

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Sosial

1. Pengertian Penyesuaian Sosial

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan kehadiran orang lain untuk bertahan hidup. Dari hal saling membutuhkan itulah timbul dimana sesama manusia harus saling berinteraksi. Agar terjalin hubungan interaksi yang baik, manusia diharapkan mampu beradaptasi terhadap lingkungan fisik maupun sosial yang ada disekitarnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa berhasil atau tidaknya seseorang menyesuaikan diri terhadap lingkungannya tergantung dari kemampuannya dalam menyesuaikan diri.³²

Menurut Hurlock penyesuaian sosial sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompoknya pada khususnya. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan mempelajari berbagai keterampilan sosial seperti kemampuan untuk menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik terhadap teman maupun terhadap orang yang tidak dikenal sehingga sikap orang terhadap mereka menyenangkan. Sikap sosial yang menyenangkan misalnya bersedia membantu orang lain meskipun mereka

³² S. Azwar, *Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 53.

sendiri mengalami kesulitan.³³

Penyesuaian sosial dalam arti luas merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengubah diri dan keinginan segera sesuai dengan keadaan lingkungan atau sebaliknya mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan individu. Penyesuaian dapat diartikan upaya individu mengubah diri agar dapat diterima lingkungan atau sebaliknya mempengaruhi lingkungan agar sesuai dengan diri individu.³⁴

Berdasarkan uraian di atas, maka penyesuaian sosial diartikan sebagai suatu tingkah laku yang mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan kelompok sesuai dengan kesadaran dalam diri dan tuntutan lingkungan. Wujud penyesuaian sosial berupa kemampuan individu berhubungan dengan orang lain.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Sosial

Adapun aspek-aspek penyesuaian sosial menurut Schneiders sebagai berikut:³⁵

1) *Recognition*(pengakuan)

Recognition atau pengakuan adalah salah satu aspek penting dalam penyesuaian sosial yang berkaitan dengan bagaimana individu memperoleh penerimaan dan apresiasi dari lingkungan sosialnya dengan menghormati dan menerima hak-hak orang lain. Dalam hal ini

³³ E. B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. (Jakarta: Erlangga, 2010), 125.

³⁴ W. A. Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung: PT. Refika Aditama, 2012), 42.

³⁵ Gunarta, Meding Edie. Konsep Diri, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Pemandang di Bali. *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 4, No. 02, 2015.

individu tidak melanggar hak-hak orang lain yang berbeda dengan dirinya, untuk menghindari terjadinya konflik sosial sehingga hubungan sosial antar individu dapat terjalin dengan sehat dan harmonis. Pengakuan berkaitan erat dengan interaksi sosial, karena tanpa adanya interaksi, individu sulit mendapatkan validasi atau apresiasi dari lingkungannya. Pengakuan juga mempengaruhi kematangan emosional, di mana individu yang merasa dihargai akan lebih stabil secara psikologis. Jika seseorang mendapatkan pengakuan yang positif, ia akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, meningkatkan motivasi, dan membangun relasi sosial yang sehat. Kurangnya pengakuan atau adanya pengakuan yang bersifat negatif dapat menyebabkan rasa rendah diri, kecemasan sosial, atau bahkan perilaku menyimpang sebagai bentuk kompensasi.

2) *Participation(partisipasi)*

Partisipasi (*participation*) mengacu pada keterlibatan aktif individu dalam lingkungan sosialnya. Partisipasi menjadi indikator penting dalam penyesuaian sosial karena menunjukkan sejauh mana seseorang mampu berinteraksi, berkontribusi, dan merasa menjadi bagian dari kelompok atau komunitasnya dan melibatkan diri dalam berelasi. Setiap individu harus dapat mengembangkan dan melihara persahabatan. Seseorang yang tidak mampu membangun relasi dengan orang lain dan lebih menutup diri dari relasi sosial akan menghasilkan penyesuaian diri yang buruk. partisipasi sosial berperan dalam

membangun hubungan interpersonal, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat rasa memiliki

3) *Social Approval*(*persetujuan sosial*)

Social Approval (Persetujuan Sosial) adalah penerimaan atau pengakuan yang diberikan oleh orang lain terhadap sikap, tindakan, atau keputusan individu dalam suatu lingkungan sosial. Minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain. Hal ini dapat merupakan bentuk penyesuaian diri dimasyarakat, dimana individu dapat peka dengan masalah dan kesulitan orang lain disekelilingnya serta bersedia membantu meringankan masalahnya. manusia secara alami memiliki kebutuhan untuk diterima dan diakui oleh orang lain. Persetujuan sosial dapat membantu individu merasa dihargai dan termotivasi untuk beradaptasi dengan norma sosial yang berlaku.

4) *Altruisme*

Altruisme adalah tindakan menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan atau keuntungan pribadi. Dalam konteks psikologi sosial, Memiliki sifat rendah hati dan tidak egois. Rasa saling membantu dan mementingkan orang lain merupakan nilai-nilai moral yang aplikasi dari nilai-nilai tersebut merupakan bagian dari penyesuaian moral yang baik yang apabila diterapkan dimasyarakat secara wajar dan bermanfaat maka akan membawa pada penyesuaian diri yang kuat. Altruisme sering dikaitkan dengan empati, kepedulian sosial, dan moralitas, yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang

menguntungkan orang lain, bahkan jika itu mengorbankan kepentingan pribadinya.

5) *Conformity(konformitas)*

Konformitas (conformity) adalah perubahan sikap, keyakinan, atau perilaku seseorang agar sesuai dengan norma sosial atau harapan kelompok. Menghormati dan mentaati nilai-nilai integritas hukum, tradisi dan kebiasaan. Adanya kesadaran untuk mematuhi dan menghormati peraturan dan tradisi yang berlaku di lingkungannya maka akan dapat diterima dengan baik di lingkungannya. Konformitas memiliki peran penting dalam penyesuaian sosial karena membantu individu beradaptasi dengan lingkungannya, tetapi di sisi lain juga bisa menekan kebebasan berpikir jika diterapkan secara berlebihan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial

Seseorang mampu menyesuaikan dengan lingkungannya karena berbagai faktor. Ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian sosial³⁶, yaitu :

1) Kondisi fisik

Faktor fisik yang meliputi keturunan, kesehatan, bentuk tubuh dan hal-hal lain berkaitan dengan fisik. Keadaan tersebut mendorong seseorang yang memiliki kekurangan atau menderita penyakit akan cenderung memiliki perasaan-perasaan negatif, misalnya rendah diri, kurang merasa percaya diri. Kondisi yang demikian memiliki dampak

³⁶ Dr. Dede Hertina et al., *Buku Ajar Metode Penelitian Bisnis* (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2024), 103.

diantaranya dimana individu menarik diri dari lingkungannya, yang secara langsung akan membuat individu mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial.

2) Faktor perkembangan dan kematangan

Faktor ini meliputi perkembangan intelektual, sosial, moral, dan kematangan emosional. Hal ini merupakan bagian yang terpenting karena akan membantu individu dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi konflik dengan tepat.

3) Faktor psikologi

Faktor-faktor pengalaman individu, frustrasi dan konflik yang dialami, dan kondisi-kondisi seseorang dalam penyesuaian diri. Individu akan belajar dari pengalaman dalam menghadapi suatu masalah, dan membantu individu bagaimana bersikap dan bertindak terhadap lingkungannya. Pengalaman yang positif pada diri individu akan mendorong untuk terus mengembangkan diri yang akan berpengaruh pada penyesuaian sosialnya, namun sebaliknya jika pengalaman buruk akan berdampak pada kemunduran aspek mental dan akan membuat individu mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial.

4) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan terdiri atas keluarga, sekolah, masyarakat, dan teman. Lingkungan keluarga merupakan lingkungan paling berpengaruh terhadap penyesuaian sosial, hal itu dikarenakan individu memperoleh pengalaman sosial awal dari interaksi dengan orang tua

dan saudara. Sedangkan lingkungan sekolah dan masyarakat menjadi pengalaman lanjutan yang diperoleh individu selaras dengan pertumbuhannya, yang ikut mempengaruhi terhadap ketertarikan individu pada suatu hubungan sosial. Lingkungan masyarakat memberikan pengalaman sosial yang jauh lebih luas dari lingkungan keluarga maupun sekolah. Lingkungan teman merupakan lingkungan dimana terjadinya suatu interaksi yang intensif dan cukup teratur dengan orang-orang yang mempunyai kesamaan dalam usia dan status, yang memberikan dampak atau pengaruh positif maupun negatif yang dikarenakan interaksi di dalamnya.

5) Faktor budaya

Budaya yang ada di lingkungan sekitar individu dan agama akan berpengaruh pada kepribadian individu seperti nilai-nilai, kepercayaan yang akan menentukan sikap individu dalam lingkungan sosial.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Steven J. Stein dan Howard E. Book menuliskan suatu model kecerdasan emosional yang disebut Bar-On.³⁷ Ia mendefinisikan mengenai kecerdasan emosional adalah serangkaian kemampuan individu untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.³⁸ Menurut Thorndike melalui konsep *social intelligence* mengenai kecerdasan emosional adalah suatu kemampuan memahami dan mengatur untuk

³⁷ *Psikologi Pendidikan Dalam Persektif Baru*, 164.

³⁸ *Psikologi Perkembangan Dan Pendidikan*, 180.

bertindak secara bijak dalam hubungan antar manusia. Salovey dan Mayer juga berpendapat mengenai kecerdasan emosional adalah 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.³⁹

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi ialah kemampuan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, mengenali emosi orang lain, memotivasi diri dan membina hubungan dalam mengatasi tuntutan dan tekanan di lingkungan. Kecerdasan emosi ini memiliki peranan yang sangat penting untuk menunjang kesuksesan di masa depan.

2. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Goleman mengutip dari Salovey memperluas kemampuan kecerdasan emosional menjadi lima kemampuan utama yaitu sebagai berikut⁴⁰ :

1) Mengenali emosi diri,

Mengenali emosi diri yakni, kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi sendiri, termasuk bagaimana perasaan tersebut memengaruhi pikiran dan tindakan seseorang individu akan memahami yang sedang dirasakan dalam kondisi tertentu dan memakainya untuk menuntun pengambilan ketentuan sendiri. sebagai acuan pengambilan

³⁹ *Psikologi Pendidikan Dalam Perspektif Baru*, 160.

⁴⁰ Mayer, J. D., & Salovey, P. *What is Emotional Intelligence?*. In Salovey, P. & Sluyter, D. J. (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-34) (New York: Basic Books., 1997).

keputusan.

2) Mengelola emosi,

Mengelola emosi adalah kemampuan untuk mengelola dan mengontrol emosi agar tidak bertindak impulsif atau berlebihan dalam menghadapi situasi tertentu. Adanya kemampuan individu dalam menangani perasaan agar terungkap dengan tepat, sehingga tercapainya keseimbangan dalam dirinya.

3) Motivasi diri sendiri,

Motivasi diri sendiri yakni dorongan internal untuk mencapai tujuan jangka panjang tanpa bergantung pada faktor eksternal. Individu akan memakai hasrat yang terdalam guna memutuskan individu saat mengambil inisiatif, jadi bertindak efektif dan bertahan apabila mengalami kekecewaan.

4) Mengenali emosi orang lain (empati),

Mengenali emosi orang lain (empati) yakni, kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain serta memberikan respons yang sesuai. Individu yang mampu memahami emosi orang lain, dapat memahami sudut pandang orang lain, dan lebih mampu mendengarkan orang lain.

5) Membina hubungan,

Membina hubungan yakni, kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, bekerja dalam tim, serta berkomunikasi secara efektif. keterampilan dalam berkomunikasi yang menunjang

popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar individu.⁴¹

⁴¹ *Psikologi Perkembangan Dan Pendidikan*, 181–182.