

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA SISWA YANG TINGGAL DI ASRAMA
SEKOLAH MENENGAH ATAS SEMESTA SEMARANG**

¹Elvira Raissa Naswadia, ¹Prasetyo Budi Widodo
15000120140235

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

naswadiaraissa@gmail.com

ABSTRAK

Penyesuaian diri didefinisikan sebagai proses yang melibatkan aspek mental dan perilaku, di mana seseorang berupaya mengatasi kebutuhan, tekanan, masalah, serta frustrasi dalam dirinya. Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada siswa yang tinggal di asrama SMA Semesta Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi pada penelitian merupakan siswa SMA Semesta Semarang berjumlah 13 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala Penyesuaian Diri (26 aitem, $\alpha=0,886$) dan Skala Kecerdasan Emosional (22 aitem, $\alpha=0,849$). Hasil analisis Spearman-Rho menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri ($r_s = 0,022$; $p < 0,05$). Ini berarti bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin meningkat pula penyesuaian diri siswa yang tinggal di asrama SMA Semesta Semarang.

Kata kunci: kecerdasan emosional; penyesuaian diri; siswa SMA

**The Relationship Between Intelligence and Adjustment
in Adolescents Living in the Dormitory
of Semesta Senior High School Semarang Emotional**

¹Elvira Raissa Naswadia, ¹Prasetyo Budi Widodo
15000120140235

Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

naswadiaraissa@gmail.com

ABSTRACT

Self-adjustment is defined as a process involving mental and behavioral aspects, in which an individual strives to cope with needs, pressures, problems, and frustrations within themselves. Self-adjustment is one of the factors that influence emotional intelligence. This study aims to analyze the relationship between emotional intelligence and self-adjustment in students living in the dormitory of SMA Semesta Semarang. This study employs a quantitative method with a correlational design. The population consists of 13 students from SMA Semesta Semarang, selected using a simple random sampling technique. Data collection methods include the Self-Adjustment Scale (26 items, $\alpha = 0.886$) and the Emotional Intelligence Scale (22 items, $\alpha = 0.849$). The results of the Spearman-Rho analysis indicate a significant positive relationship between emotional intelligence and self-adjustment ($r_s = 0.022$; $p < 0.05$). This means that the higher the emotional intelligence, the better the self-adjustment of students living in the dormitory of SMA Semesta Semarang.

Keywords: *emotional intelligence; self-adjustment; high school students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Suatu tahapan penting pada perkembangan manusia yaitu remaja, adalah periode perpindahan pada masa kanak-kanak menuju usia dewasa. Adapun dua tahapan remaja, yaitu awal dan akhir (Hurlock, 1990). Remaja awal terhitung sejak usia 13 sampai 16 tahun, sedangkan remaja tingkat akhir berusia 17 sampai 18 tahun yang terhitung umur matang secara hukum. Terdapat perubahan fisik, emosional, dan sosial di masa ini secara signifikan. Fase remaja juga menjadi waktu yang sangat sensitif untuk meningkatkan keterampilan yang dibutuhkan pada kehidupan dewasa seperti pengembangan keterampilan komunikasi, keterampilan kerja tim, dan keterampilan *problem-solving* yang lebih kompleks. Tahap ini merupakan waktu individu untuk melakukan eksplorasi jati diri dan penyesuaian dengan lingkungan sekitar. Bagi remaja yang tinggal jauh dari orangtua, pengalaman tersebut menjadi bagian penting dari perkembangan mereka karena keadaan tersebut mendorong mereka untuk belajar lebih mandiri, mengelola waktu dengan lebih baik, mengelola interaksi sosial, dan sebagainya. Keadaan ini banyak dirasakan oleh anak yang tinggal di sekolah berasrama.

Asrama tidak hanya menjadi tempat tinggal, tetapi juga lingkungan tempat remaja menghabiskan sebagian besar waktunya, berinteraksi dengan teman sebaya, dan mengeksplorasi kemampuan sosial dan emosional mereka. Remaja yang bertempat tinggal di asrama cenderung mengalami dinamika sosial yang berbeda dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarga. Mereka menghadapi tekanan untuk beradaptasi pada norma-norma sosial yang ada di lingkungan asrama, sambil tetap mempertahankan identitas dan nilai-nilai pribadi mereka. Susanto dan Indrawati (2020) menyatakan jika siswa asrama memerlukan waktu yang lama, yaitu sekitar

satu tahun, untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan asrama. Hal ini disebabkan oleh perbedaan kebiasaan hidup dan budaya antara satu siswa dengan siswa lainnya. Sedangkan menurut Da Costa, dkk (2018), penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai proses dan cara individu mengelola sikapnya terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya, dengan tujuan untuk mencapai kondisi seimbang dan selaras.

Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri ini menyebabkan siswa mengalami berbagai masalah, terutama dalam prestasi akademik, seperti penurunan nilai, pelanggaran peraturan asrama, merasa malas, hingga tidak mengikuti kegiatan-kegiatan asrama. Penyesuaian diri adalah terjemahan dari kata *adjustment*, yang artinya seseorang mampu untuk bergaul dan hidup dengan normal di lingkungannya, yang membuat ia memiliki perasaan puas pada diri sendiri dan lingkungannya (Willis, 2013). Menurut Fahmy (1982), terdapat dua dimensi penyesuaian diri, yaitu keterampilan individu dalam menyesuaikan dan menerima dirinya sendiri yang menciptakan relasi harmonis pada diri serta lingkungannya dan adaptasi sosial yang mana adalah suatu tahapan pada individu untuk menyesuaikan diri dengan nilai, harapan, dan norma yang terdapat pada lingkungan sosial mereka dengan tujuan terciptanya relasi yang harmonis dan berfungsi dengan benar pada masyarakat.

Penyesuaian diri siswa berasrama di Indonesia kerap menghadapi berbagai tantangan, Meskipun beberapa anak masih kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peraturan sekolah, penelitian Randi (2019) menunjukkan bahwa penyesuaian diri secara keseluruhan berada pada kategori tinggi (T), dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 146,8 dan persentase siswa yang mencapai nilai optimum sebesar 79,4%. Siswa perempuan kelas XII berlatar belakang budaya Minangkabau memiliki nilai rata-rata (mean) penyesuaian diri tertinggi, yaitu mencapai persentase nilai optimal sebesar 81,5% dengan nilai rata-rata 150,7. Dengan nilai rata-rata 139,5 dan

persentase pencapaian nilai ideal sebesar 75,4%, siswa laki-laki kelas X dengan nilai rata-rata (mean) penyesuaian diri terendah bukan orang Minangkabau. Menurut Marandor dkk. (2024), siswa berasrama kerap mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan sosial, perasaan rindu rumah, dan adaptasi terhadap aturan yang ketat di lingkungan asrama, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Hal berikut selaras pada temuan Jasman dkk. (2023), yang menyebutkan jika kurangnya keterampilan siswa terhadap membangun hubungan sosial dan menghadapi konflik di asrama menjadi faktor utama yang menghambat proses penyesuaian diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dan strategi adaptasi yang lebih baik sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas kehidupan siswa di lingkungan berasrama.

Awal masa studi di sekolah baru bisa menjadi tantangan besar bagi beberapa siswa, terutama dalam hal penyesuaian diri di lingkungan yang penuh dengan perubahan dan tanggung jawab baru. Salah satu faktor penting yang membantu siswa beradaptasi dengan lebih baik adalah kecerdasan emosional. Menurut Salovey & Mayer (1995), kecerdasan emosional berperan dalam memudahkan individu dalam penyesuaian diri pada kondisi baru. Keahlian ini melibatkan kesadaran dalam identifikasi, memahami, serta mengendalikan emosi diri sendiri sekaligus emosi orang lain yang penting untuk membangun hubungan sosial yang positif di lingkungan asrama.

Cobb & Mayer (2000) menjelaskan bahwa emosi merupakan faktor yang berinteraksi dengan motivasi dan kognisi, sehingga memengaruhi kemampuan individu untuk menghadapi tekanan dan tantangan. Dalam konteks siswa berasrama, kecerdasan emosional membantu mereka mengelola perasaan rindu rumah, menjalin komunikasi yang efektif dengan teman-teman baru, serta menghadapi konflik atau tekanan sosial dengan lebih bijaksana. Fazura & Ghazali (2003)

menambahkan bahwa emosi positif memungkinkan siswa untuk mengoptimalkan potensi mereka dan menunjukkan performa terbaik di kelas, menciptakan fondasi yang kuat untuk keberhasilan akademik dan sosial.

Menurut Wulandari & Rustika (2016), kehidupan di asrama memberi mereka kesempatan untuk mengembangkan kemandirian dan kecerdasan emosional menjadi lebih terbuka di lingkungan ini, karena mereka harus belajar menanggapi tantangan-tantangan emosional dan sosial tanpa adanya dukungan langsung dari orang tua. Selain itu, remaja yang tinggal di asrama sering kali mengalami perasaan *homesick* atau rindu akan rumah dan keluarga. Hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka dan cara mereka berinteraksi dengan teman-teman sebaya serta staf pengajar di lingkungan asrama. Keberadaan di asrama juga memperluas lingkup sosial mereka, memungkinkan untuk memiliki pengalaman yang lebih beragam dalam berinteraksi dan pembelajaran sosial. Semua dinamika ini mempengaruhi cara penyesuaian diri mereka.

Pada tahap ini, kemampuan pengelolaan emosi dan interaksi secara efektif dengan individu lain menjadi sangat penting. Kemampuan dalam memberikan motivasi pribadi serta menghadapi frustrasi, mengendalikan keinginan dan menahan rasa ketidaksenangan yang berlebihan, mengatur suasana hati, serta menjaga kemampuan berpikir akibat beban stres merupakan kecerdasan emosional (Goleman, 2005). Kecerdasan emosional bukan merupakan hal yang diturunkan, namun bisa diasah dari lingkungan (Shapiro, 2003). Kecerdasan emosional awalnya dijelaskan dan dikonseptualisasikan oleh Salovey & Mayer (1995) sebagai suatu konstruk yang berbasis kemampuan yang sebanding dengan kecerdasan umum. Kecerdasan emosional yang baik memiliki dampak signifikan terhadap kehidupan remaja. Remaja dengan kecerdasan emosional yang baik bisa memiliki kepercayaan diri serta ketenangan dalam menghadapi permasalahan kehidupan.

Mereka dapat lebih baik pengelolaan emosi, pemahaman emosi orang lain, serta mempunyai motivasi tinggi. Siswa pada kecerdasan emosional yang lebih tinggi mempunyai tingkat motivasi, pengaturan stres, dan disiplin diri yang lebih baik, serta menetapkan tujuan akademik yang lebih besar, yang mengarah pada pencapaian yang lebih tinggi (Duckworth & Seligman, 2005; Elliot, dkk. 2017). Kecerdasan emosional mencakup kapabilitas dalam mengenal dan mengolah emosi secara efektif, yang sangat relevan dalam konteks remaja yang menjalani kehidupan terpisah dari orang tua di asrama (Goleman dalam Hasneli dan Ulfa, 2017) .

Perilaku sosial remaja di lingkungan asrama SMA sangat dipengaruhi oleh dinamika unik yang ada di tempat tinggal mereka yang terpisah dari keluarga. Hidup di asrama menciptakan kesempatan untuk remaja belajar berhubungan pada beragam individu pada latar belakang yang berbeda, memperluas lingkaran sosial mereka, dan menghadapi berbagai tantangan sosial.

Observasi yang dilaksanakan oleh Astrina serta Rinaldi (2019) menunjukkan terdapat kaitan positif yang signifikan pada kecerdasan emosional serta kemampuan menyesuaikan diri pada mahasiswa tahun pertama di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang. Hasil serupa dilaporkan dalam penelitian Utama (2017), yang juga mengungkapkan adanya relasi positif yang signifikan pada kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Selain itu, penelitian Himmah (2017) yang dilakukan pada siswa kelas VII di Pesantren Askhabul Kahfi Semarang mengidentifikasi kaitan positif pada kedua variabel tersebut, dengan kontribusi kecerdasan emosional sebesar 42,7% terhadap penyesuaian diri. Berdasarkan berbagai studi ini, bias diartikan jika kecerdasan emosional mempunyai dampak signifikan pada kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri. Untuk mendapatkan data terkait pentingnya penyesuaian diri pada siswa SMA Semesta, maka dari itu peneliti mewawancarai beberapa narasumber terkait penyesuaian diri kepada tiga siswa SMA Semesta. Berdasarkan wawancara tersebut dikatakan bahwa mereka masih

sulit dalam menyesuaikan diri pada lingkungannya dimana mereka masih merasakan homesick, rindu akan rumah yang biasanya memiliki zona nyaman bagi mereka. Namun, sekarang harus mandiri dan sendiri di kota orang yang tidak mereka kenal. Kemudian, mereka merasa bosan akan rutinitas di asrama yang monoton. Dari wawancara tersebut, mereka mengatakan bahwa penyesuaian diri mereka cenderung tidak berjalan dengan baik pada lingkungannya, yang mana biasanya mereka bertemu dengan keluarga, berkumpul dengan teman lama dan sekarang perlu penyesuaian diri di lingkungan yang baru. Penelitian dari Himmah (2017) menyatakan bahwa bertambah tinggi kecerdasan emosional maka akan bertambah tinggi pula menyesuaikan diri pada siswa serta sebaliknya bertambah rendah kecerdasan emosional maka tingkat penyesuaian diri pada siswa.

Pembaruan pada observasi ini terdapat pada subjek yang merupakan siswa SMA Semesta Semarang yang mana belum ada penelitian dengan topik serupa dengan subjek tersebut, sehingga menjadi salah satu hal yang menarik perhatian peneliti untuk meneliti tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada Siswa SMA Semesta Semarang.

B. Rumusan Masalah

Didasarkan pada penjabaran latar belakang diatas, menunjukkan masalah pokok yang akan dirumuskan pada riset ini ialah “Apakah terdapat korelasi antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di asrama SMA Semesta Semarang?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berikut ialah guna mengetahui apakah dengan empirik terdapat hubungan antara kecerdasan emosional pada penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di asrama SMA Semesta Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang didapatkan dari pelaksanaan riset ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Harapan dari riset ini yaitu bisa memberikan pemahaman lebih mendalam terkait korelasi positif antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di asrama SMA Semesta Semarang. Hal ini dapat memperkaya dan memperluas literatur terkait bidang psikologi yang bisa menjadi acuan pada observasi berikutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Subjek Penelitian

Melalui pemahaman hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di asrama SMA Semesta Semarang, maka subjek dapat mengetahui pentingnya kecerdasan emosional yang akan mempengaruhi penyesuaian diri mereka.

b. Untuk Sekolah

Dengan memahami hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di asrama SMA Semesta Semarang, sekolah dapat lebih memperhatikan kecerdasan emosional siswa yang berpengaruh pada penyesuaian diri siswa.

c. Untuk Observasi Berikutnya

Harapan pada riset berikut bisa menjadi suatu acuan bagi pengkaji selanjutnya yang ingin meneliti terkait kecerdasan emosional dan penyesuaian diri.