

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA TENTANG BIMBINGAN PRIBADI MELALUI PENDEKATAN ISLAMI UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA**

#### **A. Bimbingan Pribadi**

##### **1. Pengertian Bimbingan Pribadi**

Bimbingan pribadi adalah bantuan yang dilakukan individu agar dapat mencapai tujuan, menemukan serta meningkatkan diri pribadinya sehingga jadi individu yang mandiri dan sanggup memaksimalkan kemampuan yang dimilikinya serta sanggup membiasakan diri dengan lingkungannya( Aeni, Nur Sanjaya, 2018: 8).

Menurut Syamsu dan A. Juntika (2016:11) menyebutkan bimbingan pribadi adalah bimbingan untuk menolong orang dalam membongkar masalah- masalah pribadi. Yang terkategori permasalahan pribadi merupakan permasalahan ikatan dengan sesama sahabat, dengan dosen, dan staf, kasus watak serta keahlian diri dengan area pembelajaran dengan warga tempat mereka tinggal, serta penyelesaian konflik.

Bimbingan pribadi ditunjukan untuk memfasilitasi orang untuk memahami serta menerima dirinya sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis serta mampu mewujudkan diri secara efisien serta produktif, sesuai dengan peranan yang diinginkan di masa depan, serta menyangkut upaya memfasilitasi individu supaya

sanggup meningkatkan kemampuan potensi dirinya ataupun mencapai tugas perkembangan (S. Ralasari and Tarigas 2017:275).

Menurut Mulyatiningsih (2011:44) bimbingan pribadi adalah bimbingan pribadi merupakan menyesuaikan perkembangan intelegensi, peran sosial, perkembangan religi dan moral. Pendapat lain menyebutkan dalam artikel mengungkapkan bahwa bimbingan pribadi ini usaha bimbingan dalam menghadapi dan memecahkan masalah pribadi.

## **2. Tujuan Bimbingan Pribadi**

Tujuan layanan bimbingan pribadi menurut Damayanti (2014:10) antara lain :

- a. Mempunyai perilaku respect terhadap diri sendiri.
- b. Bisa mengelola stress
- c. Menguasai perasaan diri dan mampu mengekspresikannya secara normal.
- d. Mempunyai keahlian membongkar masalah.
- e. Mempunyai rasa yakin diri
- f. Mempunyai mental yang sehat.

Menurut Syamsu Yusuf & Achmad Juntika Nurihsan (2016:11) menyebutkan bimbingan pribadi ini bertujuan untuk memperkuat kepribadian dan mengembangkan kemampuan pribadi untuk menyelesaikan masalahnya. Dengan menitikberatkan pada keunikan karakteristik pribadi dan berbagai permasalahan yang dihadapi individu maka layanan yang diberikan akan mengarah pada keseimbangan pencapaian pribadi.

Menurut Syamsu Yusuf & Achmad Juntika Nurihsan (2016:14) tujuan dari bimbingan pribadi sebagai berikut :

- a. Memiliki komitmen yang kuat untuk mengamalkan nilai-nilai keimanan dan pengabdian kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi maupun keluarga, dalam menghadapi teman sebaya, sekolah, tempat kerja, dan di masyarakat pada umumnya.
- b. Bersikap toleran terhadap pemeluk agama lain, saling menghormati dan menjunjung hak dan kewajibannya.
- c. Ia memahami ritme kehidupan yang bervariasi antara kesenangan (hadiah) dan apa yang tidak menyenangkan (malapetaka) serta mampu merespon secara positif sesuai ajaran agama.
- d. Memiliki pemahaman dan penerimaan diri yang obyektif dan konstruktif, baik yang berkenaan dengan kekuatan maupun kelemahan, baik fisik maupun mental.
- e. Bersikaplah positif atau menghargai diri Anda dan orang lain.
- f. Dapat menentukan pilihan secara sehat
- g. Mampu membuat pilihan yang sehat serta hormati menghormati orang lain, jangan menyalahgunakan martabat atau harga diri mereka
- h. Memiliki rasa tanggung jawab yang terwujud dalam komitmen menjalankan tugas dan kewajibannya.
- i. Memiliki kemampuan untuk melakukan interaksi sosial (hubungan interpersonal), yang memmanifestasikan dirinya dalam hubungan persahabatan, persaudaraan atau persahabatan dengan orang lain.

- j. Memiliki kemampuan untuk menyelesaikan konflik (masalah), baik internal (dalam diri sendiri) maupun dengan orang lain.
- k. Mampu membuat keputusan yang efektif.

### **3. Aspek-Aspek Bimbingan Pribadi**

Pengembangan pribadi individu dapat diwujudkan melalui Bimbingan Pribadi. Bimbingan pribadi ini jenis bimbingan yang membantu individu untuk menyelesaikan masalah-masalah pribadi.

Permasalahan orang yang berhubungan dengan Tuhan-Nya semacam susah buat memperkenalkan rasa khawatir (takwa), rasa taat, serta rasa bahwa Dia selalu mengawasi perbuatan orang. Dampaknya dari problem itu terdapatnya rasa malas serta enggan melaksanakan ibadah serta ketidakmampuan buat meninggalkan perbuatan-perbuatan yang dilarang serta dimurkai Allah Swt. Problem orang yang berkenaan dengan dirinya sendiri misalnya kegagalan dalam bersikap disiplin serta bersahabat dengan hati nuraninya sendiri, ialah hati nurani yang senantiasa mengajak, menyeru serta membimbing kepada kebaikan serta kebenaran Tuhannya. Setelah itu mencuat perilaku waspadai, ragu-ragu, prasangka kurang baik, lemah motivasi, serta tidak sanggup bersikap mandiri dalam melaksanakan segala hal.

Dalam suasana tertentu orang dihadapkan pada sesuatu kesusahan yang bersumber dari dirinya sendiri. Permasalahan ini mencuat sebab individu merasa kurang sukses dalam mengalami serta menuntaskan diri dengan hal-hal dalam dirinya. Konflik yang berlarut-larut, frustrasi, neurosis ialah sumber munculnya permasalahan individu. Permasalahan individu pula dapat mencuat akibat individu

gagal dalam mempertemukan aspek-aspek pribadi di satu pihak serta kondisi lingkungan yang lain.

Aspek-aspek bimbingan pribadi Menurut Syamsu Yusuf & Achmad Juntika Nurihsan (2016:28) melalui layanan responsif sebagai berikut :

a. Ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, mencakup :

- 1) Kurang motivasi buat menekuni agama
- 2) Kurang menguasai jika agama selaku pedoman hidup
- 3) Kurang mempunyai pemahaman jika tiap perbuatan manusia diawasi Tuhan
- 4) Masih merasa malas buat melaksanakan shalat
- 5) Kurang mempunyai kemampuan buat bersabar serta bersyukur

b. Perolehan system nilai, meliputi :

- 1) Masih kebiasaan berbohong
- 2) Masih mempunyai kerutinan mencontek
- 3) Kurang berdisiplin (spesialnya memelihara kebersihan)

c. Kemandiriann emosional, meliputi:

- 1) Belum sanggup melepaskan diri dari perasaan atas sikap kekanak-kanakan.
- 2) Belum sanggup menghormati orangtua ataupun orang lain secara ikhlas.
- 3) Masih kurang sanggup mengalami ataupun menanggulangi suasana frustrasi (stress) secara positif

d. Pengembangan keahlian intelektual, meliputi :

- 1) Masih kurang sanngup mengambil keputusan bersumber pertimbangan yang matang

- 2) Masih suka melaksanakan suatu tanpa memikirkan baik-buruknya, rugi serta untungnya
- e. Menerima diri serta mengembangkannya secara efisien, meliputi :
  - 1) Kurang merasa bangga dengan kondisi diri sendiri
  - 2) Merasa rendah diri, apabila berteman dengan orang lain yang memiliki kelebihan.

#### **4. Ruang Lingkup Bimbingan Pribadi**

Dalam bimbingan pribadi menurut Prayitno (2012:63) secara rinci menjelaskan bahwa ruang lingkup bimbingan pribadi menjadi pokok-pokok berikut :

- a. Pemantapan perilaku serta rutinan dan pengembangan pengetahuan dalam beriman serta bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Pemantapan uraian tentang kekuatan diri serta pengembangannya buat kegiatan-kegiatan yang kreatif serta produktif, baik dalam kehidupan tiap hari ataupun buat untuk peranannya di masa depan.
- c. Pemantapan uraian tentang bakat serta antensi individu dan penyaluran serta pengembangannya pada ataupun lewat kegiatan-kegiatan yang kreatif serta produktif.
- d. Pemantapan uraian tentang kelemahan diri serta usaha-usaha penanggulangannya.
- e. Pemantapan keahlian mengambil keputusan.
- f. Pemantapan keahlian memusatkan pada diri cocok dengan keputusan yang sudah diambilnya.
- g. Pemantapan dalam perencanaan serta penyelenggaraan hidup sehat baik secara rohaniah ataupun jasmaniah.

## **B. Bimbingan Pendekatan Islami**

### **1. Pengertian Bimbingan Pendekatan Islami**

Menurut Miharja (2020:21) bimbingan atau irsyad artinya petunjuk pada kebenaran bimbingan dari Allah yang disampaikan dalam harmoni antara pemberi dan penerima pesan Al-Irsyad. Bimbingan islam yang melibatkan manusia mursyid sebagai pembimbing, misi maudlu berupa pesan atau materi bimbingan, metode yang digunakan mursyad bih sebagai metode subjek bimbanga atau klien, tujuan yang hendak dicapai berupa pengubahan sikap dan perlaku sibjek klien agar selaras dengan ketentuan ajaran agama Islam.

Menurut Sutoyo (2014:18) bimbingan islami adalah proses bantuan atau dorongan yang diberikan secara ikhlas kepada satu orang atau kelompok buat tingkatkan keimanan serta ketakwaan kepada Allah SWT, buat menciptakan dan meningkatkan potensi-potensi mereka lewat usaha mereka sendiri, baik buat kebahagiaan individu ataupun kemaslahatan sosial.

Pendekatan ialah proses aktivitas yang dicoba dalam perihal mendekati suatu (Nurjannah, 2015:107). Bila berhubungan dengan pendekatan bimbingan pribadi tersebut berarti sesuatu proses aktivitas, perbuatan, serta metode mendekati di bidang bimbingan sehingga memudahkan penerapan kegiatan bimbingan tersebut. Bila dalam kegiatan bimbingan, metode berfungsi sebagai metode saling tolong menolong dengan orang lain, hingga pendekatatan berperan sebagai alat bantu agar penggunaan metode tersebut mengala- mi kemudahan serta keberhasilan

Islam ialah agama yang memiliki misi keselamatan dunia akhirat, kesejahteraan serta kemakmuran lahir serta batin untuk seluruh umat manusia dengan metode menampilkan kepatuhan, ketundukan serta kepasrahan kepada Tuhan, dengan melakukan seluruh perintah-Nya dan menghindari larangan-Nya ( Abidin Nata, 2011:22)

Dengan adanya bimbingan untuk saling menasihati dalam melakukan kebenaran agar terhindar dari perbuatan munkar. Munkar adalah segala perbuatan yang menjauhkan dari Allah SWT. Dalam Al-Quran dijelaskan bahwa kita sebagai manusia wajib untuk saling menasihati pada kebaikan. Seperti yang dijelaskan dalam surah Al-Asr ayat 1-3 yaitu :

وَالْعَصْرَ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ  
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Arti : 1-3. *“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh, dan nasihat-menasihati supaya mentaati kebenaran, dan nasihat-menasihati supaya menaati kebenaran, dan nasihat-menasihati supaya menepati kesabaran.”* (Kemenag, 2021:601).

Maka dari itu, dibutuhkan orang yang dapat menjadi pembimbing agar orang-orang yang mengalami suatu masalah dapat mengatasi masalahnya dengan potensi yang dimilikinya dengan arahan yang diberikan pembimbing tanpa ada unsur paksaan dari pembimbing. Telah dijelaskan dalam Surah ali – Imran ayat 104 yang berbunyi:



وَأَلْتَكُنَّ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيُحَرِّمُونَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ  
وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ

Arti: “Dan hendaklah ada diantara kamu segolongan umat yang menyeru kepada yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar . mereka itulah orang – orang yang beruntung” (Kemenag, 2021:63).

Dari pengertian diatas bisa disimpulkan bahwa bimbingan pribadi melalui pendekatan islami ialah proses pemberian bantuan secara ikhlas yang diberikan kepada orang atau inividu, dalam menolong individu untuk menghadapi serta membongkar permasalahan yang bersifat pribadi semacam penyesuaian diri, pergaulan, serta menghadapi konflik. Dan untuk menentukan serta meningkatkan potensi-potensi yang terdapat dalam diri mereka serta untuk tingkatkan keimanan serta ketakwaan dengan aktivitas yang dilakukan sesuai dengan tutunan Al-Quran serta As-Sunnah.

## 2. Karakteristik Bimbingan Pendekatan Islami

Pendekatan islami yang digunakan dalam bimbingan pribadi ini yang disesuaikan dengan ajaran Islam, pendekatan dalam dunia konseling islami teknik dalam konseling yang utamanya berdasarkan Al-Quran dan As-sunnah menjadi sumber utama seperti halnya ajaran islam, yang mana keduanya ialah wahyu Allah SWT. Hingga di antara keduanya sama sekali tidak dapat diperdebatkan didalamnya.

Dapat diketahui bahwa sumber ajaran Islam ada dua ialah Al-Quran dan As-sunnah, adapun al-Ra’yu yang merupkan ijthihad atau pemikiran manusia. Menurut

Abudin Nata (2011:26) selaku sumber ajaran islam lebih lanjut akan dikemukakan sebagai berikut:

a. Al-Quran

Umat islam setuju jika al-Quran merupakan wahyu Ilahi yang jadi sumber utama ajaran Islam. Al-Quran menghadirkan dirinya dengan bermacam karakteristik serta watak. Salah satu antara lain ialah kita yang keotrnntikannya dipastikan oleh Allah, serta ia merupakan kitab yang senantiasa diperihara. Fungsi diturunkan Al-Quran selaku petunjuk untuk manusia serta sebagi penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk. Tidak hanya itu pula sebagai pembeda antara yang haq serta batil. Seluruh manusia meyakini al-Quran selaku sumber asal ajaran islam, syariat terakhir yang berikan petunjuk arah perjalanan hidup manusia Bersumber pada kepercayaan tersebut, umat Islam berlomba-lomba menekuni, menguasai serta mengamalkan ajaran Islam. Mereka tidak hanya berharap selamat menempuh hidup di dunia, akantetapi juga dapat mencapai kebahagiaan sejati di akhirat. Walaupun demikian, kepercayaan saja ternyata tidak cukup. Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk bukanlah pro-aktif berikan petunjuk seperti manusia. Manusalah yang bertanggung jawab membuat al-Qur'an aktif berbicara sehingga ia berfungsi sebagai petunjuk.

b. As-Sunnah

Agus Sholahuddin,ddk (2011:78) mengatakan hadits memiliki peran yang sangat berarti dalam ajaran Islam. Dia menepati posisi kedua setelah al-Qur'an. Al-Qur'an selaku sumber ajaran awal yang memuat ajaran-ajaran yang bertabiat

universal (global), yang perlu dipaparkan lebih lanjut serta terperinci. Di sinilah, hadits menduduki serta menepati gunanya sebagai sumber ajaran kedua.

c. Ijtihad

Abidin Nata (2011:42) mengatakan Al-Qur'an serta al-Sunnah sebagaimana disebutkan sebelumnya ialah sumber utama (primer) ajaran Islam. Ada pula pemikiran (ijtihad) ialah sumber sekunder yang bisa digunakan disaat dalil yang diperlukan untuk menetapkan sesuatu hukum tidak ada di dalam al-Qur'an serta as-Sunnah tersebut, ialah ketetapan hukum yang bertabat dinamis serta berkembang sesuai dengan pertumbuhan zaman semacam permasalahan sosial, ekonomi, politik, budaya serta ilmu pengetahuan

**C. Penyesuaian Diri**

**1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri ataupun adjustment merupakan sesuatu proses dimana orang berupaya keras untuk menanggulangi ataupun memahami kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, serta konflik, tujuannya untuk memperoleh keharmonisan serta keselarasan antara tuntutan aera dimana individu tinggal dengan tuntutan didalam dirinya (Kusdiyati, Halimah, and Faisaluddin 2011:181).

Penyesuaian diri yang baik merupakan tanpa sikap simtomatik, ialah pengendalian diri yang mengendalikan implus-implus, pikiran-pikiran, kebiasaan, emosi serta tingkah laku yang cocok dengan prinsip diri serta masyarakat (Lestari and Indrawati 2018: 310).

Penyesuaian diri ialah salah satu persyaratan yang sangat berarti untuk terciptanya kesehatan jiwa serta mental individu. Banyak anak muda atau remaja yang tidak bisa menggapai kebahagiaan dalam hidupnya disebabkan ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, baik di area keluarga, sekolah, pekerjaan serta pada masyarakat umumnya (Kumalasari, Pengajar, and Psikologi 2012:21).

Bagi Ali dan Asrori (2015:175) pula menyatakan jika penyesuaian diri bisa didefinisikan sebagai proses yang mencakup respon-respon mental serta sikap yang diperjuangkan individu supaya bisa berhasil hadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, dan untuk menciptakan mutu keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar ataupun lingkungan tempat individu berada.

Menurut Desmita (2017:193) penyesuaian diri merupakan sesuatu proses yang mencakup respons mental serta tingkah laku, dengan mana individu berupaya untuk bisa sukses dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, serta frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkatan keselarasan ataupun harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan yang diharapkan oleh lingkungan tempat dimana dia tinggal.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah perilaku yang harus diperjuangkan individu bagi memenuhi kebutuhan yang ada dalam dirinya, dan dapat menyelaraskan antara tuntutan dalam dirinya dan tuntutan dari orang lain untuk terciptanya kesehatan mental dan jiwa, kesehatan mental ini berkolerasi dengan peran spiritual dengan faktor-faktor agama lainnya,

terciptanya keserasian fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri dan lingkungan melalui ketakwaan dan keimaman yang dimiliki.

## **2. Karakteristik Penyesuaian Diri**

Karakteristik penyesuaian diri menurut Ali & Asrori (2015: 179-181) adalah sebagai berikut.

### **a. Penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya**

Pesatnya perkembangan fisik dan psikis, seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran dan identitasnya. Remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya agar sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa anak-anak menuju dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Jadi penyesuaian diri pada remaja berupaya untuk dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak-anak ataupun orang dewasa.

### **b. Penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan**

Krisis identitas atau badai pada remaja seringkali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajarnya. Pada umumnya, remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang sukses harus rajin belajar. Namun, karena dipengaruhi oleh upaya pencarian identitas diri yang kuat menyebabkan mereka seringkali senang mencari kegiatan-kegiatan selain belajar tapi menyenangkan bersama-sama dengan kelompoknya. Akibatnya, yang muncul dipermukaan adalah seringkali ditemui remaja yang malas dan tidak disiplin belajar. Tidak jarang remaja

sukses dalam menempuh pendidikannya, tetapi dengan cara yang mudah dan tidak peril belajar susah payah. Jadi penyesuaian diri secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, terhindar dari tekanan dan konflik, atau bahkan frustrasi.

c. Penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks

Secara fisik, remaja telah mengalami kematangan pertumbuhan fungsi seksual sehingga perkembangan dorongan seksual semakin kuat. Artinya, remaja perlu menyesuaikan penyaluran kebutuhan seksualnya dalam batas-batas penerimaan lingkungan sosialnya sehingga terbebas dari kecemasan psikoseksual, tetapi juga tidak melanggar nilai-nilai moral masyarakat dan agama. Penyesuaian dalam hal ini dapat memahami kondisi seksual dirinya dan lawan jenisnya serta mampu bertindak untuk menyalurkan dorongan seksualnya yang dapat dimengerti dan dibenarkan oleh norma sosial dan agama.

d. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial

Dalam kehidupan keluarga, sekolah, maupun masyarakat, tentunya memiliki ukuran-ukuran dasar yang dijunjung tinggi mengenai baik dan buruk, benar dan salah, yang boleh dan tidak boleh dilakukan, dalam bentuk norma dan hukum, nilai, moral, sopan santun, maupun adat istiadat. Penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial mengarah pada dua dimensi, yaitu remaja ingin bebas menciptakan aturan-aturan sendiri yang lebih sesuai untuk kelompoknya, tetapi menuntun agar dapat dimengerti dan diterima oleh masyarakat dewasa.

e. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang

Waktu luang remaja merupakan sebuah kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Remaja dituntut mampu menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Jadi upaya penyesuaian diri untuk melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

f. Penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang

Dalam konteks ini remaja berusaha untuk mampu bertindak secara proposional, melakukan penyesuaian antara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orangtuanya. Dengan upaya penyesuaian, diharapkan penggunaan uang akan menjadi efektif dan efisien serta tidak menimbulkan keguncangan pada diri remaja tersebut.

g. Penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi

Remaja seringkali dihadapkan dengan kecemasan, konflik, dan frustrasi. Penyesuaian diri ini melalui suatu mekanisme pertahanan diri seperti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi, dan fiksasi.

Berdasarkan pemaparan di atas maka karakteristik dari penyesuaian diri ini sangat berperan terhadap identitas, pendidikan, kehidupan seks, norma sosial, penggunaan waktu luang, penggunaan uang, bahkan terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi.

### **3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri Yang Sehat**

Menurut Desmita (2016, 195-196) menyebutkan bahwa penyesuaian diri yang sehat dapat dibagi menjadi empat aspek yaitu:

- a. Kematangan ataupun dewasa secara emosi.
  - b. kematangan intelektual ataupun pengetahuan.
  - c. kedewasaan sosial.
  - d. bertanggungjawab.
- 1) Kematangan emosi mencakup aspek-aspek berikut :
    - a) Keahlian dalam suasana kehidupan emosional.
    - b) Menjag suasana hidup stabil dengan orang lain.
    - c) Kemampuan untuk rileks, bahagia, serta mengungkapkan amarah.
    - d) Sikap serta perasaan tentang kemampuan serta realitas diri sendiri
  - 2) Kematangan pengetahuan mencakup aspek-aspek berikut :
    - a) Kemampuan untuk mewujudkan pemahaman diri sendiri.
    - b) Kemampuan untuk mengetahui orang lain dan keragaman mereka.
    - c) Kemampuan membuat keputusan.
    - d) Keterbukaan terhadap lingkungan
  - 3) Kematangan sosial mencakup aspek-aspek berikut :
    - a) Berpartisipasi dalam partisipasi sosial.
    - b) Tersedianya kerjasama.
    - c) Kepemimpinan.
    - d) Toleransi.
    - e) Hubungan akrab
  - 4) Tanggung jawab mencakup aspek-aspek berikut :
    - a) Perilaku produktif di dalam mengembangkan diri.



- b) Merencanakan serta melakukan secara fleksibel.
- c) Altruism, empati, dan hubungan interpersonal yang bersahabat.
- d) Kesadaran moral serta hidup jujur.
- e) Melihat perilaku dari segi konsekuensi berdasarkan sistem nilai.
- f) Mampu bertindak mandiri

#### **4. Faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Dalam Ali & Asrori (2015:181) setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri khususnya remaja adalah sebagai berikut :

##### **a. Keadaan fisik**

Sering kali keadaan fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri anak muda atau remaja. Ada pula aspek-aspek yang berkaitan dengan keadaan fisik yang bisa mempengaruhi penyesuaian diri remaja merupakan sebagai berikut:

- 1) Hereditas serta keadaan fisik. Dalam mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap penyesuaian diri, lebih digunakan pendekatan fisik sebab hereditas ditatap lebih dekat serta tidak terpisahkan dari mekanisme fisik. dari sini tumbuh prinsip yang bersifat universal bahwa terus menjadi dekat kapasitas individu, watak ataupun kecenderungan berkaitan dengan konstitusi fisik hingga hendak terus menjadi besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri. apalagi dalam perhal tertentu, kecenderungan kearah malasuai (maladjustment) diturunkan secara genetis spesialnya lewat media temperamen. Temperamen ialah komponen utama sebab dari temperamen itu timbul ciri yang sangat dasar karakternya, khususnya dalam memandang ikatan emosi dengan penyesuaian diri.

- 2) Sistem utama badan, termasuk ke dalam system utama badan yang mempunyai pengaruh terhadap penyesuaian diri merupakan system syaraf, kelenjar serta otot. System syaraf yang tumbuh dengan wajar serta sehat ialah ketentuan mutlak untuk fungsi-fungsi psikologis supaya bisa berperan secara optimal yang akhirnya berpengaruh secara baik pula kepada penyesuaian diri. Dengan kata lain, guna yang mencukupi diri system syaraf ialah keadaan yang bersifat universal yang dibutuhkan bagi penyesuaian diri yang baik. Kebalikannya bila penyimpangan didalam system syaraf hendak dapat mmeberikaan pengaruh terhadap keadaan mental yang penyesuaian dirinya kurang baik.
- 3) Kesehatan rada atau fisik, penyesuaian seseorang hendak lebih gampang dilakukan serta perihara dalam keadaan raga atau fisik yang sehat daripada yang tidak sehat. Keadaan arada atau fisik yang sehat bisa memunculkan rasa penerimaan diri, keyakinan diri, harga diriserta sejenisnya yang hendak jadi keadaan yang sangat menguntungkan untuk proses penyesuaian diri. Kenalikannya keadaan raga atau fisik tidak sehat bisa menyebabkan perasaan rendah diri, kurang yakin diri, ataupun bahkan menyalahkan diri sendiri hendak mempengaruhi kurang baik untuk proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang bisa pengaruhi terhadap penyesuaian diri merupakan sebagai berikut :

- 1) Keinginan serta keahlian untuk berganti (modifiability), keinginan serta keahlian untuk berubah ialahciri karalter kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol

terhadap proses penyesuaian diri. sebagai suatu proses yang dinamis serta berkepanjangan penyesuaian diri memerlukan kecenderungan untuk berubah dalam wujud keinginan, sikap, perilaku, serta ciri sejenis yang lain. Oleh karena itu terus menajdi kaku serta tidak terdapat keinginan dan keahlian untuk merespon lingkungan, semkain besar mungkin untuk mengalam kesudahan dalam penyesuaian diri.

- 2) Pengaturan diri (self regulation), pengaturan diri sama berartinya dengan penyesuaian diri serta pemeliharaan stabilitas mental, keahlian untuk mengendalikan diri, serta mengarahkan diri. keahlian mengendalikan diri dapat menghindari individu dari kondisi malasuai serta penyimpangan individu. Keahlian pengaturan diri bisa memusatkan kepribadian normal menggapai pengendalian diri serta realisasi diri.
- 3) Realisasi diri (self realization), sudah dikatakan jika pengaturan keahlian diri untuk mengaplikasikan kemampuan serta keahlian kearah realisasi diri. Proses penyesuain diri serta pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan karakter. Bila perkembangan karakter berjalan secara wajar sepanjang masa anak-anak dan remaja, didalamnya tersirat kemampuan laten dalam wujud perilaku, tanggung jawab, penghayatan nilai-nilai, penghargaan diri dan lingkungan, dan ciri yang lain mengarahkan pada pembentukan karakter ataupun kepribadian dewasa. Seluruh itu unsur-unsur yang sanagat berarti yang mendasari realitas diri.

4) Intelegensi, keahlian pengaturan diri sebetulnya timbul tergantung pada mutu dasar yang lain yang berarti peranannya dalam penyesuaian diri, ialah mutu intelegensi. Tidak sedikit, baik buruknya penyesuaian diri individu ditentukan oleh kapasitas intelektualnya ataupun intelegensinya. Intelegensi sangat berarti untuk menadapatkan gagasan, prinsip, serta tujuan yang memainkan peranan berarti dalam proses penyesuaian diri. misalnya mutu pemikiran individu dapat memungkinkan orang tersebut melaksanakan pemilihan serta mengambil keputusan penyesuaian diri secara intelegensi serta akurat.

c. Proses belajar (Education)

Tercantum unsur-unsur yang sangat berarti dalam proses belajar yang bisa pengaruhi penyesuaian diri seseorang atau individu antara lain :

1) Belajar, keinginan belajar ialah unsur-unsur yang utama dalam penyesuaian diri seseorang diakibatkan oleh respon-respon serta sifat-sifat karakter yang dibutuhkan untuk penyesuaian diri diperoleh serta meyerap kedalam diri seseorang atau individu lewat proses belajar. Oleh sebab itu keinginan untuk belajar sangat berarti akrena proses belajar hendak terjalin serta berlangsung dengan baik serta berkelanjutan seseorang atau individu yang bersangkutan mempunyai keinginan yang kokoh untuk belajar. Bersama-sama dengan kematangan, belajar hendak timbul dalam wujud kapasitas diri salam ataupun disposisi terhadap respin. Oleh karena itu, perbandingan pola-pola penyesuaian diri semenjak dari yang wajar dengan yang malasuai, sebagian besar ialah hasil perbuatan yang dipengaruhi oleh belajar serta kematangan.

- 2) Pengalaman, terdapat dua tipe pengalaman yang mempunyai nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yaitu
- a) pengalaman yang menenangkan (salutary experiences) dan
  - b) pengalaman traumatic (traumatic experiences). Pengalaman yang traumatic ini merupakan kejadian-kejadian yang dirasakan oleh seseorang atau individu serta dialami sebagai sesuatu yang mengancam, mengasyikkan, ataupun bahkan dirasa ingin mengulangnya kembali. Pengalaman seperti hal ini akan dijadikan dasar untuk dibagikan oleh seseorang atau individu ketika harus menyesuaikan diri dengan area atau lingkungan yang baru. Adapun pengalaman trauma ialah kejadian-kejadian yang dialami oleh seseorang atau individu serta dirasakan sebagai sesuatu yang sangat tidak mengancam, menyedihkan, atau bahkan sangat menyakitkan sehingga individu tersebut sangat tidak ingin kejadian itu terulang lagi.
- 3) Latihan, latihan ialah proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keahlian serta sudah menjadi kebiasaan. Penyesuaian diri sbagai sesuatu proses yang sangat kompleks yang mencakup didalamnya proses psikologis serta sosiologi hingga membutuhkan latihan yang serius supaya menggapai hasil penyesuaian diri yang baik. Tidak sering seseorang yang tadinya mempunyai keahlian penyesuaian diri yang kurang baik serta kaku, namun melaksanakan latihan secara serius, kesimpulannya bisa melaksanakan penyesuaian diri dengan area atau lingkungan yang baru dengan baik.

4) Determinasi diri, berkaitan erat dengan penyesuaian diri merupakan sesungguhnya seseorang atau individu itu sendiri dapat melaksanakan proses penyesuaian diri.

d. Lingkungan

Dilihat dari aspek lingkungan sebagai variabel yang mempengaruhi terhadap penyesuaian diri yang meliputi penyesuaian diri keluarga, sekolah serta di masyarakat.

1) Lingkungan atau area keluarga

Area keluarga ialah area atau lingkungan utama yang sangat berarti ataupun apalagi tidak ada yang lebih berarti dalam kaitannya dengan penyesuaian diri seseorang atau individu.

2) Lingkungan atau area sekolah

Area sekolah jadi keadaan yang membolehkan untuk berkembangnya ataupun terhambatnya proses berkembangnya penyesuaian diri. biasanya di sekolah dipandang sebagai media yang sangat bermanfaat untuk pengaruhi kehidupan serta perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai, perilaku, serta moral partisipan didik.

3) Lingkungan atau area masyarakat

Konsistensi nilai-nilai, perilaku, aturan-aturan, norma, moral serta sikap masyarakat hendak diidentifikasikan oleh seseorang atau individu yang terletak dalam masyarakat tersebut hingga hendak memengaruhi terhadap proses pertumbuhan penyesuaian dirinya.

4) Agama dan budaya

Agama berkaiatan erat dengan aspek budaya agama membagikan sumbangan nilai-nilai, kepercayaan, praktik-praktik yang membagikan arti yang mendalam, tujuan, dan kestabilan serta keseimbangan hidup seseorang atau individu. Agama secara tetap atau konsisten serta terus menerus menegaskan manusia yang diciptakan oleh Tuhan, bukan hanya nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Tidak hanya itu budaya pula ialah aspek yang sangat berpengaruh terdapat kehidupan seseorang atau individu. Perihal ini nampak bila dilihat dari ciri budaya yang diwariskan kepada seseorang atau individu lewat bermacam media dalam lingkungan atau area keluarga, sekolah, amupun masyarakat. Dengan demikian aspek agama dan budaya membagikan sumbangan terhadap pertumbuhan penyesuaian diri seseorang atau individu.

##### **5. Perspektif Islam Terhadap Penyesuaian Diri**

Menurut Thoresen (Japar,2014) bahwa kedudukan spiritual serta faktor-faktor agama berkolerasi dengan kesehatan raga atau fisik serta mental. Kondisi raga atau fisik serta mental yang sehat bisa jadi hendak paralel dengan kehidupan yang maksimal ini ialah penanda penyesuaian diri. Bersumber pada firman Allah SWT dalam Al-Qur'an sebagai berikut :

*“Allah-lah yang telah menurunkan jiwa di dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah disamping keimanan mereka yang sudah ada”*  
(Q.S Al-Fath: 48)

Dari ayat diatas Allah mensifati diri-Nya kalau Dialah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana dan dapat memberikan ketenangan jiwa kepada hati

orang beriman. Kesehatan mental ini bisa diartikan sebagai bentuknya keserasian yang serius antara fungsi-fungsi kejiwaan serta terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan diri sendiri serta lingkungannya, berlandaskan keimanan serta ketakwaan, dan bertujuan untuk menggapai kebahagiaan didunia serta di akhirat.

Penyesuaian diri ialah sesuatu proses dinamik terus menerus yang mencakup reaksi mental dan tingkah laku dalam menanggulangi kebutuhan-kebutuhan dalam diri seseorang, sehingga tercapai tingkatan keselarasan ataupun harmoni antara dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh aera dimana orang tersebut tinggal (Isham Ahmad. dkk., 2013:702).

Penyeuaian diri dalam perspektif islam telah tertuang dalam Quran surat Al-Isra ayat 15.

مَنْ أَهْتَدَىٰ فَأِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَأِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

Artinya: *“Barangsiapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), maka sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barangsiapa yang sesat maka sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan Kami tidak akan mengazab sebelum Kami mengutus seorang “(Al isra:15) (Kemenag, 2021:283).*

Isi pesan surat Al-Isra ayat 15 bahwa Allah swt sudah menerangkan serta menegaskan kepada hamba-Nya yang pertama untuk menyelamatkan dirinya sendiri yang sesuai dengan anugerah yang sudah ditunjukkan oleh Allah swt, sebaliknya yang kedua untuk mengingatkan kepada hamba-Nya jika seseorang yang telah



melaksanakan serta memilih jalan yang sesat akan memunculkan kerugian pada dirinya sendiri. Perihal tersebut berkaitan dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia, dimanapun dia, dituntun untuk dapat membiasakan dimana dia berada. Sebaliknya individu mampu memperoleh ketenangan pada waktu yang akan tiba.

Allah swt tidak hendak mempersulit hamba-Nya dalam melaksanakan kegiatan tiap hari kecuali untuk manusia yang menyulitkan dirinya sendiri dengan meninggalkan perintah-Nya serta melaksanakan larangan-Nya. Tetapi manusia mampu untuk berupaya serta berdoa untuk mencapai tujuan serta impian yang telah diharapkan.

Sebagaimana dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا  
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ  
وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'afilah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka*

*tolonglah kami terhadap kaum yang kafir." (Q.S. Al-Baqarah : 286) (Kemenag, 2021:49).*

Firman Allah swt dalam surat Al-Baqarah ayat 286 bisa disimpulkan bahwa Allah swt tidak akan membebani sesuatu permasalahan di luar batas kemampuan tiap manusia itu sendiri, meskipun permasalahan itu dianggap berat bagi manusia tetapi seluruh itu mampu dituntaskan dengan senantiasa berupaya agar memperoleh jalan keluar. Seseorang mampu untuk melaksanakan yang terbaik sesuai dengan tempat individu itu berada maka sesungguhnya ia mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik, dalam firman Allah swt di atas sudah diserukan bahwa tiap manusia yang sanggup melaksanakan kebaikan sesuai dengan syariat islam sehingga Allah hendak memberikan pahala kepada hamba-hamba-Nya serta kebalikannya.

#### **D. Remaja**

##### **1. Pengertian Remaja**

Remaja adalah sesuatu tahapan dari terbentuknya proses perkembangan fisik ataupun psikologis individu yang berlangsung antara umur 12 tahun sampai 22 tahun dengan diisyarati dengan terdapatnya perubahan-perubahan baik secara fisik, ataupun rohaniah psikologis dalam diri individu tertentu (Wahidin, 2013:262)

Masa reamaja ialah masa peralihan periode kanak-kanak periode dewasa diisyarati dengan pergantian ataupun adanya perubahan biologis, psikologis, serta sosioekonomi berjalan secara bertahap. Ada pula lamanya periode anak muda ini berlangsung bergantung pada aspek internal ialah pertumbuhan karakter individu, dan aspek ekstrnal seperti aspek sosial, budaya, serta lingkungnya (Lestarina.dkk 2017:2)

Masa remaja selaku masa peralihan dari masa kanak-kanak dengan masa berusia dengan rentang umur 12-22 tahun. Pada masa remaja inipun terjalin proses pematangan secara fisik serta psikologis. (Marliani, 2015:165)

Dari pengetahuan diatas bisa disimpulkan bahawa masa remaja merupakan sesuatu peralihan dari masa kanak-kanak mengarah ke masa dewasa dengan ditandai terdapatnya pengembangan serta pergantian dalam perihal biologis yang menunjukkan kematangan reproduksi yang maksimal, dalam perhal kognitif dengan menunjukkan cara gaya berfikir remaja, dan perkembangan emosional sosial remaja.

## **2. Karakteristik Remaja**

Semacam halnya pada periode yang sangat penting, kehidupan remaja mempunyai identitas tertentu yang membedakannya dengan periode sebelum dengan sesudah. Masa remaja masa-masa susah bagi anak muda ataupun remaja itu sendiri ataupun yang dialami oleh ibu bapaknya atau orangtuanya.

Menurut Jahja Yudrik (2015:238) mengemukakan jika masa remaja disebut sesuatu masa pergantian. Pada masa remaja terjalin pergantian yang cepat baik secara fisik serta psikologis, terdapat sebagian pergantian yang terjadi sepanjang masa remaja sekaligus tercantum karakteristik masa remaja sebagai berikut :

- a. Kenainakan emosional yang terjalin secara kilat pada masa remaja awal yang diketahui sebagai masa storm serta stress. Kenaikan emosional ini ialah hasil dari berubahnya fisik terutama hormone yang terjadi pada masa remaja. Dapat diamati dari dari segi sosial, kenaikan emosi ialah ciri jika remaja berada dalam keadaan

baru yang berbeda dari masa-masa sebelumnya. Pada fase ini banyak tuntutan serta tekanan yang diperuntukan pada remaja.

- b. Pergantian yang kilat secara fisik diiringi dengan kematangan seksual. Terkadang pergantian ini membuat anak muda atau remaja merasa tidak percaya akan diri serta kemampuannya sendiri. Perubahan fisik yang terjadi secara kilat, baik pergantian internal semacam system sirkulasi, pencernaan, serta system pernapasan ataupun pergantian eksternal semacam tinggi badan, berat badan, proporsi badan sangat mempengaruhi terhadap konsep diri remaja.
- c. Pergantian dalam perihal yang menarik untuk dirinya sendiri serta hubungannya dengan orang lain. Sepanjang masa remaja banyak hal-hal yang menarik untuk dirinya dibawa dari masa anak-anak digantikan dengan perhal menarik yang baru serta lebih matang. Perihal ini disebabkan terdapat tanggungjawab yang lebih besar pada anak remaja, anak remaja diharapkan untuk bisa memusatkan ketertarikan mereka pada hal-hal yang lebih berarti. Pergantian yang terjalin dalam hubungannya dengan orang lain. Masa Remaja tidak lagi berhubungan Cuma dengan orang dari jenis kelamin yang sama, namun pula dengan lawan jenis, serta dengan orang yang dewasa.
- d. Pergantian nilai, dimana apa yang mereka anggap berarti pada masa anak-anak jadi kurang berarti disebabkan sudah mendekati dewasa.
- e. Mayoritas remaja bersikap ambivalen dalam menghadapi pergantian yang terjalin dalam dirinya sendiri. Di satu sisi mereka menginginkan kebebasan, namun di sisi lain mereka khawatir hendak tanggungjawab yang menyertai

kebebasan itu, dan meragukan keahlian mereka sendiri untuk memikul tanggungjawab itu.

### **3. Pola Emosi Remaja**

Pola emosi pada masa anak muda atau remaja sama dengan pola emosi kanak-kanak. Perbedaannya dia tidak terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi serta derajat, serta spesialnya pada pengendalian yang dia lakukan pelatihan orang terhadap ungkapan emosi. Misalnya, terdapat perlakuan selaku “anak kecil” ataupun secara “tidak adil” membuat remaja marah disbanding dengan hal-hal yang lain.

Metode remaja meluapkan amarahnya tidak lagi secara meledak-ledak, melainkan dengan metode menggerutu, tidak ingin berbiacara, ataupun dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menimbulkan amarahnya. Remaja hendak menghadapi iri hati hati apabila terdapat orang yang mempunyai barang lebih banyak. Dia tidak meringik serta menyesali diri sendiri, semacam halnya kanak-kanak. Remaja suka bekerja sambilan supaya bisa dapat uang untuk belikan barang yang diidamkan ataupun bila perlu menyudahi sekolah buat mendapatkannya.

Anak pria serta wanita bisa dikatakan telah menggapai kematangan emosi bila pada akhir remaja tidak meledakkan emosinya dihadapkan dengan orang lain, namun hendak menunggu dikala yang pas buat mengungkapkan emosinya dengan metode yang lebih pas diterima. Petunjuk kematangan emosi yang lain jika individu hendak menilai suasana secara kritis terlebih dulu saat sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi sepeti halnya kanak-kanak yang bereaksi tanpa berpikir.

Suapay bisa menggapai kematangan emosi, remaja wajib belajar mendapatkan gambaran tentang situasi-situasi yang hendak memunculkan respon emosional. Metodenya dengan membicarakan masalah pribadinya kepada orang lain. Keterbukaan, perasaan serta permasalahan individu dapat mempengaruhi oleh rasa nyaman dalam hubungan sosial serta sebagian oleh tingkatan kesukaannya kepada orang sasarannya. Bila remaja ingin menggapai kematangan emosi, maka wajib belajar menggunakan kataris emosi buat menyalurkan emosinya. Ada pula metode yang dapat dilakukan latihan fisik yang berat, bermain ataupun bekerja, tertawa ataupun menangis. Cara-cara tersebut bisa menyalurkan gejolak emosi yang timbul disebabkan usaha pengendalian ungkapan emosi, namun dalam menyaluran emosi perilaku sosial terhadap perilaku menangis kurang baik dibanding dengan perilaku sosial terhadap perilaku tertawa, kecuali bila tertawa dilakukan bilamana mendapat dukungan sosial.

Menurut Syamsu Yusuf (2017: 117) mengatakan emosi dapat dikelompokkan pada dua bagian ialah emosi sensorik serta emosi kejiwaan (psikisi)

- a. Emosi sensoris, ialah emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap badan. Seperti rasa dingin, manis, lapar, letih, serta kenyang.
- b. Emosi psikis, ialah emosi yang memiliki alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk kedalam emosi ini, diantara lain sebagai berikut:
  - 1) Perasaan intelektual, ialah yang memiliki sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini diwujudkan dalam beberapa wujud meliputi :
    - a) rasa percaya serta tidak percaya terhadap sesuatu hasil karya ilmiah,

- b) rasa gembira disebabkan memperoleh sesuatu kebenaran,
  - c) rasa puas sebab bisa menuntaskan persoalan-persoalan ilmiah yang wajib dipecahkan.
- 2) Perasaan sosial, ialah perasaan yang menyangkut ikatan dengan orang lain, baik yang bersifat perorangan ataupun kelompok. Bentuk perasaan ini semacam :
- a) rasa solidaritas,
  - b) persaudaraan,
  - c) simpati,
  - d) kasih sayang serta sebagainya.
- 3) Perasaan susila, ialah perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik serta kurang baik ataupun etika (moral). Contohnya rasa tanggungjawab, rasa bersalah, rasa tentram dalam menaati norma.
- 4) Perasaan kelokan (estesis), ialah perasaan yang berkaitan erat dengan keelokan dari suatu, baik bertabiat kebenaran ataupun kerohanian.
- 5) Perasaan keTuhanan. Salah satu kelebihan manusia selaku makhluk Tuhan, dianugerahi fitrah (kemampuan ataupun perasaan) buat memahami Tuhannya. Dengan kata lain, manusia dikaruniai insting religius (naluri beragama). Sebab mempunyai fitrah ini, setelah ini manusia dijuluki sebagai “Homo Divinans” ataupun “Homo Religius”, ialah sebagai makhluk yang berke-Tuhanan ataupun makhluk beragama.