

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN PENYESUAIAN DIRI SANTRI USIA 13 – 15 TAHUN
DI PONDOK PESANTREN ITTIHADUL UMMAH**

SKRIPSI



Oleh:

Anekesya Puspitasari

NIM. 303200004

Pembimbing:

Muhamad Nurdin, M.Ag

NIP. 197604132005011001

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2024

ABSTRAK

Puspitasari, Anekesya, 2024. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Santri Usia 13-15 Tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Pembimbing M. Nurdin, M.Ag.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Penyesuaian Diri, Santri.

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri, manusia akan membutuhkan manusia lain dalam memenuhi kebutuhannya. Interaksi yang dilakukan manusia tidak dapat berjalan sempurna apabila ia tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Salah satu lembaga yang di dalamnya banyak melatih kemampuan bersosialisasi dari masing-masing individu yang berda dalam lembaga tersebut adalah pondok pesantren.

Dengan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 72 santri yang dipilih berdasarkan teknik *cluster random sampling*. Instrument yang digunakan dalam mengukur variabel pada penelitian ini yaitu skala kecerdasan emosional yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional Goleman dan skala penyesuaian diri oleh Schneiders.

Hasil analisis data menggunakan korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS V.23 diperoleh hasil nilai korelasi (r) kedua variabel sebesar 0,626 dengan taraf signifikansi 0,000 sehingga dikatakan $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Anekesya Puspitasari

NIM : 303200004

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian
Diri Santri Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesantren Ittihadul
Ummah.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah

Ponorogo, 29 Februari 2024

Mengetahui,

Kajur



Menyetujui,

Pembimbing

Muhammad Nurdin, M.Ag
NIP. 197604132005011001





**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Anckesya Puspitasari
NIM : 303200004
Jurusan : Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri
Santri Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 20 Maret 2024

Dan telah diterima sebagai bagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 21 Maret 2024

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi (Hand)
2. Penguji : Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi (Hand)
3. Sekretaris : Muhammad Nurdin, M.Ag (Hand)

Ponorogo, 28 Maret 2024

Mengesahkan

Dr. Ahmad Munir, M.Ag
161998031002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anekesya Puspitasari

NIM : 303200004

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Santri Usia 13-15 Tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah" merupakan hasil karya penelitian bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.

Ponorogo, 29 Februari 2024

Yang menyatakan



Anekesya Puspitasari

NIM. 303200004

SURAT PERSETUJUAN

PUBLIKASI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anekesya Puspitasari

NIM : 303200004

Fakultas : Ushuluddin Adab, dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri
Santri Usia 13-15 Tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 29 Februari 2024

Yang menyatakan



Anekesya Puspitasari

NIM. 303200004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya setiap manusia adalah makhluk sosial yang senantiasa melakukan hubungan dengan manusia lainnya¹. Manusia tidak dapat hidup sendiri, manusia akan membutuhkan manusia lain dalam memenuhi kebutuhannya sehingga manusia akan berinteraksi satu sama lain guna mempertahankan kehidupannya sebagai makhluk sosial.

Kehidupan manusia selalu ditandai dengan pergaulan antarmanusia. Hubungan manusia dengan manusia lain merupakan hakikat hidup bermasyarakat. Sebagaimana firman Allah SWT yang tercantum dalam surat Al-Hujurat ayat 3:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ

اللَّهُ أَتَقَكُم مِّنْ اللَّهِ إِنَّا اللَّهُ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿٣١﴾

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang

¹ Diana Ariswanti T., *Bimbingan Konseling Pribadi Sosial* edisi pertama (Magetan: CV. AE Media Grafika, 2016), 77.

yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.” (Al. Hujurat: 13)²

Allah menciptakan manusia secara berbeda-beda dan beragam bukanlah tanpa suatu tujuan. Kebesaran-Nya dalam menciptakan kita berbeda adalah supaya kita saling mengenal satu sama lain, termasuk untuk belajar menghargai orang - orang di sekitar kita.

Untuk saling mengenal dengan individu lain, maka kita akan mendengar kata sosialisasi. Sosialisasi adalah suatu proses dimana individu belajar memahami, menghayati, menyesuaikan, dan melaksanakan segala pola yang ada di masyarakat.³ Dalam bersosialisasi, manusia melakukan sebuah interaksi sosial. Keterlibatan individu dalam interaksi sosial berlangsung sejak usia dini.

Proses sosialisasi dan interaksi sosial dimulai semenjak manusia lahir dan berlangsung terus hingga ia tua. Manusia akan terlibat proses interaksi sosial dalam lingkungan tempat tinggalnya, baik lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, maupun tempat kerja nantinya.

Interaksi yang dilakukan manusia tidak akan berjalan sempurna apabila ia tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Penyesuaian diri ini adalah salah satu kegiatan manusia yang sangat penting untuk menjalani kehidupannya. Ketika berinteraksi, individu akan dihadapkan pada tuntutan-tuntutan baik dari dalam dirinya, maupun dari lingkungannya.

² Al-Qur'an, 49: 13.

³ Binti Maimunah, *Interaksi Sosial Anak dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, ed. Idea Kartika Septiarina, 1st ed. (Surabaya: Jenggala Pustaka Utama, 2013), 5.

Penyesuaian diri dengan lingkungan menjadi sangat penting bagi setiap makhluk hidup. Dimana makhluk hidup akan memiliki caranya sendiri-sendiri dalam beradaptasi dengan lingkungan, hal ini sesuai dengan jenis, bentuk dan tingkah laku yang dimilikinya. Begitu pula remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa⁴ Pada masa ini terjadi *strom and stress* yang ditandai dengan bergejolaknya emosi yang berpengaruh terhadap daya pikir dan perilakunya. Perlakuan, sikap, dan suasana yang diterima remaja di lingkungan keluarga akan membentuk pola perilaku remaja dalam upaya membentuk gambaran diri. Masa remaja adalah masa dimana seseorang mengalami proses penyesuaian terhadap lingkungan maupun diri sendiri dan sangat rentan dengan keadaan lingkungan dan pergaulan.

Permasalahan-permasalahan dalam diri yang dihadapi remaja pada masa ini banyak sekali, baik yang disebabkan karena faktor internal maupun eksternal. Saat memasuki pondok pesantren, remaja akan mengalami banyak perubahan, dimana awalnya mereka tinggal di rumah kemudian berpindah tinggal di pondok pesantren yang memiliki jumlah penghuni lebih banyak daripada anggota keluarga di rumah mereka. Dalam hal ini para santri juga dituntut siap menjalani perubahan tersebut.

Pondok pesantren adalah sebuah lembaga pendidikan agama khas Indonesia, khususnya Jawa. Salah satunya adalah Pondok Pesantren Ittihadul

⁴ Shilphy A. Octavia, *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja* (Yogyakarta: Deepublish, 2020), 1.

Ummah yang ada di Ponorogo. Pondok pesantren merupakan salah satu bentuk dari pendidikan keagamaan yang diselenggarakan oleh pemerintah dan atau kelompok masyarakat dari pemeluk agama, sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Serta dapat diselenggarakan pada jalur formal, non formal, informal.⁵Sama seperti yang lainnya, pondok ini juga akan menerima santri baru disetiap tahunnya

Banyak santri yang berdatangan dari berbagai penjuru daerah, baik dalam daerah maupun luar daerah, bahkan sampai luar pulau. Santri yang datang mulai dari lulusan SD/MI yang akan masuk di MTs, lulusan SMP/MTs yang akan masuk di MA, dan santri pasca SMA/MA. Dengan demikian santri yang ada memiliki berbagai latar belakang yang berbeda-beda.

Kegiatan sehari-hari santri bisa dibilang lebih bervariasi, kompleks, dan dinamis dibandingkan seseorang yang tidak mondok. Kegiatannya juga dapat menimbulkan konsekuensi yang makin kompleks bagi aktivitas santri karena padatnya kegiatan yang dilakukan.

Seseorang yang telah lama berada pada suatu lingkungan akan terkondisi secara alami atas aturan, ketentuan, etika, serta tradisi-tradisi yang ada dalam lingkungannya. Seseorang yang memasuki lingkungan baru akan secara otomatis melakukan penyesuaian diri. Melewati interaksi yang telah berjalan lama serta cukup sering dapat membuat seseorang lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

⁵⁵ Pasal 30 UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

Pada Pondok Pesantren Ittihadul Ummah para santrinya cenderung hidup saling berkelompok dan kurang mampu berbaur dengan santri-santri lainnya.⁶ Hal tersebut dikarenakan banyaknya jumlah santri dan letak asrama yang berjauhan antara satu dengan yang lainnya. Dari hasil observasi terlihat juga kurangnya rasa kekeluargaan dan rasa kepedulian antar santri satu dengan lainnya. Akibatnya apabila mereka sedang mengalami konflik dengan teman satu kelompok, mereka akan susah untuk bersosialisasi kembali dengan sesama santri yang lain.

Para santri juga cenderung belum memiliki rasa empati antar sesama santri, itu disebabkan karena jarang para santri melakukan penyesuaian diri dengan santri lain, mereka hanya berfokus pada kelompoknya dan enggan membaur bergabung dengan santri asrama lain, tidak hanya dengan santri yang beda asrama, santri antar kamar dalam satu asrama juga berkelakuan sama. Tidak jarang sebagian santri merasa terasingkan dan dikucilkan jika tidak memiliki kelompok.⁷ Dari fenomena tersebut dapat dilihat santri di Pondok Pesantren kurang memiliki rasa kepedulian yang tinggi karena mereka tidak memperdulikan bagaimana perasaan santri lain. Para santri juga cenderung kurang ramah dengan sesama santri, padahal para santri tersebut sering melakukan aktivitas bersama seperti mengaji, belajar, makan, dan kegiatan lainnya.

⁶ Wawancara dengan Siti Faizatur (Koordinator Keamanan), tanggal 29 Maret 2024 di Kantor Pondok putri Ittihadul Ummah Ponorogo.

⁷ Wawancara dengan Himatul Kasanahh (Ketua Asrama), tanggal 30 Maret 2024 di Kantor Pondok putri Ittihadul Ummah Ponorogo.

Selain fenomena yang berkelompok-kelompok, masih ditemukan juga santri yang sering melanggar peraturan, susah diatur, rewel, bahkan kabur dari pondok. Pada kasus telat jamaah sholat, hampir 75% santri telah mendapatkan poin pelanggaran minimal 15 poin disetiap minggunya. Dari laporan wali kelas, santri yang sering telat masuk kelas hampir 35%, dan ada 15% santri yang tidak masuk tanpa keterangan 3-4 kali dalam sebulan. Jika ditotal dari keseluruhan pelanggaran yang dilakukan santri, ada 35% santri mendapatkan 25 poin setiap bulannya⁸

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Santri Usia 13-15 Tahun Pondok Pesantren Ittihadul Ummah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecerdasan emosional santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah?
3. Adakah hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah?

⁸ Wawancara dengan Ulfi Hanifah (Seksi Keamanan), tanggal 30 Mei 2024 di Kantor Pondok putri Ittihadul Ummah Ponorogo.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kecerdasan emosional santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bahwa kecerdasan emosional adalah hal penting yang dapat dijadikan pertimbangan dalam proses penyesuaian diri santri.

Selain itu, penelitian ini untuk memperkaya hasil penelitian-penelitian yang sudah ada, sehingga bisa memberikan gambaran dan elefensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Kegunaan Praktis

- a. Untuk Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan konstribusi dalam pengembangan santri di pondok pesantren, dan dapat juga dapat mempromosikan pondok pesantren sebagai sumber keilmuan

psikologi yang memiliki potensi psikologis yang harusnya banyak dikaji.

b. Untuk Santri

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan modal kepada para santri, khususnya mereka yang baru bahwa proses penyesuaian diri di pondok dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, sehingga dengan adanya kecerdasan emosional tersebut dapat memberikan suatu motivasi yang kuat untuk memenuhi proses penyesuaiannya.

c. Untuk Masyarakat Luas

Selain untuk para santri, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan bagi seluruh masyarakat secara luas terkait hubungan kecerdasan emosional terhadap keberhasilan proses penyesuaian diri, sehingga bisa menjadi acuan dalam menjalani proses penyesuaian diri yang sedang mereka alami.

d. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang dibutuhkan serta dapat dijadikan perbandingan untuk bahan penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Terdahulu

Berdasarkan hasil pencarian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap karya ilmiah, maka untuk langkah selanjutnya adalah menelaah skripsi, jurnal, atau karya ilmiah lainnya yang memiliki relevansi dengan penelitian yang sedang diteliti. Ditemukan beberapa penelitian yang menjelaskan tentang kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Peneliti akan menguraikan konsep yang berhubungan dengan tema penelitian berdasarkan hasil pencarian dari skripsi, jurnal, dan karya ilmiah sebagai berikut:

Skripsi yang ditulis oleh Zulmai Suri dengan judul Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri I Cukuh Balak. Subjek penelitian ini merupakan siswa SMP Negeri I Cukuh Balak, yang dipilih menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* dengan sampel yang diambil sebanyak 89 responden. Hasil penelitian ini adalah ada hubungan positif signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri remaja yang ditunjukkan dengan nilai yang diperoleh sebesar 0,287 pada signifikan 0,006.¹

¹ Zulmai Suri, "Hubungan Antara Kecerdasa Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Remaja," (Skripsi, UIN, Lampung, 2019), 73.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama meneliti kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada anak usia remaja awal setingkat Sekolah Menengah Pertama. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah penelitian ini meneliti siswa SMP yang tidak tinggal di Pondok Pesantren, sedangkan penelitian peneliti meneliti santri MTs yang tinggal di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah. Tinggal di rumah dengan tinggal di Pondok Pesantren memiliki kultur budaya yang berbeda. Di rumah, seseorang bisa melakukan sesuatu sesuka hatinya. Sedangkan di Pondok Pesantren memiliki aturan-aturan yang harus ditaati oleh penghuninya, sehingga saat akan melakukan sesuatu seseorang harus menyesuaikan aturan dan jadwal kegiatan yang berlangsung.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rahma dengan judul Hubungan Kematangan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan uji korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 161 siswa, yang menjadi sampel penelitian berjumlah 115 siswa kelas X. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri siswa SMA Negeri 8 Banda Aceh.²

Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi yang menghubungkan

² Zariatul Rahma, "Hubungan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di SMA Negeri 8 Banda Aceh," 2019.

dua variabel. Perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitiannya. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian remaja usia SMA, sedangkan penelitian peneliti menggunakan subjek penelitian remaja usia 13-15 tahun yang merupakan pendidikan setaraf menengah pertama, sehingga dari segi usia antara remaja usia SMA dengan remaja usia MTs akan memiliki perbedaan perkembangan sosio-emosionalnya.

Selanjutnya skripsi yang ditulis oleh Gemelli Shafa Marwah dengan judul Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah santri kelas VII MTs yang sampelnya diambil menggunakan teknik *cluster random sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan positif sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren.³

Persamaan antara penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada subjek penelitian, dimana subjek sama-sama tinggal di dalam lingkungan pesantren yang memiliki kultur budaya dan rutinitas yang sama. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah penelitian ini meneliti santri kelas VII yang merupakan santri baru di pondok pesantren, sedangkan penelitian peneliti bukan hanya santri baru tapi secara luas meliputi seluruh santri usia MTs mulai dari kelas VII - IX. Hal ini tentu

³ Gemelli Shafa Marwah, "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren," 2020, 13.

membedakan karena santri yang sudah lama tinggal di pondok pesantren tentu memiliki kecerdasan emosional yang berbeda dengan santri yang baru memasuki lingkungan pesantren.

Selanjutnya skripsi yang ditulis oleh Nanda A'rusha yang berjudul Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII di SMP Negeri 3 Samalanga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Samalanga. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelatif, adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* pada 72 orang siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan sumbangan yang diberikan oleh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada siswa SMP Negeri 3 Samalanga sebesar 92,1%.⁴

Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah sama-sama menggunakan pendekatan korelasi yang menghubungkan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti terletak pada lokasi dan subjek penelitian. Penelitian ini berlokasi di Samalanga, Banda Aceh, sedangkan peneliti melakukan penelitian di wilayah Ponorogo, Jawa Timur. Sedangkan pada subjek, penelitian ini meneliti siswa kelas VII SMP Negeri 3 Samalanga, sedangkan peneliti meneliti seluruh siswa MTs yang menjadi santri di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

⁴ Nanda A'rusha, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 3 Samalanga," 2021, 50.

Selanjutnya skripsi yang ditulis oleh Lutfiyah Aini yang berjudul Peran Teman Sebaya Dalam Penyesuaian Diri Santri Putri Di Pondok Pesantren Roudlotussholihin Desa Bumirestu Kecamatan Pasal Kabupaten Lampung Selatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui proses penyesuaian diri dan peran teman sebaya dalam penyesuaian diri santri putri di Pondok Pesantren Roudlotussolihin Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian ini adalah peran teman sebaya dalam penyesuaian diri santri putri di Pondok Pesantren Roudlotussolihin sangat berperan dalam penyesuaian santri karena hampir setiap hari santri berinteraksi dengan teman sebaya melakukan berbagai hal bersama-sama.⁵

Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah pada variabel penyesuaian diri santri sebagai variabel dependen. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah pada metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sedangkan penelitian peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Selain itu, penelitian peneliti meneliti penyesuaian diri yang dihubungkan dengan kecerdasan emosional, sedangkan dalam penelitian ini variabel pendampingnya adalah peran teman sebaya.

⁵ Lutfiyah Aini, "Peran Teman Sebaya dalam Penyesuaian Diri Santri Putri di Pondok Pesantren Roudlotussolihin Desa Bumirestu Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan," 2022, 75.

B. Landasan Teori

1. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman kecerdasan emosional merupakan kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi, dan menunda kepuasan. Dalam sumber yang sama Cooper dan Sawaf juga berpendapat bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi.⁶

Menurut John D. Mayer dan Peter Salovey, kecerdasan emosional adalah kecerdasan yang merujuk pada potensi alamiah untuk merasa, menggunakan, mengenal, dan memahami emosi-emosi.⁷ Para peneliti mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memahami, menafsirkan, dan mengelola emosi diri sendiri dan emosi orang lain. Apabila ditarik kesimpulan, kecerdasan emosional adalah gabungan dari semua kemampuan emosional dan kemampuan sosial untuk menghadapi seluruh aspek kehidupan.

⁶ Al. Tridhonanto, *Meraih Sukses dengan Kecerdasan Emosional* (Jakarta: PT. Elex Media Komputido, 2010), 34.

⁷ Cut Maitrianti, "Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal dengan Kecerdasan Emosional" 11, No. 2 (2021), 295.

b. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Konsep kecerdasan emosional menurut Daniel Goleman terdiri dari lima aspek penting yang meliputi kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan menjalin hubungan dengan orang lain.⁸ Kelima aspek akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Mengenali Emosi Diri

Aspek dasar kecerdasan emosional yang menjadi pondasi awal adalah kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Mengenali emosi diri sendiri merupakan kemampuan dalam mengenali perasaan saat perasaan itu terjadi. Dalam keadaan ini individu dapat mengetahui apa yang dirasakannya pada saat itu dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur kemampuan diri, dan kepercayaan diri yang kuat.

Pada aspek ini perlu adanya pemantauan perasaan dari waktu ke waktu agar timbul wawasan dan pemahaman diri. Tanpa kesadaran diri, seseorang tidak akan mampu menyelesaikan masalah satu persatu walaupun sudah bersungguh-sungguh dan akan terus berkelut dalam lingkaran masalah tersebut. Sehingga, kesempatan untuk mencapai sasaran akan terkendala.⁹

⁸ Syaparuddin and Elihami, "Peningkatan Kecerdasan Emosional (Eq) dan Kecerdasan Spiritual (Sq) Siswa Sekolah Dasar Negeri 4 Biloka sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Diri dalam Proses Pembelajaran PKN," *Mahaguru*, (2020), 153.

⁹ *Ibid*, 75

2) Mengelola Emosi

Kemampuan dalam mengelola emosi adalah sebagai landasan dalam mengenali diri sendiri atas emosi. Emosi dikatakan berhasil jika dikelola dengan menangani emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif, peka terhadap kata hati dan menunda kenikmatan sebelum tercapainya satu gagasan, maupun pulih lagi dari tekanan emosi.

3) Memotivasi Diri Sendiri

Memotivasi diri adalah segala usaha yang dilakukan dengan menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, atau dapat bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi¹⁰. Kemampuan seseorang dalam memotivasi diri sendiri dapat dilihat dari bagaimana cara mengendalikan dorongan hati, derajat kecemasan yang berdampak pada unjuk kerja sekarang, kekuatan berpikir positif, dan optimisme.

4) Mengenali Emosi Orang Lain

Menurut Goleman kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain menunjukkan kemampuan empati seseorang. Empati adalah merasakan apa yang dirasakan orang lain, dan mampu menyelaraskan diri dengan situasi dan keadaan orang tersebut. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mudah

¹⁰ Fina Aulika Lestari, Hairun Hasanah Sagala, and Wahyu Nurrohman, Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Akhlak Siswa, *Edu Society*, 1, no. 3 (2021), 394.

menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain, sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, dan peka terhadap perasaan orang lain.

5) Menjalin Hubungan Dengan Orang Lain

Sebagai makhluk sosial, menjalin hubungan dengan orang lain adalah sifat yang hakiki pada diri manusia. Kemampuan tersebut dapat dilihat apabila seseorang menangani emosinya dengan baik, dan ketika berhubungan dengan orang lain dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial.

Kemampuan membina hubungan antarpribadi yang saling memuaskan ditandai dengan keakraban dan saling memberi serta menerima kasih sayang. Kemampuan ini juga dicirikan dengan rasa kepedulian pada sesama. Aspek yang dimaksudkan dalam ini bukan hanya keinginan untuk membangun hubungan dengan orang lain, tetapi juga merasa tenang dan nyaman saat berada dalam lingkungan tersebut.

c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosional

Faktor yang dapat berpengaruh terhadap kecerdasan seseorang meliputi faktor internal dan faktor eksternal.¹¹

¹¹ Ditan Rizkian A., "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Sosial pada Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern," (Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang, 2018), 9.

Faktor internal merupakan faktor dari dalam yang berupa pengasuhan dan faktor eksternal adalah faktor dari luar yang berupa pengaruh lingkungan.

1) Faktor lingkungan

Lingkungan masyarakat dapat dikatakan sebagai bagian dari hidup manusia. Manusia sejak lahir sudah bergantung pada lingkungan. Kesuksesan seseorang ditentukan oleh hubungan sosialnya dengan orang lain. Sehingga manusia hendaknya mampu meyeraskan dengan alam perasaannya sendiri melalui mengenali kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Dukungan masyarakat berupa pujian, penghargaan, dan penerimaan baik dari masyarakat dapat memberikan dukungan psikis dan psikologis bagi individu.¹²

2) Faktor pengasuhan

Kecerdasan emosional dipengaruhi oleh keadaan otak seseorang. Otak emosi juga dipengaruhi oleh keadaan *amigdala*, *neokorteks*, *system libic*, *lobus*, *profontal* dan lain-lain yang dalam otak emosional. Otak memberi tempat istimewa bagi *amigdala* sebagai penjaga emosi karena merupakan bank memori otak yang tempat menyimpan semua kenangan baik tentang sesuatu yang positif maupun negatif.

¹² Wahyu Angraini, "Hubungan Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri Santri MTs Pondok Pesantren Ansharullah Pulau Birandang," (Skripsi UIN SUSKA Riau, 2022), 27.

Keluarga adalah lingkungan yang pertama kali ditemui dan yang paling sering berhubungan dengan anak, sehingga sangat berpengaruh dalam perkembangan diri anak. Orang tua adalah lingkungan sosial yang terdekat dengan anak. Tugas perkembangan diri remaja masih termasuk tanggung jawab orang tua. Pola asuh akan mempengaruhi kepribadian anak, baik dari segi sosial maupun emosional. Jadi, pola asuh yang diberikan oleh orang tua akan berpengaruh terhadap kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang.¹³

2. Penyesuaian Diri

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders, penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan lingkungan dan di dalamnya terdapat upaya untuk mencapai hubungan yang harmonis antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan yang ada dalam diri individu.¹⁴

Menurut W.A. Gerungan penyesuaian diri adalah kemampuan memposisikan diri sesuai dengan keadaan lingkungannya, dan juga mengubah lingkungan sesuai kondisi yang diinginkan.¹⁵

Adapun Semion mengemukakan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah proses yang melibatkan tingkah laku dan respon mental yang

¹³ Yuly Sakinatul Karomah and Aan Widiyono, "Hubungan Pola Asuh Orang Tua terhadap Kecerdasan Emosional Siswa," *Jurnal Program Studi PGRA* 8, no. 1 (2022), 58.

¹⁴ Aini, "Peran Teman Sebaya dalam Penyesuaian Diri Santri Putri di Pondok Pesantren Roudlotussolihin Desa Bumirestu Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan." (Skripsi, UIN, Lampung, 2022), 34.

¹⁵ Sunaryo, *Psikologi Untuk Keperawatan*, ed. S.Kp Monica Ester, I (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2002), 232.

menyebabkan individu berusaha untuk menanggulangi tegangan, kebutuhan, frustrasi, dan konflik batinnya.¹⁶ Kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan merupakan suatu usaha yang dilakukan diri sendiri, memerlukan pengamatan serta dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang.¹⁷

b. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri

Menurut Gunarsa bentuk-bentuk penyesuaian diri diklasifikasikan dalam dua kelompok yaitu:

1) Adaptif

Bentuk penyesuaian diri ini bersifat badani, artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Penyesuaian ini terbentuk sesuai dengan hubungan individu dengan lingkungan sosialnya, yang dituntut dari individu dalam hal ini adalah menyesuaikan diri dengan adanya orang lain dan macam-macam kegiatan mereka.¹⁸

2) Adjustif

Bentuk penyesuaian yang lain, biasanya disebut sebagai bentuk penyesuaian yang adjustif. Penyesuaian ini berhubungan dengan tingkah laku. Tingkah laku manusia sebagian besar diatur

¹⁶ Zulmai Suri, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri pada Remaja," (Skripsi, UIN, Lampung, 2019), 12.

¹⁷ Rahmadini Monika and Dina Sukma, "The Relationship of Peer Support With Student Self-Adjustment," *Jurnal Neo Konseling* 3, No. 3 (2021), 99.

¹⁸ Aini, "Peran Teman Sebaya dalam Penyesuaian Diri Santri Putri di Pondok Pesantren Roudlotussolihin Desa Bumirestu Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan," (Skripsi, UIN, Lampung, 2022), 37.

oleh psikis kita, kecuali gerakan yang kebiasaan atau gerakan-gerakan yang *reflex*. Penyesuaian ini adalah penyesuaian diri terhadap lingkungan yang didalamnya terdapat aturan atau norma tertentu.

c. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders¹⁹ menyatakan penyesuaian diri dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

1) Mampu Mengontrol Emosionalitas Yang Berlebihan

Penyesuaian diri yang baik dapat ditandai dengan tidak adanya emosi yang berlebihan dan gangguan emosi yang merusak. Seseorang yang dapat menghadapi situasi dan masalah dengan cara normal akan merasa tenang sehingga mampu menemukan jalan keluar atau penyelesaian masalah yang dihadapinya.

2) Mampu Mengatasi Mekanisme Psikologis

Kejujuran dan keterbukaan terhadap adanya masalah yang dihadapi seseorang akan lebih terlihat sebagai reaksi yang normal dari pada reaksi-reaksi yang diikuti dengan mekanisme pertahanan diri seperti rasionalisasi, proyeksi, atau kompensasi. Seseorang dapat menghadapi masalah dengan pertimbangan yang rasional dan langsung mengarah pada masalah.

¹⁹ Aini, "Peran Teman Sebaya dalam Penyesuaian Diri Santri Putri di Pondok Pesantren Roudlotussolihin Desa Bumirestu Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan." (Skripsi, UIN, Lampung, 2022), 34.

3) Mampu Mengatasi Frustrasi Pribadi

Perasaan frustrasi dapat membuat seseorang sulit atau bahkan tidak mungkin bereaksi secara normal terhadap situasi yang dihadapinya. Seseorang harus mampu menghadapi masalah secara normal, tidak cemas dan frustrasi.

4) Kemampuan Untuk Belajar

Mampu untuk mempelajari pengetahuan yang mendukung masalah yang dihadapi sehingga dapat memperkaya wawasan dalam menentukan keputusan untuk menyelesaikan masalah.

5) Kemampuan Memanfaatkan Pengalaman

Adanya kemampuan seseorang untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman adalah hal yang dibutuhkan dalam penyesuaian diri yang normal. Dalam menghadapi masalah, seseorang harus dapat membandingkan pengalaman diri sendiri dengan pengalaman orang lain sehingga dapat digunakan sebagai rujukan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

6) Memiliki Sikap yang Realistis dan Objektif

Aspek ini mengarah pada orientasi seseorang terhadap realita yang dihadapinya. Seseorang yang mampu mengatasi masalah dengan segera, apa adanya, dan tidak ditunda-tunda.

d. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Zakiah Daradjat, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri ada tiga yaitu frustrasi, konflik, dan kecemasan²⁰ yang dijabarkan sebagai berikut:

1) Frustrasi

Frustrasi adalah proses yang membuat seseorang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan atau menyangka bahwa akan terjadinya sesuatu hal yang menghalangi keinginannya.

2) Konflik

Konflik terbagi menjadi tiga bagian, pertama yaitu konflik terhadap dua hal yang diinginkan yang tidak mungkin diambil keduanya. Kedua yaitu konflik terhadap dua hal yang bertentangan. Ketiga yaitu konflik terhadap dua hal yang tidak diinginkan.

3) Kecemasan

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi saat individu mengalami tekanan batin (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik).

e. Penyesuaian Diri yang Positif dan Negatif

Remaja yang menyesuaikan diri secara wajar di lingkungannya akan merasa puas terhadap diri dan terhadap lingkungannya dengan

²⁰ Silvia Rahayu, dkk, Hubungan antara Penyesuaian Diri Belajar di Perguruan Tinggi dengan indeksprestasi Mahasiswa Jurusan Tekniksipilft UNP, *CIVED Jurusan Tekniksipil*, 5, no. 1 (Maret 2018), 2166

kemampuan serta usaha yang diminati. Banyak individu termasuk remaja yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, sehingga membuat gelisah dan memiliki konflik batin dengan dirinya sendiri.²¹

Sundari²² mengatakan bahwa adapun penyesuaian diri yang berhasil secara positif yaitu: tidak adanya ketegangan emosi, tetap tenang dalam menghadapi situasi apapun, Dalam memecahkan masalah selalu berdasarkan pertimbangan rasional dan mengarah dari masalah secara langsung dengan segala konsekuensinya, Bersikap realistis dan objektif, serta bisa membandingkan pengalaman pribadi maupun orang lain dalam menyelesaikan masalah.

Menurut Sunarto dan Hartono, penyesuaian yang negatif ditandai dengan tidak terarah, emosional, sikap yang non realistis, agresif, dan sebagainya.²³ Ada tiga reaksi dalam penyesuaian diri yang negatif yaitu:

1) Reaksi Bertahan

Reaksi bertahan meliputi: rasionalisasi (bertahan mencari-cari alasan untuk membenarkan alasannya), *repressi* (berusaha menekan pengalamannya yang kurang enak ke dalam tidak sadar), proyeksi (melemparkan sebab kegagalan dirinya pada pihak lain),

²¹ Rahmadini Monika. Dina Sukma, The Relationship of Peer Support With Student Self-Adjustment, *Neokonseling*, Vol. 3, No. 2, (November, 2021), 95.

²² Driya Pranata, dkk, Penyesuaian Diri pada Remaja: Bagaimana Peranan Kelekatan Orang Tua?, *INNER: Journal of Psychological Research*, 2, no. 3 (November 2022), 344

²³ Enis Prastiwi dan Vera Imanti, Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta dalam menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19, *Indonesian Journal of Islamic Psychologi*, 4, no. 1 (Juni 2022), 5.

Sour grapes (memutarbalikkan fakta untuk mencari alasan yang diterima).

2) Reaksi Menyerang

Reaksi ini meliputi: berkuasa disetiap situasi, senang mengganggu orang lain, suka membalas dendam dan keras kepala, selalu membenarkan diri sendiri.

3) Melarikan Diri Dari Kenyataan

Reaksi ini merupakan perlawanan pertahanan diri individu terhadap tuntutan, desakan, atau ancaman dari lingkungan dimana Dia tinggal. Dalam reaksi ini individu akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya.

3. Remaja

Remaja merupakan tahapan proses menuju dewasa seseorang dari masa kanak-kanak. Masa ini anak dituntut untuk beranjak dari ketergantungan menuju kemandirian. Pada umumnya usia ini dimulai dari usia 12-15 tahun. Pada tahap ini seseorang akan bergerak dari sebagai bagian keluarga menuju bagian dari suatu kelompok teman sebaya dan akhirnya akan mampu berdiri sendiri sebagai seorang dewasa.²⁴

Masa remaja menghadirkan banyak masalah, karena banyaknya perubahan yang harus dihadapi mulai dari perubahan fisik, biologis, psikologis juga perubahan sosial. Tantangan biologis yang timbul pada remaja adalah pada saat masa pubertas, proses ini dapat memberikan

²⁴ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Remaja Pendekatan Praktif untuk Anak Muda*, III (Yogyakarta: Penerbit Pelajar, 2011), 5.

kesulitan bagi individu yang mengalaminya. Selain itu, remaja yang mengalami pubertas bisa mengalami tingkat stres yang sangat tidak nyaman, sehingga situasi ini dapat berakibat pada menurunnya penghargaan diri dan konsep diri yang akan membuat yang bersangkutan tidak percaya diri.

Perubahan biologis mengakibatkan perubahan fisiologis, seksual dan emosional.²⁵ Perubahan fisiologis ditandai dengan peningkatan berat badan, tinggi, kekuatan, dan perubahan penampilan. Berbagai perubahan ini terjadi pada usia dan kecepatan yang berbeda-beda antara individu satu dengan lainnya. Akibatnya, hal ini akan menimbulkan permasalahan bagi remaja yang malu, tidak percaya diri, gelisah, dan bingung bersikap dengan teman sebayanya yang berbeda perkembangannya.

Pada awal masa remaja, individu cenderung membentuk hubungan pertemanan dengan teman-teman yang sesama jenisnya, karena mereka akan merasa nyaman dan merupakan bagian proses melepaskan diri pada kedua orangtua. Selama remaja, peningkatan hormon seksual bisa mempengaruhi kondisi emosional individu.

Ketika perubahan biologis terjadi pada masa remaja secara bersamaan juga akan mengalami perubahan kognitif sehingga akan mengembangkan kemampuan untuk berpikir abstrak, menemukan cara

²⁵ Maryam B. Gainau, *Perkembangan Remaja dan Problematikanya* (Yogyakarta: Penerbit PT Kanisius, 2015), 14.

berfikir tentang hubungan, memahami cara untuk mengolah informasi, dan belajar kritis kreatif.²⁶

Dalam proses perkembangannya, remaja juga akan menghadapi tantangan psikologis. Remaja pada umumnya mengalami suasana hati yang berubah-ubah. Remaja sering kali merasa dirinya diolok-olok, dihina, dipermalukan, sering merasa muak, dan malu atas dirinya sendiri. Dengan demikian, kita bisa memahami bagaimana mereka cenderung mengembangkan mekanisme pertahanan yang kuat meliputi penolakan, proyeksi, dan regresi. Mekanisme pertahanan ini sangat berperan dalam bagaimana remaja bereaksi terhadap berbagai situasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Tantangan yang dihadapi anak remaja selanjutnya adalah tantangan sosial. Tantangan yang berkenaan dengan kebutuhan remaja untuk menemukan tempat dalam masyarakat yang sesuai dengan diri mereka. Proses ini bersamaan dengan pencarian identitas diri. Remaja pada umumnya akan mengalami perasaan tertekan oleh harapan sosial.²⁷

Harapan masyarakat menghadapkan remaja pada sebuah tantangan dan cukup penting dalam membantu mereka melanjutkan perjalanan ke tahap dewasa. Sebagian masyarakat akan menyatakan harapan remajanya akan cenderung mengembangkan suatu kesadaran diri yang positif. Sedangkan sebaliknya, dalam masyarakat di mana keluarga,

²⁶ Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Remaja Pendekatan Praktif untuk Anak Muda*, III (Yogyakarta: Penerbit Pelajar, 2011), 13.

²⁷ Singgih D. Gunarsa & Y. Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), 206.

sekolah, dan komunitas gagal menawarkan arah dan tujuan yang sejalan sehingga anak cenderung kepada perilaku yang tidak diharapkan.

4. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengungkapkan emosi mereka sendiri, serta memahami dan merespons emosi orang lain. Penyesuaian diri, di sisi lain, merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan situasi atau lingkungan, mengelola stres, dan mempertahankan keseimbangan mental dan emosional.

Terdapat hubungan yang erat antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih baik dalam menyesuaikan diri dengan perubahan dan menghadapi tantangan dalam kehidupan. Mereka mampu mengenali dan mengelola emosi mereka dengan baik, sehingga dapat menghadapi stres dan tekanan dengan lebih efektif.

Kecerdasan emosional juga memainkan peran penting dalam hubungan interpersonal. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik mampu memahami emosi orang lain dan merespons dengan empati. Hal ini memungkinkan mereka untuk membentuk hubungan yang sehat dan harmonis dengan orang lain, yang pada gilirannya membantu dalam penyesuaian diri sosial.

Dengan demikian, kecerdasan emosional dapat menjadi faktor yang krusial dalam penyesuaian diri individu. Melatih dan mengembangkan kecerdasan emosional dapat membantu individu

menjadi lebih adaptif, resilien, dan harmonis dalam menghadapi situasi kehidupan yang beragam.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap suatu permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.²⁸

Hipotesis pada umumnya dinyatakan dalam bentuk hipotesis alternatif (H_a), dan hipotesis nol (H_0). Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti akan mengajukan hipotesis sementara sebagai berikut:

1. Hipotesa Kerja (H_a)

Hipotesa Kerja (H_a) adalah hipotesa alternatif yang menyatakan adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yaitu “Ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun Pondok Pesantren Ittihadul Ummah”.

2. Hipotesis Nihil (H_0)

Hipotesis nihil adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya hubungan antara variabel independen dan variabel dependen yaitu “Tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun Pondok Pesantren Ittihadul Ummah”.

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 64.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Ditinjau dari permasalahan yang ada, peneliti akan menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono¹ pendekatan kuantitatif adalah suatu penelitian yang hasilnya disajikan dalam bentuk deskripsi dengan menggunakan angka-angka. Pendekatan ini dipilih karena penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis kegiatan penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur sejak awal mulai dari pembuatan desain penelitian, baik itu tentang tujuan penelitian, subjek penelitian, objek penelitian, sampel data, sumber data maupun metodologinya. Variabel penelitian terukur dengan berbagai bentuk skala pengukuran, yaitu skala nominal, ordinal, interval, maupun rasio.

Dalam pendekatan ini peneliti menggunakan angket untuk memperoleh data. Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden.² Angket dibagikan kepada santri Pondok Pesantren Ittihadul Ummah yang berusia 13 – 15 tahun atau sedang berada di bangku kelas VII sampai kelas IX. Setelah didapat kemudian data diolah secara statistik.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian ini merupakan penelitian yang mengarah pada studi korelasional. Studi korelasi ini merupakan hubungan antar dua

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2012), 125.

² Ibid, 142.

variabel. Sesuai dengan fenomena permasalahan penelitian, maka penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yang menghubungkan dua variabel yaitu kecerdasan emosional dan penyesuaian diri untuk meneliti sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan.

Dari desain penelitian tersebut, ditetapkan bahwa:

- a. Penelitian ini meneliti dua variabel yaitu kecerdasan emosional dan penyesuaian diri.
- b. Penelitian ini menguji hubungan antara dua variabel tersebut. Dimana kecerdasan emosional berkedudukan sebagai variabel bebas, sedangkan penyesuaian diri sebagai variabel terikat.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasioanl

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono, variabel merupakan atribut atau karakteristik orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu serta ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan³.

Variabel dalam penelitian ini mencakup variabel independen dan variabel dependen, yang akan dijabarkan dalam uraian berikut:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas (*Variabel independent*) adalah variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kecerdasan emosional.

³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 38.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat (*Variabel dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu Penyesuaian diri.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan sifat-sifat yang bisa dijelaskan dan bisa diamati. Dikenal juga dengan *indicator* yang digunakan untuk menentukan parameter yang berguna untuk mengukur variabel.⁴ Menurut Azwar definisi operasional adalah sebuah definisi mengenai variabel yang dirumuskan atas dasar karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang diamati maupun diukur.⁵

Definisi variabel-variabel penelitian harus dirumuskan untuk menghindari kesesatan dalam mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, definisi operasional variabel sebagai berikut:

a. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.⁶

⁴ Sarwono Jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 68

⁵ Safuddin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 74

⁶ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosional, terj. T. Hermaya* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), 58.

b. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan atau tekanan sehingga lebih dapat mengekspresikan perasaan dan memahami perubahan yang dialami baik yang bersumber dari diri sendiri ataupun lingkungan, lebih positif melihat diri sendiri yang kemudian berdampak pada kesuksesan dalam menjalin hubungan baik dengan individu lain.⁷

C. Lokasi, Populasi, Dan Sampel

1. Lokasi Penelitian

Lokasi adalah suatu objek dimana kegiatan penelitian dilakukan. Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah, yang beralamatkan di Jl. Soekarno-Hatta Gg. VI/24 Jarakan, Banyudono, Ponorogo, Jawa Timur. Pemilihan lokasi ini dilakukan dengan sengaja dan pertimbangan lokasi yang strategis, efektif, dan efisien. Selain itu, juga menarik untuk diteliti karena belum pernah ada penelitian yang serupa khususnya mengenai Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri santri usia 13-15 Tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

2. Populasi

Deni Darmawan menyatakan bahwa populasi diartikan sebagai sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan

⁷ Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Anak dan Remaja* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2008), 94.

luas.⁸ Populasi dalam penelitian ini adalah santri usia 13-15 Tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah dengan jumlah 124 santri. Bahwa dapat dilihat poulasi dengan table 3.1.

Table 3.1
Jumlah Populasi Santri Usia 13-15 Tahun
di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	I A	24
2	I B	24
3	II A	20
4	II B	22
5	III A	30
6	III B	31
	Jumlah	124

3. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.⁹ Sedangkan menurut Sugiyono, sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi tersebut. Sehingga suatu sampel yang dapat diambil dari suatu populasi harus benar-benar dapat mewakili

⁸ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, ed. Pipih Latifah (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2014), 137.

⁹ Sugeng Pujileksono, *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif*, 2nd ed. (Malang: Kelompok Intrans Publishing, 2016), 148.

(representatif). Sampel yang akan peneliti ambil dalam penelitian ini dipilih dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*.

Cluster random sampling adalah teknik pengambilan sampel secara acak dan berumpun yang anggota sampelnya adalah rumpun-rumpun.¹⁰ Teknik penelitian ini dilakukan dengan melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual. Adapun para ahli mencontohkan bila penelitian akan dilakukan kepada pelajar disuatu tempat atau kota maka random tidak harus dilakukan kepada semua pelajar, namun terhadap semua sekolah/kelas untuk diambil sebagai kelompok atau kelas *cluster*.

Alasan peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling* karena jumlah populasi dalam penelitian ini bertingkat atau memiliki *cluster* yaitu kelas satu terdiri dari kelas A dan B, kelas dua memiliki kelas A dan B, dan kelas tiga memiliki kelas A dan B. Sehingga sampel diambil dengan mengacak kelas turunannya, tetapi tetap memasukkan tiga tingkatan kelas utamanya. Sampel yang digunakan adalah kelas IA, IIB, dan IIIB yang berjumlah 72 santri.

D. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian yang diteliti. Jumlah instrument penelitian tergantung pada jumlah variabel penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pengambilan indikator pada penelitian ini peneliti

¹⁰ Ibid, 151.

merancang sendiri instrumen penelitian dengan merujuk pada teori Goleman pada instrumen kecerdasan emosional dan teori Schneiders pada instrumen penyesuaian diri.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan menggunakan kuisisioner yang di mana sudah disiapkan pertanyaan-pertanyaannya untuk responden dan dijawab sesuai jawaban yang sudah disediakan. Jawaban akan dikategorikan dengan menjadi positif dan negatif yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Pertanyaan akan dibuat dalam dua jenis pertanyaan yaitu *favourable* dan *unfavourable*, dimana setiap pertanyaan memiliki skor sebagai berikut:

Tabel. 3.2
Skor Pertanyaan

Jawaban	Skor pertanyaan	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

1. Variabel Bebas atau *Independent Variabel*

Untuk mengukur variabel Kecerdasan emosional peneliti menggunakan skala kecerdasan emosi yang disusun dengan model skala

Likert. Aspek-aspek dari kecerdasan emosional yang diukur meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengenal emosi orang lain (empati) serta menjalin hubungan dengan orang lain (kerjasama) yang mengacu pada aspek kecerdasan emosi oleh Goleman. Skor yang didapat dalam skala ini adalah 1-5, dimana semakin tinggi skor skala kecerdasan emosi yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi kecerdasan emosi responden, begitu pula pada sebaliknya.¹¹

Tabel 3.3
Blue Print Variabel Kecerdasan Emosional sebelum diuji

No.	Sub variabel	Indikator	Kode soal	
			Favorable	Unfavorabel
1	Mengenali emosi diri	Mampu mencermati perasaan diri, dan memiliki kepekaan diri.	1,3,4,5	2,7
2	Mengelola emosi diri	Memiliki kemampuan menghibur diri sendiri, mengelola kecemasan, dan mampu mengontrol perasaan diri	9,10,11,13	8,12,14
3	Memotivasi diri	Memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan, mengendalikan dorongan hati, memiliki antusias, keyakinan diri.	16,17,19, 20	15,18,21

¹¹ Ridho Abithan Dirgantara, Tatik Meiyuntariningsih, and Akta Ririn Aristawati, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Fear of Missing Out dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Akhir," no. 45 (2021), 65.

4	Mengenali emosi orang lain	Memiliki kemampuan menangkap sinyal-sinyal yang dikehendaki orang lain, mencermati perasaan orang lain, mendengarkan orang lain, serta memiliki kepekaan terhadap orang lain.	22,23,25	24,26
5	Membina hubungan dengan orang lain	Memiliki kemampuan menangani dan mempengaruhi perasaan orang lain	28,29,31, 33,35	27,30,32,34
TOTAL			20	10

2. Variabel terikat (Y) atau *Dependen Variabel*

Variabel penyesuaian diri diukur menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun dengan model skala *Likert*, yang mengacu pada aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneiders, meliputi: kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mampu mengatasi mekanisme psikologis, mengatasi frustrasi pribadi, kemampuan belajar, kemampuan memanfaatkan pengalaman, serta sikap realistis dan objektif. Dengan skor yang bergerak dari 1-5, semakin tinggi skor yang didapat menunjukkan semakin baik penyesuaian diri responden, dan sebaliknya.

Tabel 3.4
Blue Print Variabel Penyesuaian Diri sebelum diuji

No.	Sub variabel	Indikator	Kode Soal	
			Favorable	Unfavorable
1	kontrol emosi yang berlebihan	Dapat mengontrol emosi Mempunyai strategi dalam penyelesaian masalah	2,3	1,4,5
2	mengatasi mekanisme psikologis	Menyelesaikan masalah dengan tetap mempertahankan diri Bertindak untuk menyelesaikan suatu masalah	9,10	6,7,8
3	mengatasi frustrasi pribadi	Mengontrol frustrasi diri Kesulitan dalam kemampuan berpikir	11,14	12,13,15
4	kemampuan belajar	Mempertimbangkan sesuatu yang terjadi pada diri Tingkah laku yang positif Kemampuan berikir untuk mencapai jalan keluar	16,17,18	19,20
5	Memfaatkan pengalaman	Pengalaman dari diri sendiri Pengalaman dari orang lain	22,23,24	21,25
6	Sikap realistis dan objektif	Kemampuan berpikir rasional Kemampuan menilai masalah Keterbatasan terhadap masalah	26,28,30	27,29
TOTAL			15	15

E. Tahap-Tahap Penelitian

Tahapan-tahapan penelitian ada tiga dan ditambah dengan tahap terakhir, yaitu tahap penulisan laporan hasil penelitian. Tahapan-tahapan penelitian tersebut adalah:

1. Tahapan perumusan

Tahapan ini meliputi: menyusun rancangan penelitian, memilih lokasi penelitian, menyusun perizinan, menjajaki dan menilai keadaan lokasi, memilih dan memanfaatkan informan, dan menyiapkan perlengkapan penelitian yang menyangkut persoalan penelitian.

Setelah proposal disetujui oleh pembimbing, kemudian peneliti meminta izin kepada pengurus Pondok Pesantren Ittihadul Ummah dengan melampirkan surat izin untuk melakukan penelitian. Setelah mendapatkan izin, peneliti melanjutkan untuk menyusun kuisioner dan uji coba skala. Dalam penyusunan kuisioner peneliti menggunakan variabel penelitian kemudian ditentukan komponennya dan merinci indikator untuk dijadikan item-item skala kecerdasan emosional dan skala penyesuaian diri.

2. Tahapan pengumpulan data

Tahapan ini terbagi menjadi dua bagian yaitu pembagian angket dan mengumpulkan data. Sebelum melakukan pembagian angket peneliti menggali data yang dibutuhkan terlebih dahulu dengan meminta bantuan pengurus pondok pesantren, kemudian peneliti memetakan data sendiri sesuai kebutuhan. Lalu angket yang sudah

dibuat dibagikan kepada responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner yang dilakukan secara langsung terjun ke lokasi responden.

3. Tahapan analisis dan kesimpulan data

Data yang telah didapatkan dari penelitian yang dilakukan, kemudian dianalisis untuk memperoleh gambaran mengenai subjek penelitian, kemudian dibuat kesimpulan yang merupakan hasil penelitian dari analisis data yang disajikan dengan bentuk data deskriptif.

4. Tahap penulisan hasil laporan penelitian.

Tahap terakhir adalah tahap penulisan laporan berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan dengan memperhatikan panduan-panduan penulisan karya ilmiah yang telah ditetapkan. Setelah menyelesaikan penulisan laporan, tidak lupa mengajukannya kepada pembimbing untuk dikoreksi agar hasil semakin maksimal.

F. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya untuk mengelola data menjadi sebuah informasi, sehingga karakteristik atau sifat-sifat data dapat dengan mudah dipahami dan dimanfaatkan untuk menjawab rumusan masalah. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelasi produk moment* yang diolah menggunakan bantuan program *SPSS for Windows*.

Korelasi produk moment merupakan teknik statistika yang digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel *independent* dengan satu *dependent*.¹² Jika besarnya korelasi $> 0,5$ maka dapat diartikan bahwa memang terdapat hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut.

1. Uji Instrumen (Validitas dan Reliabilitas)

a. Uji Validitas

Menurut Azwar, validitas mengacu pada aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Pengukuran sendiri dilakukan untuk mengetahui berapa banyak suatu aspek psikologis yang ada dalam diri seseorang yang ditunjukkan dengan skornya pada *instrument* pengukur yang bersangkutan.¹³

Pada penelitian ini uji validitas yang digunakan adalah validitas konstruk. Validitas konstruk merupakan validitas yang digunakan untuk membuktikan apakah hasil pengukuran yang didapat melalui item-item tes berkorelasi tinggi dengan konstruk teoritik yang mendasari penyusunan tes tersebut.¹⁴ Peneliti menggunakan 40 responden uji coba yaitu santri yang berusia 13-15 tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

Teknik yang digunakan dalam uji validitas konstruk adalah teknik korelasi *Product Moment*, dengan rumus:

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2012), 255.

¹³ Saifuddin Azwar, *Realibitas dan Validitas*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2012), 110.

¹⁴ Ibid, 116.

$$r_{xy} = \frac{N (\sum XY) - (\sum x \cdot \sum y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2} \sqrt{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi / tingkat validitas

X : Jumlah skor tiap butir

Y : Jumlah skor tiap responden

N : Jumlah responden.

X^2 : Jumlah kuadrat skor X

Y^2 : Jumlah kuadrat skor Y

XY : Jumlah perkalian skor dan skor setiap responden

Dalam pengolahan data ini, peneliti menggunakan aplikasi untuk membantu proses perhitungan hasil, aplikasi yang digunakan adalah SPSS *Statistic* 23. Data yang didapat dari hasil sebaran kuisisioner akan dimasukkan dalam SPSS kemudian dihitung secara otomatis.¹⁵

Adapun responden yang digunakan dalam uji coba instrumen penelitian adalah berjumlah 40 responden yang mewakili masing-masing *cluster*. Kemudian dilakukan uji dengan item 65 instrumen yang terdiri dari dua variabel yaitu 35 item yang merupakan skala variabel kecerdasan emosional, dan 30 item dari skala variabel penyesuaian diri.

¹⁵ Ibid, 56.

Valid atau tidaknya suatu instrumen dapat diketahui dengan membandingkan indeks korelasi *product moment* dengan nilai signifikan yang digunakan. Dalam penelitian ini menggunakan nilai signifikan 0,05%. Terdapat kriteria penilaian untuk menentukan uji validitas dengan bantuan SPSS 23, sebagai berikut:

- 1) Berdasarkan nilai r_{hitung} dan nilai r_{tabel}
 - a) Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka item kuisioner tersebut valid.
 - b) Apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item kuisioner tersebut tidak valid.
- 2) Berdasarkan nilai Sig. Hasil SPSS
 - a) Jika nilai Sig $< 0,05$, maka item kuisioner tersebut valid.
 - b) Jika nilai Sig $> 0,05$, maka item kuisioner tersebut tidak valid.

Tabel 3.5
Validitas Instrumen Kecerdasan Emosional

Pernyataan	r Hitung	r Tabel	P / Sig	Keterangan
P1	0,173	0,312	0,286	Tidak Valid
P2	0,606	0,312	0	Valid
P3	0,021	0,312	0,896	Tidak Valid
P4	0,246	0,312	0,126	Tidak Valid
P5	0,261	0,312	0,103	Tidak Valid
P6	0,17	0,312	0,294	Tidak Valid
P7	0,56	0,312	0	Valid
P8	0,575	0,312	0	Valid
P9	0,527	0,312	0	Valid
P10	0,145	0,312	0,327	Tidak Valid
P11	0,422	0,312	0,007	Valid
P12	0,257	0,312	0,11	Tidak Valid
P13	0,517	0,312	0,01	Valid

P14	0,433	0,312	0,005	Valid
P15	0,475	0,312	0,002	Valid
P16	0,569	0,312	0	Valid
P17	0,015	0,312	0,925	Tidak Valid
P18	0,535	0,312	0	Valid
P19	0,219	0,312	0,174	Tidak Valid
P20	0,217	0,312	0,179	Tidak Valid
P21	0,512	0,312	0,001	Valid
P22	0,23	0,312	0,154	Tidak Valid
P23	0,503	0,312	0,001	Valid
P24	0,41	0,312	0,009	Valid
P25	0,509	0,312	0,001	Valid
P26	0,245	0,312	0,128	Tidak Valid
P27	0,207	0,312	0,201	Tidak Valid
P28	0,554	0,312	0	Valid
P29	0,501	0,312	0,001	Valid
P30	0,564	0,312	0	Valid
P31	0,209	0,312	0,195	Tidak Valid
P32	0,556	0,312	0	Valid
P33	0,14	0,312	0,931	Tidak Valid
P34	0,213	0,312	0,187	Tidak Valid
P35	0,555	0,312	0	Valid

Berdasarkan rekapitulasi di atas, maka dapat disimpulkan bahwasanya instrument kecerdasan emosional yang valid untuk digunakan pada sampel penelitian sesungguhnya, yaitu pada nomor soal 2, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 32, dan 35 yang berjumlah 19 soal. Kemudian soal – soal lainnya yang tidak valid tidak diikutkan pada analisis selanjutnya.

Tabel 3.6
Blue Print Variabel Kecerdasan Emosi Setelah Uji Coba

No.	Sub variabel	Indikator	Kode soal	
			Favorable	Unfavorabel
1	Mengenali emosi diri	Mampu mencermati perasaan diri, dan memiliki kepekaan diri.		2,7
2	Mengelola emosi diri	Memiliki kemampuan menghibur diri sendiri, mengelola kecemasan, dan mampu mengontrol perasaan diri	9,11 ,13	8,14
3	Memotivasi diri	Memiliki ketekunan untuk menahan diri terhadap kepuasan, mengendalikan dorongan hati, memiliki antusias, keyakinan diri.	16,	15,18,21
4	Mengenali emosi orang lain	Memiliki kemampuan menangkap sinyal-sinyal yang dikehendaki orang lain, mencermati perasaan orang lain, mendengarkan orang lain, serta memiliki kepekaan terhadap orang lain.	23,25	24
5	Membina hubungan dengan orang lain	Memiliki kemampuan menangani dan mempengaruhi perasaan orang lain	28,29, 35	30,32
TOTAL			9	10

Tabel 3.7
Validitas Instrumen Penyesuaian Diri

Pernyataan	r Hitung	r Tabel	P / Sig	Keterangan
P1	0,673	0,312	0	Valid
P2	0,201	0,312	0,214	Tidak Valid
P3	0,271	0,312	0,09	Tidak Valid
P4	0,465	0,312	0,003	Valid
P5	0,08	0,312	0,624	Tidak Valid
P6	0,639	0,312	0	Valid
P7	0,148	0,312	0,363	Tidak Valid
P8	0,452	0,312	0,003	Valid
P9	0,218	0,312	0,176	Tidak Valid
P10	0,174	0,312	0,282	Tidak Valid
P11	0,412	0,312	0,008	Valid
P12	0,503	0,312	0,001	Valid
P13	0,29	0,312	0,07	Tidak Valid
P14	0,213	0,312	0,186	Tidak Valid
P15	0,29	0,312	0,07	Tidak Valid
P16	0,406	0,312	0,009	Valid
P17	0,416	0,312	0,008	Valid
P18	0,195	0,312	0,228	Tidak Valid
P19	0,448	0,312	0,004	Valid
P20	0,496	0,312	0,001	Valid
P21	0,013	0,312	0,935	Tidak Valid
P22	0,157	0,312	0,334	Tidak Valid
P23	0,476	0,312	0,002	Valid
P24	0,531	0,312	0	Valid
P25	0,218	0,312	0,178	Tidak Valid
P26	0,474	0,312	0,002	Valid
P27	0,401	0,312	0,01	Valid
P28	0,491	0,312	0,001	Valid
P29	0,21	0,312	0,193	Tidak Valid
P30	0,585	0,312	0	Valid

Berdasarkan rekapitulasi di atas, maka dapat disimpulkan bahwasanya instrument penyesuaian diri yang valid untuk digunakan pada sampel penelitian sesungguhnya, yaitu pada

nomor soal 1, 4, 6, 8, 11, 12, 16, 17, 19, 20, 23, 24, 26, 27, 28, dan 30 yang berjumlah 16 soal. Kemudian soal – soal lainnya yang tidak valid tidak diikutkan pada analisis selanjutnya.

Tabel 3.8
Blue Print Variabel Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba

No.	Sub variabel	Indikator	Kode Soal	
			Favorable	Unfavorable
1	kontrol emosi yang berlebihan	Dapat mengontrol emosi Mempunyai strategi dalam penyelesaian masalah		1,4
2	mengatasi mekanisme psikologis	Menyelesaikan masalah dengan tetap mempertahankan diri Bertindak untuk menyelesaikan suatu masalah		6,8
3	mengatasi frustrasi pribadi	Mengontrol frustrasi diri Kesulitan dalam kemampuan berpikir	11	12
4	kemampuan belajar	Mempertimbangkan sesuatu yang terjadi pada diri Tingkah laku yang positif Kemampuan berikir untuk mencapai jalan keluar	16,17	19,20
5	Memfaatkan pengalaman	Pengalaman dari diri sendiri Pengalaman dari orang lain	23,24	
6	Sikap realistis	Kemampuan berpikir rasional	26,28,30	27

	dan objektif	Kemampuan menilai masalah Keterbatasan terhadap masalah		
TOTAL			8	8

b. Uji Reliabilitas

Azwar menjelaskan, reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran yang dapat dipercaya yaitu ketika dilakukan beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama juga. Dengan demikian, reliabilitas adalah sejauh mana instrumen menghasilkan pengukuran yang relatif sama walaupun dilakukan dalam waktu yang berbeda. Dalam penelitian ini untuk menguji reliabilitas rumus yang digunakan adalah *Alpha Cronbach*. Data ini diperoleh dari satu kali pengujian. Suatu angket dikatakan reliabilitas jika *Cronbach alpa* $> 0,6$.

Tabel 3.9
Uji Reliabilitas Instrumen Variabel

Variabel	Cronbach's Alpa	Syarat	Keterangan
Kecerdasan Emosional	0,804	0,6	Reliabel
Penyesuaian Diri	0,757	0,6	Reliabel

Dari keterangan di atas, diketahui bahwa variable instrumen memiliki *Cronbach alpa* $> 0,6$ sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dalam

penelitian ini bersifat reliabel. Dengan demikian, angket-angket yang digunakan dalam penelitian ini mendapatkan data yang konsisten. Setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas serta hasil dari keduanya valid dan reliabel, maka instrumen tersebut dapat digunakan untuk penelitian.

2. Uji Asumsi (uji normalitas dan uji asumsi)

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi sebuah data mengikuti atau mendekati distribusi. Dalam penelitian uji normalitas dibantu dengan menggunakan program SPSS 23 dengan rumus *kolmogorof smirnof* dengan taraf signifikansi 5%. Sebaran data dikatakan normal jika lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$).¹⁶

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan sebuah uji yang hasilnya digunakan sebagai penentu untuk menerima atau menolak hipotesis.¹⁷ Dalam penelitian ini peneliti menguji hipotesis dengan rumus korelasi *product moment* yang menguji hubungan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent*.

Dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dengan

¹⁶ Singgih Santoso, *Statistik Multivariat Konsep dan Aplikasi dengan SPSS* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010), 43

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2016), 175.

kepercayaan diri santri. Kaidah pengajuan hipotesisnya meliputi:

- 1) Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.
- 2) Jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima, yang artinya tidak adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

Jika menggunakan bantuan program SPSS V.23 analisis korelasi *product moment* dapat dilakukan dengan uji *correlate-Bivariate*. Kemudian untuk menentukan signifikansi antara variabel X dan Variabel Y harus melakukan pengujian sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan tidak ada Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Santri Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.
- 2) Jika signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima dan ada Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Santri Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Banyudono Ponorogo¹

a. Identitas Pesantren

Piagam Statistik Pesantren	:	510035020019
Nama Pesantren	:	Pondok Pesantren “Ittihadul Ummah”
Nama Pendiri dan Pimpinan Pesantren	:	Drs. H. Imam Sayuti Farid, SH. M.Si
Alamat Pesantren	:	Jl. Soekarno-Hatta Gg VI No.24 Banyudono Ponorogo
Satuan Pendidikan Yang Dimiliki	:	Paud, TK, SMP/MTs, SMA/MA, Madrasah Diniyah, dan LKSA.
Nomor Kontak Pimpinan	:	0852-3552-2342

b. Sejarah Singkat Berdirinya Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

Berdirinya Pondok Pesantren Ittihadul Ummah tidak lepas dengan adanya Masjid Jarakan. Sebelum pesantren ini berdiri, telah ada terlebih dahulu Masjid Al-Jariyah Jarakan. Di kala itu kyai pemangku Masjid Jarakan Banyudono ialah KH. Abu Manshur (wafat 1973) yang mempunyai nama sebutan juga KH. Abu Manshur

¹ Lihat Transkrip Dokumentasi Nomor 01/D/02-03-2023.

Maksum, seorang tokoh generasi ketiga di lingkungan kyai pemangku masjid keturunan Kyai Hamzali. Kyai Hamzali sendiri dikenal sebagai tokoh yang babad wilayah Jarakan. Beliau merupakan salah seorang pelarian pengikut Pangeran Diponegoro.

Pada tahun 1970, datanglah seorang musafir yang bernama Al-Faqir Imam Sayuti Farid yang baru saja menyudahi belajarnya dari Pondok Pesantren “Al-Ishlah” Bandar Kidul Kediri (1959-1970) di bawah asuhan KH. Thoha Mu'id. Sebelumnya, beliau juga pernah menimba ilmu di Pondok Pesantren “Menara” Mangunsari Tulungagung (1953-1959) di bawah asuhan Kyai Luqman Siroj. Al-Faqir Imam Sayuti Farid sebenarnya berdarah Ponorogo namun kelahiran Tulungagung. Dari jalur ayahnya, merupakan bagian dari keluarga Bani Abdul Ghoni Gandu, Mlarak, Ponorogo. Sedangkan dari jalur ibunya merupakan bagian dari keluarga Bani Abu Syukur Kradenan, Jetis, Ponorogo.

Al-Faqir Imam Sayuti Farid datang ke Jarakan Banyudono atas ajakan Bapak Slamet Basri, seorang tokoh yang lahir di Jarakan Banyudono pula. Dikala itu Bapak Slamet Basri menjabat sebagai sekretaris LP Ma'arif Cabang Ponorogo. Seiring berjalannya waktu dan atas dasar amanat yang diberikan kepada beliau, Al-Faqir Imam Sayuti Farid pun segera mengambil langkah. Langkah pertama yang dilakukan ialah mendirikan Madrasah Diniyyah Awwaliyyah Al-

Jariyah Banyudono Ponorogo pada tahun 1971. Kemudian mendirikan pesantren yang pada awal berdiri masih sangat sederhana.

Awal mula merintis pesantren, Al-Faqir Imam Sayuti Farid dalam perkembangannya segera mempunyai beberapa jaringan aktifitas yang pada pokoknya ada 3 (tiga) jaringan yang menonjol yakni:

- 1) Jaringan yang ada hubungannya dengan Madrasah Muallimat Ma'arif Ponorogo.
- 2) Jaringan yang ada hubungannya dengan Fakultas Tarbiyah Wat-Ta'lim Unsuri Malang Cabang Ponorogo. Hal tersebut disebabkan Al-Faqir Imam Sayuti Farid mulai tahun 1971 direkrut sebagai tenaga pengajar di Fakultas tersebut.
- 3) Jaringan yang ada hubungannya dengan Fakultas Syari'ah IAIN Sunan Ampel Cabang Ponorogo. Hal tersebut disebabkan Al-Faqir Imam Sayuti Farid mulai tahun 1972 di rekrut sebagai tenaga pengajar honorer di fakultas tersebut.

Ketiga jaringan tersebut secara terpadu ternyata dapat menjadi modal dalam mewujudkan cita-cita besar yakni mendirikan pondok pesantren pada tahun 1972.

Santri-santri tahap awal di Pondok Jarakan ada hubungannya dengan ketiga jaringan tersebut yakni beberapa siswa Muallimat yang domisilinya tidak jauh dari Jarakan, beberapa mahasiswa Fakultas Syari'ah IAIN Sunan Ampel Cabang Ponorogo dan Fakultas Tarbiyah

Wat Ta'lim Unsuri yang berasal dari luar Ponorogo dan bertempat tinggal di Jarakan Banyudono. Merekalah yang berkeinginan mengaji kitab kuning dan menjadi santri angkatan awal dari pesantren ini. Pondok ini pada akhirnya diberi nama Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Ponorogo atau lebih dikenal dengan Pondok Jarakan.

Dari tahun ke tahun Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Banyudono Ponorogo terus mengalami perkembangan. Dengan adanya beberapa program yang telah diterapkan, Pondok Pesantren Ittihadul Ummah yakin dapat mencetak generasi Islami yang unggul dan berbudi luhur sesuai visi dan misi pesantren.

2. Visi dan Misi Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

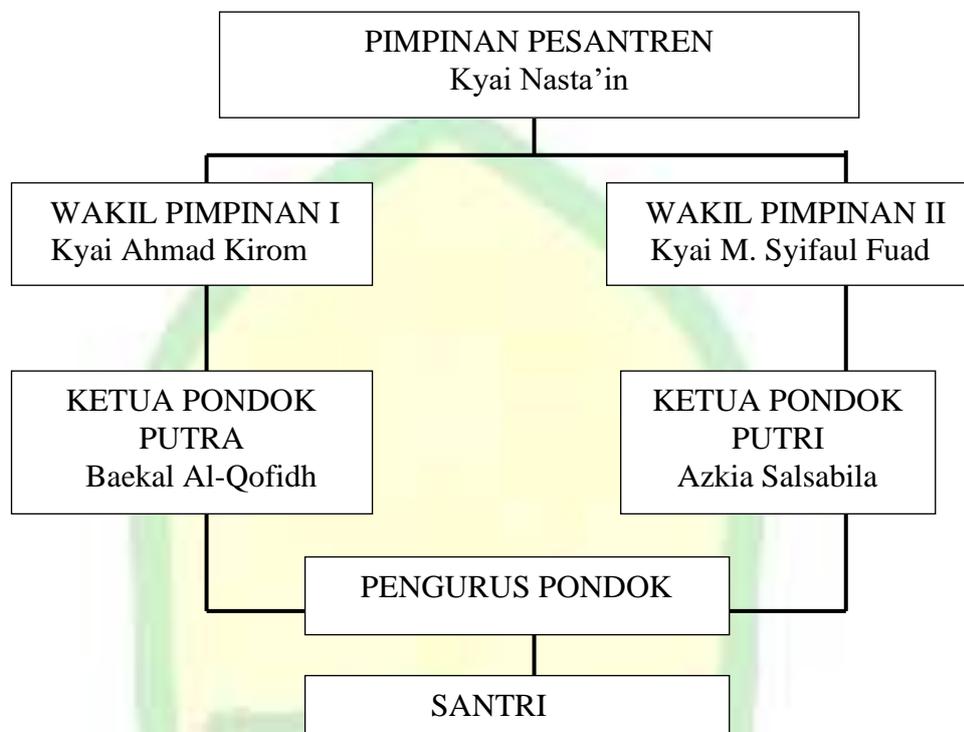
a. Visi Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

“Terwujudnya insan muttaqin yang cerdas, kreatif dan mandiri”

b. Misi Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

- 1) Menyelenggarakan pendidikan diniyah salafiyah *ahlussunah wal jama'ah* dan pengalamannya demi terwujudnya jiwa taqwallah.
- 2) Mengembangkan pola hidup, mental Islami, kreatif, inovatif, tanggung jawab dan mandiri demi tercapainya prestasi gemilang.
- 3) Menjadi lembaga dakwah berbasis pesantren.

3. Struktur Kepemimpinan Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Banyudono Ponorogo tahun 2024/2025



Gambar 4.1 Struktur Kepemimpinan Pondok Pesantren Ittihadul Ummah Banyudono Ponorogo tahun 2024/2025

4. Kurikulum Yang Digunakan

Kurikulum yang digunakan di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah adalah kurikulum klasikal dengan menggunakan metode pengajaran Salaffiyah (untuk pondok dan madin) yakni dengan pembelajaran yang mengacu pada pengkajian kitab-kitab kuning *mu'tabaroh*. Dan untuk sekolah formal, memakai kurikulum sesuai Kementerian Agama Republik Indonesia.

5. Takhasus Pesantren

Pondok Pesantren Ittihadul Ummah pada umumnya hampir sama dengan pesantren klasikal lainnya, yang mana dari segi pembelajaran juga menggunakan kurikulum salaf dan modern. Yang membedakan pondok

ini, dengan yang lain ialah selain menekankan pada pembelajaran kitab kuning, juga menekankan santrinya untuk mahir berbahasa Inggris dan Arab, meskipun pada prakteknya banyak sekali evaluasi-evaluasi yang dilakukan. Akan tetapi, hal tersebutlah yang juga menjadi salah satu keunggulan dari Pondok Pesantren Ittihadul Ummah. Prakteknya dalam keseharian santri yaitu berbicara menggunakan dua bahasa sesuai jadwal yang telah ditentukan. Namun, dalam waktu tertentu yang digunakan adalah bahasa jawa kromo inggil terutama ketika bersama pengasuh atau disetiap hari ahad.

6. Guru dan Pegawai

Tabel 4.1
Jumlah Guru dan Pegawai Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

Kategori Ustadz/Ustadzah	Jenis Kelamin	
	L	P
Madin Pagi	7	10
Madin Sore	10	10
Madin Malam	17	6
JUMLAH	34	26
	60	

7. Jenjang Pendidikan

Lembaga-lembaga di bawah naungan adalah sebagai berikut:

- a. MA Ma'arif Nahdlatul Ummah
- b. MTs Ma'arif 1 Ponorogo
- c. LKSA Ittihadul Inayah
- d. Madin Al-Jariyah
- e. PAUD DAN TK Ar-Roudhoh

8. Fasilitas Penunjang

- | | |
|------------------|----------------------|
| a. Masjid | f. Ruang tamu |
| b. Asrama putra | g. Aula |
| c. Asrama putri | h. Kamar mandi putra |
| d. Ruang belajar | i. Kamar mandi putri |
| e. Ruang ustadz | |

9. Gambaran Kegiatan Harian

Tabel 4.2
Jadwal Harian Santri

Waktu	Kegiatan
03.30 - 04.30	Qiyamul Lail
04.30 - 05.00	Sholat Shubuh
05.00 - 05.30	Ngaji Pagi
05.30 - 06.45	Giat Pribadi
06.45 - 13.30	Sekolah Formal
13.30 - 15.30	Ishoma
15.30 - 17.00	Madin Sore
17.00 - 18.00	Giat Pribadi
18.00 - 18.45	Sholat Magrib Dan Sorogan Al Qur'an
18.45 - 21.20	Madrasah Diniyah + Sholat Isya'
21.20 - 22.30	Belajar Terbimbing
22.30 - 03.30	Istirahat

B. Hasil Pengujian Deskriptif

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 124 orang. Dari populasi tersebut didapatkan sebanyak 72 orang sebagai sampel penelitian yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik ini dilakukan dengan mengambil sampel kelas secara acak, namun tetap mewakili setiap tingkatan kelasnya. Berikut adalah gambaran umum subjek penelitian berdasarkan data yang didapatkan peneliti:

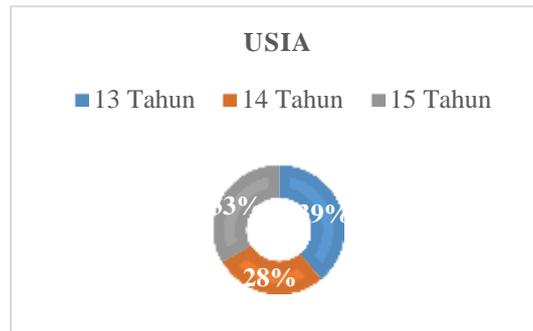
1. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada gambar di atas dapat memberikan penjelasan bahwa pengambilan sampel penelitian yang berjumlah 72 orang dengan kriteria jenis kelamin, diketahui presentase perempuan sebanyak (61%) yang apabila dalam jumlah angka adalah 44 orang, sedangkan laki-laki sebanyak (39%) yang dalam angka sejumlah 28 orang. Berdasarkan hasil yang diperoleh sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

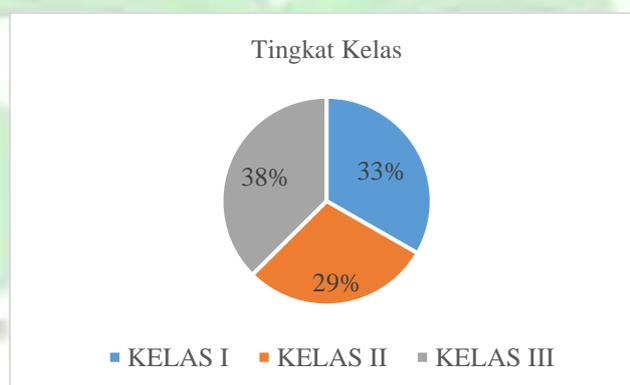
2. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia



Gambar 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Pada gambar diatas dapat memberikan penjelasan bahwa berdasarkan usia dari 72 responden yang menjadi subjek penelitian, presentase subjek dengan usia 13 tahun sebesar 39% yang apabila dihitung dalam bentuk angka adalah sebanyak 28 orang, usia 14 tahun sebesar 28% yang apabila dihitung dalam bentuk angka adalah sebanyak 20 orang, usia 15 tahun sebesar 33% yang apabila dihitung dalam bentuk angka adalah sebanyak 24 orang. Berdasarkan hasil yang diperoleh sebagian besar responden berusia 13 tahun.

3. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenjang Kelas



Gambar 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada gambar diatas dapat memberikan penjelasan bahwa berdasarkan usia dari 72 responden yang menjadi subjek penelitian, presentase subjek santri kelas I sebesar 33% yang apabila dihitung dalam bentuk angka adalah sebanyak 24 orang, santri kelas II sebesar 29% yang apabila dihitung dalam bentuk angka adalah sebanyak 21 orang, santri kelas III sebesar 38% yang apabila dihitung dalam bentuk angka adalah sebanyak 27 orang. Berdasarkan hasil yang diperoleh sebagian besar responden berasal dari kelas III.

C. Hasil Anaisis Data

1. Statistik Deskriptif

Deskripsi data kecerdasan emosional dan kepercayaan diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah yang diperoleh dari angket yang dibagikan kepada responden. Adapun skor jawaban angket tersebut adalah berupa angka yang di interpretasikan sehingga mudah dipahami. Sistem pemberian skor menggunakan *skala likert* dengan ketentuan pernyataan positif dan negatif. Ketentuan yang digunakan adalah:

Tabel 4.4
Skala Likert

Jawaban	Skor pertanyaan	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2

Ragu-ragu	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Berdasarkan penyebaran angket, peneliti mencoba menguraikan variabel kecerdasan emosional dan kepercayaan diri, sebagai berikut:

a. Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Santri Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

Untuk mendapatkan data mengenai kecerdasan emosional santri, peneliti menggunakan metode penyebaran kuesioner secara langsung menemui responden di kelas-kelas mereka dan membantu menjelaskan kuesioner yang berhubungan dengan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri kepada 72 responden. Dalam penelitian ini yang menjadi responden adalah santri yang berusia 13-15 tahun. Adapun hasil skor angket variabel kecerdasan emosional, sebagai berikut:

Tabel 4.5
Hasil Skor Angket Kecerdasan Emosional

No.	Skor Kecerdasan Emosional	Frekuensi
1.	48 - 60	10
2.	61 - 77	50
3.	78 - 87	12
Total		72

Tabel 4.6
Mean Dan Standar Deviasi Kecerdasan Emosional

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecerdasan Emosi	72	48,00	87,00	69,7083	8,62593
Valid N (listwise)	72				

Dari hasil perhitungan data menggunakan program SPSS versi 23 diperoleh deskripsi statistik dengan responden sebanyak 72 santri, dengan demikian dapat digambarkan bahwa pada data statistik didapatkan nilai antara 48 sampai dengan 87, dimana 48 merupakan nilai terendah dan 87 adalah nilai tertinggi. Dari data yang diperoleh nilai *mean* (rata-rata) sebesar 69,71 dan standar deviasi 8,63

Untuk mendapatkan skor kecerdasan emosional, maka data akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang, dan rendah dengan perhitungan sebagai berikut:

$$1) X \geq \text{Mean} + 1. \text{Standar Deviasi}$$

$$= X \geq 69,71 + 1.8,63 = X \geq 78,34$$

$$2) M + 1. \text{Standar Deviasi} > X \geq M - 1. \text{Standar Deviasi}$$

$$= 69,71 + 1. 8,63 > X \geq 69,71 - 1. 8,63$$

$$= 78,34 > X \geq 61,08$$

$$3) X < \text{Mean} - 1. \text{Standar Deviasi}$$

$$= X < 69,71 - 1. 8,63 = X < 61,08$$

Dapat diketahui bahwa skor lebih dari/sama dengan 78,34 dikategorikan tingkat tinggi, skor antara 61,08 – 78,34 dikategorikan sebagai tingkat sedang dan skor kurang dari 61,08 dikategorikan tingkat rendah. Kategorisasi dan presentase variabel kecerdasan emosional santri pada tabel berikut ini:

Tabel 4.7
Kategori Dan Persentase Kecerdasan Emosional

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$\geq 78,34$	Tinggi	12	17%
2	61,08 – 78,34	Sedang	50	69%
3	$< 61,08$	Rendah	10	14%
Jumlah			72	100%

b. Tingkat Penyesuaian Diri Pada Santri Usia 13-15 Tahun Di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah

Untuk mendapatkan data mengenai kecerdasan emosional santri, peneliti menggunakan metode penyebaran kuesioner secara langsung menemui responden di kelas-kelas mereka dan membantu menjelaskan kuesioner yang berhubungan dengan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri kepada 72 responden. Dalam penelitian ini yang menjadi responden adalah santri yang berusia 13-15 tahun. Adapun hasil skor angket variabel penyesuaian diri, sebagai berikut:

Tabel 4.8
Hasil Skor Angket Penyesuaian Diri

No.	Skor Kecerdasan Emosional	Frekuensi
1.	32 - 50	12
2.	51 - 66	49
3.	67 - 76	11
Total		72

Tabel 4.9
Hasil Uji Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kepercayaan Diri	72	32,00	76,00	58,1667	8,08581
Valid N (listwise)	72				

Dari hasil perhitungan data menggunakan program SPSS versi 23 diperoleh deskripsi statistik dengan responden sebanyak 72 santri, dengan demikian dapat digambarkan bahwa pada data statistik didapatkan nilai antara 32 sampai dengan 76, dimana 32 merupakan nilai terendah dan 76 adalah nilai tertinggi. Dari data yang diperoleh nilai *mean* (rata-rata) sebesar 58,17 dan standar deviasi 8,09.

Untuk mendapatkan skor kecerdasan emosional, maka data akan dibagi menjadi perhitungan sebagai berikut:

$$4) X \geq \text{Mean} + 1.\text{Standar Deviasi}$$

$$= X \geq 58,17 + 1.8,09 = X \geq 66,26$$

$$5) M + 1.\text{Standar Deviasi} > X \geq M - 1.\text{Standar Deviasi}$$

$$= 58,17 + 1. 8,09 > X \geq 58,17 - 1. 8,09$$

$$= 66,26 > X \geq 50,08$$

$$6) X < \text{Mean} - 1. \text{Standar Deviasi}$$

$$= X < 58,17 - 1. 8,09 = X < 50,08$$

Dapat diketahui bahwa skor lebih dari/sama dengan 66,26 dikategorikan tingkat tinggi, skor antara 66,26 - 50,08 dikategorikan sebagai tingkat sedang dan skor kurang dari 50,08 dikategorikan tingkat rendah. Kategorisasi dan presentase variabel kecerdasan emosional santri pada tabel berikut ini:

Tabel 4.10
Kategori Dan Persentase Penyesuaian Diri

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$\geq 66,26$	Tinggi	11	15%
2	66,26 - 50,08	Sedang	49	68%
3	$< 50,08$	Rendah	12	17%
Jumlah			72	100%

2. Statistik Inferensial

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dibuat, penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* untuk menguji hubungan antar variabel. Penelitian ini terdiri dari 2 variabel, variabel X (kecerdasan emosional), dan variabel Y (kepercayaan diri). Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti perlu melakukan uji normalitas dan uji linieritas

terlebih dahulu. Hal ini dilakukan agar mengetahui data setelah melakukan distribusi normal dan memiliki hubungan yang linier antar variabel sebelum hipotesis diuji. Berikut adalah hasil perhitungan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistik 23*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan alat yang digunakan untuk mengukur variabel dependen dan variabel independen agar dapat diketahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan rumus *kolmogorof-smirnov*. Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data dapat dikatakan berdistribusi normal. Namun, jika sebaliknya yaitu signifikansi kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak normal.

Tabel 4.11
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		72
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,30746788
Most Extreme Differences	Absolute	,068
	Positive	,040
	Negative	-,068
Test Statistic		,068
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.11 dapat diketahui bahwa nilai *asympt. Sig. (2-tailed)* nya adalah 0,200. Dengan demikian berarti nilai signifikansi data tersebut $> 0,05$, sehingga data tersebut berdistributor normal.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan ditolak atau diterima. Dalam penelitian ini peneliti menguji hipotesis dengan teknik korelasi *product moment* yang dilakukan menggunakan bantuan SPSS V.23. Kaidah pengajuan hipotesis adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah. Kemudian sebaliknya, jika signifikansi $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak.
- 2) Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah. Lalu sebaliknya, jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima

Tabel 4.12
Uji Hipotesis

		Correlations	
		kecerdasan emosional	penyesuaian diri
kecerdasan emosional	Pearson Correlation	1	,626**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	72	72
penyesuaian diri	Pearson Correlation	,626**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	72	72

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 4.12 Merupakan *output* SPSS dari hasil uji hipotesis menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan memperoleh r hitung sebesar 0,626 dengan signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan data tersebut dapat dilakukan pengujian hipotesis yang sesuai kaidah. Jika r hitung $>$ r tabel maka H_a diterima dan H_o ditolak. Jika r hitung $<$ r tabel maka H_a ditolak dan H_o diterima. Dengan taraf signifikansi 5% maka diperoleh r tabel sebesar 0,235, sehingga r hitung lebih dari dari r tabel yaitu $0,626 > 0,235$, maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Selain dilihat dengan nilai r hitung, peneliti juga melihat dengan nilai signifikansi yang didapat kurang dari 0,05 yaitu 0,000 $<$ 0,05. Dengan demikian dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah, didapatkan hasil bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Berdasarkan hasil uji perhitungan korelasi, keduanya memiliki besar korelasi 0,626 dengan taraf signifikansi 0,000 sehingga dikatakan $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah. Artinya bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki hubungan (berkorelasi) dengan penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun. Hal ini didukung juga oleh penelitian Gemelli Shafa Marwah yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri santri Pondok Pesantren yang ditunjukkan dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,782.

Kecerdasan emosional adalah salah satu kemampuan yang harus dimiliki seseorang dalam menjalani kehidupan. Kemampuan ini memberikan *sumbangsih* besar dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan orang lain. Kecerdasan emosional berperan dalam mengelola stress, menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain, serta mencapai kesuksesan pribadi.

Santri yang tinggal didalam pondok pesantren, dalam kehidupannya selalu dituntut untuk dapat bertahan dengan kondisi yang stabil agar terhindar dari frustrasi, sehingga santri diharapkan dapat mengoptimalkan kecerdasan emosional yang dimilikinya. Menurut Nunzairina, Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi baik akan dapat bersikap wajar dalam menghadapi peristiwa yang terjadi dan mampu menunda reaksi pada saat belum siap, sebaliknya individu yang kurang mampu mengelola emosinya dengan baik akan selalu di rundung kesedihan.¹

Dari hasil penelitian ini, kecerdasan emosional santri usia 13-15 tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Tingkatan kategori tersebut menunjukkan bahwa dari 72 santri terdapat 17% atau sebanyak 12 santri yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, 69% atau sebanyak 50 santri memiliki kecerdasan emosional sedang, dan 14% atau sebanyak 10 santri yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Dengan demikian, tingkat kecerdasan emosional santri usia 13-15 tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah berada pada kategori sedang.

Tingkat kecerdasan emosional yang tinggi mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami dan mengelola emosi diri. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan memiliki kesadaran emosional yang tinggi pula, mereka akan mengenali emosi lalu mengartikan dengan tepat dan mengelolanya dengan baik.² Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi memiliki

¹ Nunzairina, Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa kelas XI di MAN Kota Binjai, *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2021, 106.

² Nanda A'rusha, "Hubungan Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII di SMPN 3 Samalanga," (Skripsi UIN Ar-raniry Banda Aceh, 2021), 60

kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang kuat dan harmonis. Kecerdasan emosional dapat membuat seseorang mampu menghadapi stress dengan baik, tetap tenang dalam situasi menantang dan beradaptasi dengan lingkungan yang berubah-ubah dengan mudah. Kecerdasan emosional dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui kesadaran diri, latihan, dan membutuhkan pembinaan yang bersifat terus-menerus dan *continue*.³

Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki penyesuaian diri yang baik.⁴ Penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan baru dalam kehidupan mereka. Hal ini melibatkan perencanaan dan tindakan agar sesuai dengan tantangan yang mereka hadapi. Penyesuaian diri penting dimiliki dalam kehidupan sehari-hari, karena memungkinkan seseorang untuk menghadapi perubahan dan tantangan dengan lebih baik, mengembangkan ketahanan mental dan mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek.

Dari hasil penelitian ini, penyesuaian diri santri usia 13-15 tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah memiliki tingkatan yang berbeda-beda. Tingkatan kategori tersebut menunjukkan bahwa dari 72 santri terdapat 15% atau sebanyak 11 santri yang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi, 68% atau sebanyak 49 santri memiliki tingkat penyesuaian diri sedang, dan 17% atau sebanyak 12 santri yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah. Dengan

³ M. Hasim dan Sarbini, Pengembangan Kecerdasan Emosi di Pesantren Ar-Raudatul 'Ilmiyyah Kertosono Nganjuk, *Kartika Jurnal Studi Keislaman*, 2, no. 1 (Mei 2022), 14.

⁴ Gemelli Shafa Marwah, "Hubungan Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren," (Skripsi UM Surakarta, 202), 15

demikian, tingkat penyesuaian diri santri usia 13 – 15 tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah berada pada kategori sedang.

Santri yang baru saja memasuki lingkungan pondok pesantren akan menghadapi sebuah tantangan dimana santri harus berusaha melakukan penyesuaian diri dengan segala situasi dan kondisi yang mereka temui. Tantangan ini berupa padatnya kegiatan dan banyaknya aturan yang harus dipatuhi oleh setiap santri. Selain itu, santri juga harus melakukan penyesuaian dengan orang-orang baru yang mereka temui. Apabila santri memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mereka akan memiliki semangat dan sikap positif terhadap segala kondisi baik yang menyenangkan ataupun kondisi yang tidak menyenangkan.

Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menghadapi tantangan dengan keberanian dan bangkit kembali dari rintangan atau kegagalan yang mereka hadapi. Mereka juga melihat masalah sebagai peluang untuk tumbuh dan mengembangkan kreativitas dalam mencari solusi.⁵

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat korelasi yang kuat antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri. Sehingga, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki santri maka penyesuaian diri juga akan maksimal. Kemampuan penyesuaian diri bukan hanya pada kegiatan di pondok, tetapi juga pada kemampuan menyesuaikan diri dengan teman, adik/kakak kelas, para pendidik, dan lingkungan sekitar. Jika santri dapat menggunakan kemampuan dalam mengoptimalkan kecerdasan emosionalnya saat berinteraksi, menjalani kehidupan sehari-hari di dalam pondok pesantren, dan menghadapi berbagai

⁵ Zulma Suri, "Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja," (Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2019), 72

macam permasalahan, maka proses dalam menjalani penyesuaian diri sosialnya akan terasa lebih mudah dan ringan serta lebih bermakna.

Sesuai dengan pemaparan diatas maka menunjukkan pentingnya santri memiliki kecerdasan emosional yang tinggi agar dapat secepat mungkin melakukan penyesuaian diri untuk dapat menjalankan segala aktivitas dalam pondok pesantren dengan baik. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Angraini, yang menemukan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengenali dirinya dengan baik, mengelola emosi diri, mampu mengenal emosi orang lain, dan dapat membangun hubungan yang baik dengan orang lain serta memiliki penyesuaian diri yang baik.⁶

⁶ Wahyu Angraini, "Hubungan Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri Santri MTs Pondok Pesantren Ansharullah Pulau Birandang," (Skripsi UIN SUSKA Riau, 2022), 27

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan pembahasan dan analisis data yang diperoleh dari jawaban responden maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecerdasan emosional santri usia 13-15 tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah berada pada kategori sedang, dengan jumlah persentase 69% atau sebanyak 50 santri dari 72 sampel memiliki kecerdasan emosional sedang, 12 santri memiliki kecerdasan emosional tinggi, dan sisanya 10 santri memiliki kecerdasan emosional yang rendah.
2. Tingkat penyesuaian diri santri usia 13 – 15 tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah berada pada kategori sedang, jumlah persentase 68% atau sebanyak 49 santri dari 72 sampel memiliki penyesuaian diri sedang, 11 santri memiliki penyesuaian diri tinggi, dan sisanya 12 santri memiliki penyesuaian diri yang rendah.
3. Hipotesis “ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13 – 15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah” diterima, hal ini berdasarkan pada tabel uji korelasi diketahui bahwa nilai r hitung sebesar 0,626 dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri santri usia 13 – 15 tahun di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah.

B. Saran

1. Pimpinan atau Pengasuh Pondok

Untuk pimpinan atau pengasuh Pondok Pesantren Ittihadul Ummah disarankan untuk mempertahankan kegiatan-kegiatan *riyadhoh* yang dapat dilakukan santri guna menjaga diri dari nafsu yang salah, dalam hal ini juga yang berguna membantu melewati proses penyesuaian diri.

2. Santri

Hendaknya para santri selalu menjalin hubungan baik dengan santri lainnya, santri juga harus meningkatkan kepekaan pada diri masing-masing agar lebih mudah saling memahami untuk mempererat tali persaudaraan antar sesama santri.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian menjadi lebih luas, selain itu peneliti juga dapat menambahkan variabel bebas lainnya yang berkaitan dengan penyesuaian diri ini seperti keadaan psikologi, keadaan fisik, teman sebaya, pola asuh, dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Moh. Achyat, Dkk. *Mengapa Saya Harus Mondok Di Pesantren?*. Pasuruan: Pustaka Sidogiri, 1430 H.
- A'rusha, Nanda. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 3 Samalanga," 2021. <http://repository.ar-raniry.ac.id/> diakses pada 23 Maret 2023.
- Aini, Lutfiyah. "Peran Teman Sebaya Dalam Penyesuaian Diri Santri Putri di Pondok Pesantren Roudlotussolihin Desa Bumirestu Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan," 2022. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/20625> diakses pada 25 Maret 2023.
- Maimunah, Binti. *Interaksi Sosial Anak Dalam Keluarga, Sekolah Dan Masyarakat*. Edited by Idea Kartika Septiarina. 1st ed. Surabaya: Jengala Pustaka Utama, 2013. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/6175/> diakses pada 25 Maret 2023.
- Darmawan, Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edited by Pipih Latifah. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2014.
- Dirgantara, Ridho Abithan, Tatik Meiyuntariningsih, and Akta Ririn Aristawati. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Fear of Missing Out Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja Akhir," no. 45 (2021). <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/17937>. diakses pada 25 Maret 2023.
- Pranata, Driya, dkk, *Penyesuaian Diri pada Remaja: Bagaimana Peranan Kelekatan Orang Tua?*, *INNER: Journal of Psychological Research*, 2, no. 3 (2022), 342-353. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/646> diakses pada 15 Februari 2024
- Prastiwi, Enis. Imanti, Vera. *Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta dalam menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19*, *Indonesian Journal of Islamic Psychologi*, 4, no. 1 (Juni 2022). <https://e-journal.iainsalatiga.ac.id/idex.php/ijip/article/view/7765/2244> diakses pada 10 Februari 2024.
- Farid. Imam Sayuti. *Geneologi dan Jaringan Pesantren di Wilayah Mataram*. Yogyakarta: Nadi Pustaka, 2020.

- Karomah, Yuly Sakinatul. Widiyono, Aan. "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa." *Jurnal Program Studi PGRA* 8, no. 1 (2022): 54–60. <http://www.jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/seling/article/view/1087> diakses pada 23 Maret 2023.
- Geldard, Kathryn dan David Geldard, *Konseling Remaja Pendekatan Praktif untuk Anak Muda*, III (Yogyakarta: Penerbit Pelajar, 2011).
- Lestari, Fina Aulika, Hairun Hasanah Sagala, and Wahyu Nurrohman. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Akhlak Siswa." *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, no. 3 (2021): 392–99. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety> Literature. diakses pada 25 Maret 2023.
- Maitrianti, Cut. "Hubungan Antara Kecerdasan Intrapersonal Dengan Kecerdasan Emosional" 11, no. 2 (2021): 291–305. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/jm.v11i2.8709> HUBUNGAN. diakses pada 23 Maret 2023, pukul 08.30 WIB.
- Marwah, Gemelli Shafa. "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren," 2020. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/85964> diakses pada 23 Maret 2023.
- Monika, Rahmadini, and Dina Sukma. "The Relationship of Peer Support With Student Self-Adjustment." *Jurnal Neo Konseling* 3, no. 3 (2021): 95–101. <https://doi.org/10.24036/00426kons2021> diakses pada 30 Maret 2023.
- Nunzairina, "Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa kelas XI di MAN Kota Binjai", *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2021. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/alirsyad> diakses pada 10 Februari 2024
- Rahma, Zariatul. "Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Siswa Di SMA Negeri 8 Banda Aceh," 2019. <http://library.ar-raniry.ac.id/> diakses pada 23 Maret 2023.
- Rahayu, Silvia dkk, Hubungan antara Penyesuaian Diri Belajar di Perguruan Tinggi dengan indeksprestasi Mahasiswa Jurusan Tekniksipilft UNP, *CIVED Jurusan Tekniksipil*, 5, no. 1 (Maret 2018). <https://ejournal.unp.ac.id/index.php/cived/article/download/9939/7407> diakses pada 15 Februari 2024.

- Stein, Steven J. dan Horwad E. Book, *Meraih Ledakan EQ: 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, terj. T.R. Januarsari dan Yudi M. Bandung: Penerbit Kaifa, 2003.
- Pujileksono, Sugeng. *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif*. 2nd ed. Malang: Kelompok Intrans Publishing, 2016.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2012.
- Sunaryo. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Edited by S.Kp Monica Ester. I. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2002.
- Suri, Zulmai. "Hubungan Antara Kecerdasa Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja," 2019. <http://repository.radenintan.ac.id/6649/1/SKRIPSI.pdf>. diakses pada 23 Maret 2023.
- Elihami, Syaparuddin. "Peningkatan Kecerdasan Emosional (Eq) Dan Kecerdasan Spiritual (Sq) Siswa Sekolah Dasar Sd Negeri 4 Bilokka Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Diri Dalam Proses Pembelajaran PKN." *Mahaguru*, 2020. <https://ummaspul.e-journal.id/MGR/article/download/325/153>. diakses pada 23 Maret 2023.
- Agency, B., Tridhonanto, A. *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Elex Media Komputido, 2010.

