

Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Siswa SMP**Paula Rolasina Nanga, Maria Erlinda, Gracianus Edwin T.P Lejap**Universitas Katolik Widya Mandira Kupang
paulananga4@gmail.com**Article History**

accepted 1/10/2025

approved 1/11/2025

published 10/11/2025

Abstract

Self-adjustment is an important ability for teenagers in dealing with physical, emotional, and social changes during school years. However, the observation results at UPTD SMP Negeri 10 Kupang show that some students still have difficulty adapting to the school environment, such as feeling isolated, easily angry, and lack of focus in learning. This condition indicates that emotional intelligence, which plays an important role in helping teenagers manage emotions and adapt, has not developed optimally in some students. The purpose of this study is to find out whether emotional intelligence affects the self-adjustment of students in class VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang School Year 2024/2025. The type of research used is quantitative descriptive. The research population is 332 students. The research sample is 85 students. Data collection tools used are in the form of emotional intelligence questionnaires and self-adjustment questionnaires. Data analysis technique using simple linear regression analysis and processed using the help of SSPS for windows version 26 application. The results of the research data analysis showed that $t_{\text{calculate}}$ was 8,088 greater than t_{table} of 1,989, and a significance value of 0.000 less than 0.05, in addition, the value of the coefficient of determination (R^2) of 0,441 showed 44,1% of self-adjustment was affected by emotional intelligence, while 55.9% was influenced by other factors outside of this study. Based on the research results, it can be concluded that there is a significant influence on emotional intelligence on student self-adjustment.

Keywords: *Self-adjustment, Emotional intelligence, Students***Abstrak**

Penyesuaian diri merupakan kemampuan penting bagi remaja dalam menghadapi perubahan fisik, emosional, dan sosial selama masa sekolah. Namun, hasil observasi di UPTD SMP Negeri 10 Kupang menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sekolah, seperti merasa terisolasi, mudah marah, dan kurang fokus dalam belajar. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional, yang berperan penting dalam membantu remaja mengelola emosi dan menyesuaikan diri, belum berkembang secara optimal pada sebagian siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kecerdasan emosional mempengaruhi penyesuaian diri siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. populasi penelitian yaitu 332 siswa. Sampel penelitian sebanyak 85 siswa. Alat pengumpulan data yang digunakan berupa angket kecerdasan emosional dan angket penyesuaian diri. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana dan diolah menggunakan bantuan aplikasi SSPS for windows versi 26. Hasil analisis data penelitian menunjukkan t_{hitung} sebesar 8,088 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,989, serta nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,441 menunjukkan sebesar 44,1% penyesuaian diri dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, sementara 55,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri siswa.

Kata kunci: *Penyesuaian diri, Kecerdasan emosional, Siswa*

PENDAHULUAN

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, akademik, dan emosionalnya. Dalam konteks pendidikan, siswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan lebih mudah menghadapi tantangan belajar, berinteraksi dengan teman sebaya, serta mengelola tekanan akademik dan sosial. Kemampuan ini sangat penting bagi siswa, mengingat masa remaja merupakan fase transisi yang penuh dengan perubahan fisik, psikologis dan sosial (Astuti, 2019). Erikson (Ruhansih 2017) mengemukakan bahwa masa remaja adalah periode penting dalam pencarian identitas diri. Erikson (1968) Pada tahap ini remaja mengalami krisis identitas yang mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi. Dalam konteks ini, penyesuaian diri di kalangan siswa remaja adalah proses untuk memahami dan menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan kelompok teman sebaya (Hurlock, 2011).

Masa remaja adalah fase penting dalam pertumbuhan individu, ditandai dengan berbagai perubahan signifikan (Papalia & Feldman, 2014). Menurut (Santrock, 2003) masa ini mencakup transisi perkembangan yang meliputi aspek fisik, biologis, sosial-emosional dan kognitif. Santrock membagi masa remaja menjadi dua tahap yaitu remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal umumnya terjadi pada masa sekolah menengah pertama hingga menengah atas, dimana perubahan remaja terjadi paling intens. Sementara itu, masa remaja akhir berlangsung pada usia 16-20 tahun, dengan penekanan yang lebih besar pada pengembangan minat karir dan pencarian identitas diri (Monks et al., 2016).

Proses peralihan yang dialami oleh remaja ini tidak selalu mudah dan dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola emosi dengan sehat serta cara bagaimana menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada fase remaja (Bar-On, 2006). Penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan emosional dari keluarga, teman-teman, serta lingkungan sosial yang lebih luas, penyesuaian diri yang baik juga dapat membantu remaja untuk melewati perubahan-perubahan tersebut dengan lebih lancar (Kurniawan, 2020). Salah satu faktor yang berperan dalam proses penyesuaian diri adalah kecerdasan emosional. Goleman (Desmita, 2010) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional merujuk kepada kemampuan mengenali perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

Salovey & Mayer (1990) Kecerdasan emosional penting bagi siswa remaja dalam proses penyesuaian diri, terutama saat mereka berusaha memahami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang terjadi pada dirinya. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat lebih mudah mengelola emosinya, beradaptasi dengan lingkungan baru, dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya maupun guru (Goleman, 2002). Kecerdasan emosional juga membantu remaja untuk memahami perasaan mereka sendiri serta perasaan orang lain, yang sangat penting dalam perkembangan identitas diri dan penyesuaian diri dengan kelompok sosial di sekitarnya. Keterampilan dalam pengelolaan emosi dapat mendukung siswa untuk lebih mudah menghadapi tantangan akademik dan sosial yang sering dihadapi pada masa remaja (Indriani, 2017).

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

Selain itu, Baskin & Chatterjee (2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang baik dapat mengurangi tingkat stres yang dialami remaja

dalam menghadapi tantangan perkembangan, serta meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. Dengan kemampuan untuk mengelola emosi, remaja tidak hanya lebih mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi, tetapi juga lebih terbuka terhadap pengalaman baru, meningkatkan keterampilan sosial, dan membentuk identitas diri yang lebih stabil.

Penelitian-penelitian ini mendukung pandangan bahwa kecerdasan emosional dan penyesuaian diri saling berhubungan erat. Siswa yang dapat mengelola emosinya dengan baik akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang mereka alami selama masa remaja, sehingga dapat berfungsi dengan lebih efektif baik di sekolah maupun dalam interaksi sosialnya (Parker et al., 2006). Fauziah (2019) menegaskan pentingnya mengembangkan kecerdasan emosional pada remaja untuk mendukung proses penyesuaian diri mereka dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan yang datang seiring dengan masa pertumbuhan.

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

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

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

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Yusuf (2007:62) mengatakan bahwa penelitian deskriptif-kuantitatif merupakan usaha sadar dan sistematis untuk memberikan jawaban terhadap suatu masalah dan/atau mendapatkan informasi lebih mendalam dan luas terhadap suatu fenomena dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengukur dan memperoleh informasi kuantitatif mengenai variasi karakteristik variabel secara objektif. Oleh karena itu diperlukan satu teknik pengembangan skala atau alat ukur yang dapat mengukur variabel dengan cara yang lebih sistematis dalam proses pengumpulan data (Hardani, 2020) Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket.

Penelitian dilaksanakan di UPTD SMP Negeri 10 Kota Kupang, Jl. Prof. Dr. Herman Johannes, Kelurahan Lasiana, Kecamatan Kelapa Lima dengan jumlah populasi yaitu siswa/i kelas VII di SMP Negeri 10 Kota Kupang sebanyak 332 siswa. Sampel penelitian sebanyak 85 siswa. Penelitian dilakukan selama 8 bulan, dari bulan November 2024 sampai bulan Juni 2025. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini

adalah regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana merupakan model probabilistik yang menggambarkan hubungan linear antar dua variabel dimana salah satu variabel yang dianggap mempengaruhi variabel lainnya, Hardani (2020). Pendekatan ini bertujuan untuk memprediksi nilai Y berdasarkan nilai X yang diberikan. Untuk melakukan pengujian regresi linear, peneliti menggunakan aplikasi SPSS *Statistic 26 for windows* sebagai alat bantu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana dilakukan untuk memprediksi kemampuan penyesuaian diri berdasarkan nilai kecerdasan emosional yang dimiliki siswa. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3599,791	1	3599,791	65,422	.000 ^b
	Residual	4566,986	83	55,024		
	Total	8166,776	84			

a. Dependent Variable: PENYESUAIAN DIRI

b. Predictors: (Constant), KECERDASAN EMOSIONAL

Berdasarkan hasil uji ANOVA pada analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai F_{hitung} sebesar 65,422 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai ini dibandingkan dengan F_{tabel} pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan sebesar 3,956. Karena nilai F_{hitung} lebih besar daripada F_{tabel} dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025.

Uji Hipotesis

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	36,871	7,321		5,036	0,000
	KECERDASAN EMOSIONAL	0,476	0,059	0,664	8,088	0,000

a. Dependent Variable: PENYESUAIAN DIRI

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8,088 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,989, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri siswa.

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.664 ^a	0,441	0,434	7,418
a. Predictors: (Constant), KECERDASAN EMOSIONAL				
b. Dependent Variable: PENYESUAIAN DIRI				

Berdasarkan tabel 3. diketahui nilai *R Square* adalah 0,441 artinya kontribusi variabel kecerdasan emosional terhadap variabel penyesuaian diri sebesar 44,1%, sementara (55,9%) merupakan kontribusi variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 8.088 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000, serta nilai f_{hitung} sebesar 65,422 yang juga disertai dengan nilai signifikansi 0,000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indriani(2017b) yang meneliti tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri siswa pada tingkat sekolah menengah atas. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam mendukung proses penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah. Aspek-aspek seperti kesadaran diri, pengelola emosi, empati, serta keterampilan sosial ditemukan memiliki kontribusi terhadap kemampuan siswa dalam merespons dinamika sosial dan tuntutan akademik. Hal ini memperkuat pemahaman siswa bahwa pengembangan kecerdasan emosional merupakan komponen esensial dalam menunjang keberhasilan adaptasi siswa terhadap berbagai perubahan dan tekanan di lingkungan pendidikan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim. (2023) pada siswa madrasah aliyah juga menunjukan hasil yang searah, yaitu adanya pengaruh secara signifikan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri siswa. Meskipun terdapat faktor-faktor eksternal lain yang turut memengaruhi proses penyesuaian diri, hasil penelitian tersebut menekankan bahwa kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor utama yang memediasi kemampuan individu dalam mengelola diri dan berinteraksi secara sehat dengan lingkungan sekitarnya.

Temuan ini memberikan penguatan terhadap hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa kecerdasan emosional tidak hanya berkaitan dengan aspek emosional internal, tetapi juga berdampak langsung pada kemampuan sosial dan perilaku adaptif siswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari di sekolah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri siswa kelas VII UPTD SMP Negeri 10 Kupang Tahun Pelajaran 2024/2025.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kecerdasan emosional siswa perlu menjadi perhatian dalam upaya mendukung penyesuaian diri mereka di lingkungan sekolah.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar kajian diperluas dengan melibatkan variabel lain seperti dukungan sosial, motivasi belajar, atau faktor lingkungan keluarga sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). ISSN 2599-1221 (Cetak) ISSN 2620-5343 (Online) https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74.
- Bar-On, R. (2006). *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI)*. *Psicothema*, 18(Supl.). 13–25.
- Baskin, E., & Chatterjee, P. (2014). The limits of attraction: How product attributes and processing goals affect the attraction effect. *Journal of Consumer Research*, 41(4), 1012–1026.
- Desmita. (2010). *psikologi perkembangan*. PT remaja rosdakarya.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fauziah, N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 85–94.
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hardani, nul hikmatur auliya. (2020). *buku penelitian metode kualitatif dan kuantitatif (issue 03)*.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim., M. M. (2023). *Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Diri pada remaja kelas I dan II di Madrasah Aliyah An-Nur Bululawang Malang*. Universitas Islam Negeri.
- Indriani, L. (2017a). *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*.
- Indriani, L. (2017b). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta. *E-JURNAL*.
- Kurniawan, D. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Diri Siswa SMA di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 6(2), 112–123.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence:Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2016). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Human Development (12th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Parker, J. D. A., Saklofske, D. H., Wood, L. M., & Collin, T. (2006). *The Role of Emotional Intelligence in Education*. In R. J. Sternberg & R. Subotnik (Eds.), *Optimizing Student Success with the Other Three Rs: Reasoning, Resilience, and Responsibility*. Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Ruhansih, D. S. (2017). EFEKTIVITAS STRATEGI BIMBINGAN TEISTIK UNTUK PENGEMBANGAN RELIGIUSITAS REMAJA (Penelitian Kuasi Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Nugraha Bandung Tahun Ajaran 2014/2015). *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. McGraw-Hill.
- Scheiders, A. A. (2008). *Personal Adjusment and Mental Health*. Renehart and Winston Inc.
- Yusuf, S. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.

“Insert Citation” button to add citations to this document.