



Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama

Qonita Rohima ^{1*}, Rani Sagita ², Muhammad Ikhwanurrahim ³, Syahidah Alifia ⁴,
Shakira Ghaniya Irhamni ⁵, Nahrul Izza Mutiara Aldin ⁶, Aggio Malvino ⁷
¹⁻⁷ Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Kampus V Universitas Negeri Padang, Bukittinggi, Indonesia

Korespondensi penulis: qonitarohima758@gmail.com *

Abstract. *This study aims to determine the influence of emotional intelligence on self-adjustment among first-year Psychology students at Padang State University. Using a quantitative, correlational design with a survey method, data were collected from 82 students selected through purposive sampling. Two Likert-type scales were used: the emotional intelligence scale (42 items, reliability = 0.839) and the self-adjustment scale (40 items, reliability = 0.825). The data were normally distributed ($p = 0.143$ for emotional intelligence; $p = 0.199$ for self-adjustment) and showed a linear correlation ($p = 0.000$). Simple regression analysis revealed a significant influence of emotional intelligence on self-adjustment ($p = 0.000$; $p < 0.05$). The relationship was positive and unidirectional, with an R-square value of 0.514, indicating that emotional intelligence accounts for 51.4% of the variance in self-adjustment. The regression analysis also produced a constant (a) of 38.284 and a regression coefficient (b) of 0.685, demonstrating that higher emotional intelligence corresponds with better self-adjustment in students.*

Keywords: *Emotional Intelligence, First Year Students, Self Adjustment*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode survei. Data dikumpulkan dari 82 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa dua skala tipe Likert: skala kecerdasan emosional (42 item, reliabilitas = 0.839) dan skala penyesuaian diri (40 item, reliabilitas = 0.825). Data menunjukkan sebaran normal ($p = 0.143$ untuk kecerdasan emosional; $p = 0.199$ untuk penyesuaian diri) dan hubungan yang linear ($p = 0.000$). Analisis regresi sederhana menunjukkan adanya pengaruh signifikan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Hubungan tersebut bersifat positif dan searah, dengan nilai R-square sebesar 0.514, yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi sebesar 51,4% terhadap penyesuaian diri. Analisis regresi juga menghasilkan nilai konstanta (a) sebesar 38.284 dan koefisien regresi (b) sebesar 0.685, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin baik pula penyesuaian diri mahasiswa.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional, Mahasiswa Tahun Pertama, Penyesuaian Diri

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa baru sering mengalami "culture shock" yang menguji perilaku mereka. Masalah sosial dan psikologis—sudut pandang baru, teman baru dengan kepribadian dan keyakinan berbeda—biasanya terlibat. Setiap mahasiswa berjuang dengan penyesuaian intelektual, sosial, dan emosional di tahun pertama. Mengelola keuangan, waktu, dan hubungan kampus sulit dilakukan dalam lingkungan belajar yang berbeda dari sekolah menengah (Gunarsa & Gunarsa, 2001).

Schneiders (1960) mendefinisikan penyesuaian sebagai respons mental dan perilaku seseorang terhadap tuntutan, tekanan, masalah, dan stres. Tekanan internal dan lingkungan harus seimbang. Schneiders mencirikan adaptasi yang baik sebagai penggunaan batasan untuk belajar dan berperilaku bijak, efisien, dan memuaskan bagi diri sendiri dan lingkungan. Masalah pribadi dan sosial, stres, dan tantangan ditangani tanpa masalah perilaku. Orang harus menyesuaikan diri dengan baik. Menyesuaikan diri dengan perguruan tinggi akan membuat anak-anak lebih mudah beradaptasi dengan tantangannya.

Santrock (2012) mengatakan setiap orang, terutama remaja, harus beradaptasi. Kejutan dan perubahan internal dapat membuat sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Anak-anak membutuhkan penyesuaian diri yang baik untuk meraih keberhasilan dalam bidang akademis dan sosial. Schneiders (1960) menggambarkan penyesuaian diri sebagai kemampuan beradaptasi, kesesuaian, keberagaman, dan penguasaan.

Pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kendala dalam memenuhi tuntutan tersebut. Hal ini terbukti dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 30 mahasiswa tahun pertama angkatan 2023. Dari hasil tersebut, sebagian besar mahasiswa menyatakan belum sepenuhnya mampu beradaptasi dengan berbagai situasi sulit yang dialami di bangku perkuliahan dan perbedaan budaya di lingkungan perkuliahan. Hal ini dikarenakan mahasiswa merasa kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan berempati kepada teman-temannya serta sulit beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal yang baru. Beberapa mahasiswa juga mengatakan bahwa ini merupakan pertama kalinya mereka jauh dari orang tua sehingga membuat mereka selalu ingin kembali ke kampung halaman.

Pada aspek adaptasi, mahasiswa mengaku awalnya mereka terkejut dengan lingkungan yang sangat berbeda dengan lingkungan SMA dan membutuhkan waktu yang lama untuk beradaptasi. Mereka merasa gugup dan bersemangat secara bersamaan, serta merasa takut tidak mampu beradaptasi atau takut gagal. Pada aspek konformitas, beberapa mahasiswa pada wawancara awal menyatakan bahwa mereka terbuka dengan lingkungan baru namun membutuhkan waktu untuk beradaptasi sedikit demi sedikit dengan lingkungan tersebut. Pada aspek variasi individu, beberapa siswa berusaha beradaptasi dan menyelesaikan permasalahannya dengan cara bercerita kepada teman atau orang tua, mencari solusi atas permasalahan tersebut, dan mengingat kembali tujuan mereka di lingkungan baru ini. Sementara beberapa siswa memilih untuk tidak terburu-buru membaur dengan lingkungan baru dan bersikap cukup tertutup. Sedangkan pada aspek penguasaan, siswa merasa dapat mengatasi permasalahannya meskipun belum optimal.

Permasalahan penyesuaian diri harus segera diatasi. Orang yang mudah beradaptasi jarang mengalami kendala atau merasa khawatir (Amin, Patel & Srivastava, 2016). Kecemasan akademis, seperti stres akibat tugas kuliah, dapat memengaruhi penyesuaian diri siswa. Kecemasan dapat memengaruhi stabilitas emosi dan penyesuaian diri siswa. Perdana (2017) menemukan bahwa kecemasan mengganggu pengendalian diri dan emosi. Seseorang mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dan beradaptasi dengan lingkungannya.

Anak-anak yang adaptif akan berhasil dan tidak menghadapi rintangan. Kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan bergantung pada kecerdasan. Goleman (2002) menekankan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional yang tinggi membantu pemecahan masalah, terutama manajemen emosi. Namun, tanpa kontrol emosi dan kecerdasan, mereka akan gagal. Kecerdasan emosional melibatkan pengenalan, pemahaman, pengelolaan, dan ekspresi emosi. Hal ini memengaruhi interaksi sosial, kinerja di tempat kerja, serta kesejahteraan pribadi dan profesional. Stres dan tekanan dalam budaya modern membuat kecerdasan emosional semakin penting.

Marc Brackett, Susan Rivers, dan Peter Salovey (2011) percaya bahwa kecerdasan emosional membantu mahasiswa baru menangani emosi negatif, tekanan akademis, hubungan yang sehat, dan situasi baru. Kecerdasan emosional memengaruhi kinerja akademis dan profesional. Austin, Saklofske, dan Egan (2005) menemukan bahwa mahasiswa baru dengan EQ tinggi telah meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan, dan penyesuaian kuliah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru. Hasil dari proyek ini diharapkan dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi mahasiswa untuk meningkatkan pengajaran dan pendampingan.

2. KAJIAN TEORITIS

Definisi kecerdasan emosional (EQ) Salovey dan Mayer tahun 1990 mencakup berbagai keterampilan manajemen emosi dasar. Pertama, emosi dipersepsikan, dianalisis, dan diartikulasikan dengan tepat. Kedua, emosi dapat menciptakan perasaan saat memengaruhi pemikiran. Ketiga, orang memahami emosi. Terakhir, mereka dapat mengendalikan emosi untuk berkembang secara mental dan emosional. Orang yang mampu secara emosional akan tekun dan berharap. Penyesuaian diri merupakan suatu proses penting dalam kehidupan individu, terutama dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan baru. Schneiders (1960) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai respon mental dan perilaku individu dalam

menghadapi kebutuhan, ketegangan, masalah, dan stres yang dihadapi, dengan tujuan untuk mencapai keselarasan antara tuntutan internal dengan lingkungan sekitar.

Individu yang mampu beradaptasi dengan baik akan menggunakan keterbatasan yang dimilikinya sebagai suatu kesempatan untuk belajar, berkembang, dan bereaksi secara bijaksana, sehingga mampu menyelesaikan tantangan hidup tanpa mengalami gangguan perilaku. Pentingnya kemampuan tersebut semakin terasa pada masa remaja, dimana menurut Santrock (2012) terjadi berbagai guncangan emosi dan perubahan diri yang sering kali menimbulkan kesulitan dalam penyesuaian diri. Schneiders (1960) menjelaskan bahwa penyesuaian diri meliputi beberapa aspek, yaitu adaptasi terhadap lingkungan baru, kesesuaian dengan norma sosial, variasi individu dalam menanggapi situasi, dan penguasaan tuntutan hidup.

Dalam menghadapi dinamika kehidupan, kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang memegang peranan besar dalam keberhasilan penyesuaian diri. Goleman (2002) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara efektif, yang memengaruhi hubungan sosial, prestasi akademik, dan kesejahteraan individu secara keseluruhan. Kecerdasan emosional membantu individu mengendalikan emosi, membuat keputusan yang lebih baik, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Salovey dan Mayer (1990) menyatakan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk memahami dan menilai emosi secara akurat, mengakses dan menghasilkan emosi untuk mendukung pemikiran, memahami emosi secara mendalam, dan mengatur emosi untuk mendukung pertumbuhan emosional dan intelektual. Van Rooy dan Viswesvaram (2004) menambahkan bahwa kecerdasan emosional juga melibatkan kemampuan untuk merasakan, memahami, menilai emosi diri sendiri dan orang lain, dan membuat keputusan berdasarkan pemahaman tersebut.

Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Allo (2020) menemukan bahwa kecerdasan emosional memengaruhi kemampuan mahasiswa tahun pertama untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Penelitian Kiftiya (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa baru dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah cenderung mengalami kesulitan beradaptasi, baik secara sosial maupun akademis. Leni Indriani (2017) juga menemukan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 53% terhadap kemampuan penyesuaian diri pada siswa SMA, hal ini menegaskan pentingnya pengembangan kecerdasan emosional sejak usia muda. Darsitawati dan Budisetyani (2015) bahkan menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,913,

menunjukkan betapa besarnya peran kecerdasan emosional dalam keberhasilan adaptasi individu terhadap berbagai situasi.

Dalam konteks mahasiswa baru, kecerdasan emosional merupakan bekal yang sangat penting untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul dalam dunia perkuliahan. Brackett, Rivers, dan Salovey (2011) menyatakan bahwa kecerdasan emosional membantu mahasiswa dalam mengelola perasaan negatif, menghadapi tekanan akademis, membentuk hubungan sosial yang sehat, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Selain itu, kecerdasan emosional berdampak positif terhadap kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan kesiapan menghadapi tuntutan dunia kerja, sebagaimana yang ditegaskan oleh Austin, Saklofske, dan Egan (2005). Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional merupakan aspek penting dalam menunjang keberhasilan akademik dan kehidupan sosial mahasiswa baru, sekaligus menjadi landasan dalam membangun ketahanan dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang terus berkembang. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah survei. Analisis regresi digunakan pada penelitian korelasi. Penelitian ini melibatkan 216 mahasiswa psikologi tahun pertama di Universitas Negeri Padang. Peneliti menggunakan Teori Slovin untuk menghitung besar sampel, yaitu 10–20% dari populasi penelitian. Penelitian ini akan melibatkan 82 orang dari kelompok yang berjumlah 216 orang. Sampel meliputi 28 orang laki-laki (34,5%) dan 52 orang perempuan (65,5%). Usia sampel bervariasi antara 17-22 tahun, dengan usia 17 tahun sebanyak 2 orang (3,4%), usia 18 tahun sebanyak 23 orang (26,4%), usia 19 tahun sebanyak 35 orang (40,2%), usia 20 tahun sebanyak 12 orang (13,8%), usia 21 tahun sebanyak 8 orang (9,2%), dan usia 22 tahun sebanyak 2 orang (2,3%). Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. Metode ini menyeleksi mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Padang pada awal tahun 2023 berdasarkan karakteristik yang telah ditentukan.

Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala likert. Skala ini mengukur kecerdasan emosional (persepsi, pengelolaan, dan penggunaan emosi) dan penyesuaian diri. Skala ini akan diisi oleh subjek dengan memilih satu jawaban. Untuk mengisi, pilih satu dari lima pilihan jawaban (Skala Likert): Sangat Setuju, Setuju, Netral, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Setiap pilihan jawaban memiliki skor yang berbeda berdasarkan kategori item. Kuesioner memiliki item positif dan negatif. Validitas dan reliabilitas diuji pada 82 mahasiswa

untuk kedua instrumen. Skala kecerdasan emosional berisi 42 item valid dengan peringkat reliabilitas 0,839, sedangkan skala penyesuaian diri memiliki 40 item valid dengan 0,825. Dalam penelitian ini, uji validitas konten dan konstruk dilakukan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mulai menyebarkan kuesioner pada tanggal 18 sampai dengan 29 November 2023 setelah mendapat persetujuan. Peneliti mengirimkan kuesioner melalui WhatsApp kepada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang pada awal tahun 2023. Seluruh 82 mahasiswa yang menerima kuesioner dari peneliti telah mengisinya.

Penelitian ini mengkategorikan skor skala penelitian berdasarkan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Kedua skala tersebut mencakup 5 kategori. Azwar (2012) mengkategorikan partisipan ke dalam beberapa tahap berdasarkan atribut yang dinilai. Skala kecerdasan emosional dan penyesuaian diri diurutkan pada Tabel 1 dan 2.

Tabel. 1 Kategorisasi Subjek pada Skala Kecerdasan Emosional

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Subjek	Presentase
Kecerdasan Emosional	$X \leq 84$	Sangat Rendah	0 Orang	0%
	$84 < X \leq 112$	Rendah	0 Orang	0%
	$112 < X \leq 140$	Sedang	19 Orang	23,17%
	$140 < X \leq 168$	Tinggi	57 Orang	69,51%
	$168 < X$	Sangat tinggi	6 Orang	7,3%
Jumlah			82 Orang	100%

Skala kecerdasan emosional menunjukkan bahwa 23,17% subjek atau 19 orang tergolong sedang, 69,51% tergolong tinggi, 7,31% tergolong sangat tinggi, dan 0% tergolong sangat rendah atau rendah.

Tabel. 2 Kategorisasi Subjek pada Skala Penyesuaian Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Subjek	Presentase
Penyesuaian Diri	$X \leq 80,1$	Sangat Rendah	0 Orang	0%
	$80,1 < X \leq 106,7$	Rendah	0 Orang	0%
	$106,7 < X \leq 133,3$	Sedang	21 Orang	25,60%
	$133,3 < X \leq 159,9$	Tinggi	57 Orang	69,51%
	$159,9 < X$	Sangat tinggi	4 Orang	4,87%
Jumlah			82 Orang	100%

Skala penyesuaian diri menunjukkan bahwa 25,60% subjek, atau 21 orang, sedang, 69,51% tinggi, 4,87% sangat tinggi, dan 0% sangat rendah atau rendah.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Kecerdasan emosional	0,000	Signifikan
Penyesuaian diri	0,001	

Hasil data R-square dari model ringkasan uji analisis regresi sederhana memberikan nilai R-square sebesar 0,514 yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama sebesar 51,4%. Hasil analisis regresi memberikan nilai Konstanta (a) sebesar 38,284, sedangkan nilai koefisien regresi (b) kecerdasan emosional sebesar 0,685. Lihat peluang hasil selengkapnya. Model persamaan regresi dapat dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 38,284 + 0,685X$$

Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh dari tabel output pada bagian Koefisien diperoleh nilai signifikansi (sig) = 0,000. Artinya nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 (sig < 0,05). Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional (variabel X) terhadap penyesuaian diri (variabel Y). Artinya hipotesis yang telah dirumuskan dapat diterima.

Uji asumsi pertama yang harus dipenuhi dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov, dengan tingkat signifikansi $\geq 0,05$. Hasil sebaran data pada variabel kecerdasan emosional memiliki nilai signifikansi dengan probabilitas (p) sebesar 0,143 atau memiliki probabilitas di atas 0,05 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data pada variabel kecerdasan emosional berdistribusi normal. Dan juga hasil sebaran data pada variabel penyesuaian diri memiliki nilai signifikansi dengan probabilitas (p) sebesar 0,199 atau memiliki probabilitas diatas 0,05 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data pada variabel penyesuaian diri berdistribusi normal.

Uji asumsi kedua yang harus dipenuhi dalam penelitian ini adalah uji linearitas. Setelah dilakukan uji linearitas diperoleh nilai signifikansi (simpangan linearitas) sebesar sig. = 0,787 (sig > 0,05). Hal ini berarti diperoleh hubungan linear yang signifikan antara kecerdasan emosional (variabel X) dengan penyesuaian diri (variabel Y). Berdasarkan uji normalitas dan

uji linearitas yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa data penelitian adalah normal dan linear sehingga dapat dilanjutkan analisis regresi sederhana. Pedoman Penolakan atau Penerimaan Hipotesis Apabila nilai p yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hipotesis nol (H_0) yang telah ditetapkan ditolak, sehingga hipotesis alternatif (H_a) yang telah ditetapkan akan diterima.

Hasil analisis regresi sederhana menolak H_0 dan menerima H_a "Kecerdasan Emosional mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama Universitas Negeri Padang". Pengujian hipotesis divalidasi oleh nilai signifikansi 0,000 atau kurang untuk kecerdasan emosional dan penyesuaian diri ($p < 0,05$). Hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri juga bermanfaat. Koefisien regresi adalah 0,685 dalam pengujian hipotesis. Setiap peningkatan 1% dalam Kecerdasan Emosional meningkatkan Penyesuaian Diri sebesar 0,685 tanpa koefisien regresi negatif. Karena koefisien regresi positif, "Kecerdasan Emosional memiliki hubungan searah dan positif dengan Penyesuaian Diri".

Skala kecerdasan emosional mengkategorikan 69,51% dari 82 peserta penelitian sebagai tinggi. Menurut 69,51%, peserta penelitian ini mempersepsikan, mengelola, dan menggunakan emosi. Berdasarkan kategorisasi, 69,51% dari 82 individu memiliki penyesuaian diri yang baik. Mayoritas peserta penelitian (69,51%) memiliki adaptasi, konformitas, varians individu, dan penguasaan. Schneiders (1960) mengenali lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian: kondisi fisiologis, perkembangan dan kedewasaan, kondisi psikologis, lingkungan, dan agama dan budaya. Kesehatan fisik mempengaruhi penyesuaian terlebih dahulu. Kesehatan dan kondisi fisik mempengaruhi penyesuaian.

Gangguan fisik dan penyakit kronis menghambat adaptasi karena mereka merusak keadaan sistem tubuh. Schneiders (1960) mengatakan usia dan perkembangan mempengaruhi penyesuaian kedua. Pertumbuhan akademis, sosial, moral, dan emosional terjadi melalui perkembangan. Perkembangan dan kedewasaan mempengaruhi kemampuan beradaptasi. Schneiders (1960) menempatkan keadaan psikologis ketiga dalam penyesuaian. Penyesuaian membutuhkan keadaan mental yang sehat, oleh karena itu ketidaksabaran, kekhawatiran, dan penyakit mental dapat menghambatnya. Pikiran yang sehat mendorong dorongan internal dan lingkungan. Pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan kepercayaan diri adalah faktor psikologis.

Lingkungan merupakan faktor penyesuaian keempat menurut Schneiders (1960). Orang-orang menyesuaikan diri dengan lebih baik dalam suasana yang tenang, aman, menerima, memahami, dan melindungi. Suasana yang kacau, berbahaya, atau tidak damai membuat penyesuaian menjadi sulit. Sekolah, rumah, dan lingkungan sekitar terlibat di

dalamnya. Schneiders (1960) mengklasifikasikan unsur-unsur agama dan budaya sebagai faktor penyesuaian pribadi kelima. Lingkungan psikologis yang diciptakan oleh agama mengurangi konflik psikologis, frustrasi, dan ketegangan. Gagasan dan cita-cita agama menawarkan makna, tujuan, dan stabilitas untuk menavigasi cobaan dan transisi kehidupan. Budaya dan agama membentuk karakter dan perilaku orang untuk beradaptasi dengan baik atau buruk.

Fatimah (2010) menghubungkan kecerdasan emosional dengan penyesuaian. Penyesuaian membutuhkan ekspresi emosional yang tepat, menurut gagasan tersebut. Orang harus mengendalikan emosi. Emosi yang berlebihan dapat mengganggu penilaian dan membahayakan kehidupan. Pelatihan kecerdasan emosional membantu mengatur emosi secara efektif. Tamannaefar dan Hesampour (2016) mengatakan kecerdasan emosional yang tinggi membantu meningkatkan komunikasi dan temperamen. Mereka menunjukkan perilaku dan respons penyesuaian. Keterampilan ini mempercepat penyesuaian akademis dan sosial. Hal ini meningkatkan keterampilan akademis dan sosial.

Berdasarkan data dan analisis, kecerdasan emosional memengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa baru jurusan psikologi Universitas Negeri Padang, memiliki hubungan searah dan positif, serta memiliki hubungan positif. Mahasiswa baru jurusan psikologi Universitas Negeri Padang dengan kecerdasan emosional yang lebih kuat memiliki penyesuaian diri yang lebih baik. d) Sebagian besar mahasiswa baru jurusan psikologi Universitas Negeri Padang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi karena mereka mempersepsi, mengelola, dan menggunakan emosi. e) Adaptasi, kesesuaian, variansi individu, dan penguasaan membantu sebagian besar mahasiswa baru jurusan psikologi Universitas Negeri Padang menyesuaikan diri.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. Hubungan ini bersifat positif dan searah, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang, maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian dirinya. Kecerdasan emosional berkontribusi sebesar 51,4% terhadap penyesuaian diri, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai R-square sebesar 0,514. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa baru yang memiliki kemampuan dalam mengenali, mengelola, dan menggunakan emosi dengan baik juga mampu menyesuaikan diri dengan tantangan dan dinamika lingkungan kampus secara lebih efektif. Meski begitu, hasil ini tidak

dapat digeneralisasi secara luas karena terbatas pada satu institusi dan program studi, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati. Oleh karena itu, disarankan agar pihak institusi pendidikan tinggi mengembangkan program pelatihan kecerdasan emosional sebagai bagian dari proses adaptasi mahasiswa baru. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan populasi yang lebih luas, serta mempertimbangkan variabel lain yang turut memengaruhi penyesuaian diri, seperti dukungan sosial, kepribadian, atau kecemasan akademik, guna memperkaya pemahaman dan intervensi yang lebih komprehensif

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, M. Y., Tambak, S., & Hasanah, U. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Thailand. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 15(2), 16–30. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2018.vol15\(2\).2374](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2018.vol15(2).2374)
- Amin, M., Patel, P., & Srivastava, A. K. (2016). Emotional intelligence and adjustment among adolescents. *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)*, 2(2), 113–11
- Amirin, T. (2011). *Populasi dan sampel penelitian 4: Ukuran sampel rumus Slovin*. Jakarta: Erlangga.
- Antara, H., Dan, R., Focused, P., Subjective, D., Santri, W. P., Pondok, D. I., Putri, P., & Gasek, S. (2017). *Fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang 2017*.
- Astrina, C., & Rinaldi. (2019). Hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama jurusan psikologi. *Jurnal Psikologi*, 2019(4), 1–11.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547–558. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.009>
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Fatimah Enung, M. M. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 23*.
- Goleman, D. (2002). *Working With Emotional Intelligence (terjemahan)* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. D. (1991). *Psikologi praktis: anak, remaja dan keluarga*. BPK Gunung Mulia.
- Igbo, J. N., Nwaka, R. N., Mbagwu, F., & Mezieobi, D. (2016). Emotional Intelligence as a Correlate of Social and Academic Adjustment of First Year University Students in South East GEO–Political Zone of Nigeria. *ABC Journal of Advanced Research*, 5(1), 9–20.

<https://doi.org/10.18034/abcjar.v5i1.54>

- Indriani, L. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas Xi Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling Edisi 2 Tahun Ke-6*, 224–238.
- Naomi, E., Simanjuntak, R., Rvo Situmeang, I., & Julianto, E. (2021). Literature Review Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Penyesuaian Diri Terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Kedokteran Methodist*, 14(2), 111–116.
- Perdana, F. S. (2017). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap kecemasan menghadapi ulangan akhir semester pada siswa kelas X SMK Negeri 3 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(9), 503-514.
- Saknadur. (2005). PEREMPUAN USIA PRAMENOPAUSE DI DENPASAR SELATAN I Gusti Ayu Putri Darsitawati dan I Gusti Ayu Putu Wulan Budisetyani. 2(1), 3.
- Salovey, P. E., & Sluyter, D. J. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. Basic Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development* jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development* jilid 2 Edisi ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Schneiders, A.A. (1960). *Personal Adjustment and Mental Health*. American Psychological Association
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :Alfabeta, CV.
- Tamannaeifar, M., & Hesampour, F. (2016). The relationship between cultural and emotional intelligence with students' adjustment to university. *International Academic Journal of Organizational Behavior and Human Resource Management and Organization Review*, 3(3), 1-13.
- Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 71–95. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(03\)00076-9](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00076-9)
- Zahratulлиза, S., & Yurliani, R. (2020). The Influence of Emotional Intelligence to Adjustment among First-Year Students at Dayah (Boarding School). *International Research Journal of Advanced Engineering and Science to Adjustment among First-Year Students at Dayah (Boarding School*, 5(3), 45–47.