspek memotivasi diri terhadap penyesuaian diri sebesar 0,339 dengan signifikansi 0,000. Hal ini berarti bahwa aspek memotivasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri di sekolah, karena nilai sig. lebih kecil dari 0,05 ($p \leq 0,05$). Sumbangan efektif aspek memotivasi diri terhadap penyesuaian diri di sekolah yaitu sebesar 0,142 (14,2%). Adanya motivasi diri yang tinggi akan mendukung keberhasilan siswa dalam menyesuaikan diri di sekolah, hal ini karena siswa yang memiliki motivasi yang tinggi akan

berusaha seoptimal mungkin untuk mencapai tujuan yang akan dicapai dengan bertindak produktif dan efisien, serta mampu bangkit apabila mengalami kegagalan.

d. Pengaruh Aspek Empati terhadap Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA N 5 Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta memiliki aspek empati dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 111 siswa (65,29%). Empati ditandai dengan kemampuan siswa dalam menerima sudut pandang orang lain baik kritik maupun saran atau pendapat orang lain, peka terhadap perasaan orang lain, serta mau mendengarkan orang lain.

Nilai prediksi aspek empati terhadap penyesuaian diri siswa masih tergolong rendah yaitu sebesar 0,169 dengan nilai signifikansi sebesar 0,020. Hal ini berarti bahwa aspek empati memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri di sekolah, karena nilai sig. lebih kecil dari 0,05 ($p \leq 0,05$). Aspek empati memiliki sumbangan efektif sebesar 0,032 (3,2%) terhadap penyesuaian diri di sekolah. Oleh karena itu, siswa diharapkan untuk lebih meningkatkan kemampuan berempati dengan orang lain agar lebih optimal. Adanya empati pada siswa akan membantu siswa dalam melakukan penyesuaian diri di sekolah. Siswa yang memiliki empati yang baik akan mampu memahami dan mengenali perasaan orang lain, sehingga ia akan lebih mudah menyesuaikan diri di sekolah.

Menurut Daniel Goleman (2004: 135) empati dibangun berdasarkan kesadaran diri, semakin terbuka seseorang pada emosi dirinya sendiri, maka semakin terampil orang tersebut dalam membaca perasaan. Keterampilan berempati tidak hanya bermanfaat untuk membaca perasaannya sendiri, namun juga untuk membaca perasaan orang lain. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa untuk memiliki empati yang baik maka siswa juga harus memiliki kesadaran diri yang baik. Hal ini dikarenakan kesadaran diri berdampak pada kemampuan siswa dalam berempati, dimana siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik akan mampu membaca perasaan dirinya sendiri maupun orang lain dengan baik. Sehingga siswa akan memahami dan mengenali perasaan orang lain dengan baik pula. Oleh karena itu, keterampilan berempati juga dibutuhkan siswa agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya, terutama dengan orang lain.

e. Pengaruh Aspek Membina Hubungan terhadap Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta

Siswa kelas XI di SMA N 5 Yogyakarta memiliki aspek membina hubungan dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 120 siswa (70,58%). Aspek membina hubungan ditandai dengan kemampuan siswa dalam bergaul dengan orang lain, mampu menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, mampu menyelesaikan masalah yang timbul dalam hubungan, tegas dan terampil

dalam berkomunikasi, mampu menolong orang lain yang membutuhkan, serta mampu bekerja sama dengan orang lain.

Aspek membina hubungan memiliki nilai beta paling besar terhadap penyesuaian diri, yaitu sebesar 0,374 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal ini berarti bahwa aspek membina hubungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri di sekolah, karena nilai sig. lebih kecil dari 0,05 ($p \leq 0,05$). Aspek membina hubungan memiliki sumbangan efektif sebesar 0,158 (15,8%). Aspek membina hubungan dapat mendukung keberhasilan siswa dalam menyesuaikan diri di sekolah. Hal ini dikarenakan siswa mampu menyesuaikan diri dengan suasana hati orang lain, dimana siswa mampu menangani emosinya dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain.

Sejalan dengan pendapat Cacioppo (Daniel Goleman, 2004: 164) salah satu faktor penentu keberhasilan dalam pergaulan adalah keterampilan seseorang dalam menjalankan sinkroni emosi. Seseorang yang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati orang atau dengan mudah dapat membawa orang lain berada dibawah pengaruhnya, maka tingkat emosional pergaulannya akan lebih lancar. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan suasana hati orang lain maka akan mudah membina hubungan dengan orang lain, sehingga siswa tersebut akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri di sekolah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Ada pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas XI SMA N 5 Yogyakarta. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi pula penyesuaian diri siswa, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin rendah pula penyesuaian diri siswa. Sumbangan efektif kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri adalah 53%, dengan demikian masih ada 47% faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri di sekolah pada siswa kelas XI SMA N 5 Yogyakarta.
2. Aspek-aspek kecerdasan emosi yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri di sekolah ada 3, yaitu: aspek membina hubungan dengan sumbangan efektif sebesar 15,8%; aspek memotivasi diri dengan sumbangan efektif 14,2%; dan aspek empati dengan sumbangan efektif sebesar 3,2%.

Saran

Berdasarkan penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka diajukan beberapa saran antara lain:

- a. Bagi Siswa kelas XI SMA N 5 Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka siswa diharapkan dapat menyesuaikan diri di sekolah menggunakan kecerdasan emosi dengan baik.

- b. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian, guru bimbingan dan konseling diharapkan dapat

memberikan dukungan terhadap siswa serta membantu siswa dalam meningkatkan kecerdasan emosi, dengan menggunakan metode layanan bimbingan yang dinilai mampu melatih dan meningkatkan aspek-aspek kecerdasan emosi dan penyesuaian diri seperti metode diskusi kelompok, sosiodrama, dan *role playing*.

- c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar menggunakan faktor-faktor penyesuaian diri yang lain sebagai variabel yang diduga memiliki sumbangan efektif lebih besar terhadap penyesuaian diri seperti kondisi fisik, penentu psikologis, kondisi lingkungan, agama dan budaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Efendi. (2005). *Revolusi Kecerdasan Abad 21*. Bandung: Alfabeta.
- Goleman, Daniel. 2004. *Emotional Intelligence*. (Alih bahasa, T. Hermaya). Jakarta: PT Gramedia.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Mohammad Ali & Mohammad Asrori. 2012. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Nur Ghufroon & Rini Risnawita. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Lusiawati. (2013). Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal yang Tinggal Di Panti Asuhan Uswatun Hasanah Samarinda. *Journal Psikologi*. 1 (3): 167-176.

- Rita Eka Izzaty. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sulisworo Kusdiyati & dkk. 2011. Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas XI di SMA Pasundan 2 Bandung. *Humanitas*, Vol. VIII No.2 Agustus 2011.
- Sunarto dan Agung Hartono. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.