

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG BERASAL DARI LUAR JAWA TENGAH

Dhany Rabiul Irfandi¹, Adi Dinardinata¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

dhanyrabiul@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro yang berasal dari luar Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dilaksanakan menggunakan teknik *proportionate sampling*, dengan jumlah partisipan sebanyak 340 partisipan mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kecerdasan Emosional (40 aitem, $\alpha = 0.980$) dan Skala Penyesuaian Diri (45 aitem, $\alpha = 0.974$). Uji hipotesis dalam penelitian ini dilaksanakan menggunakan teknik Analisis Regresi Sederhana. Berdasarkan hasil uji hipotesis Analisis Regresi Sederhana diperoleh nilai $r_{xy} = 0.176$; dan $p < .001$ ($p < 0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro yang berasal dari luar Jawa Tengah yang berarti hipotesis penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat nilai sumbangan efektif $R^2 = 0.031$ yang menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional dapat memprediksi penyesuaian diri sebesar 3,1% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata kunci : *emotional intelligence; self-adjustment; mahasiswa*

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF-ADJUSTMENT AMONG FIRST-YEAR STUDENTS AT UNIVERSITAS DIPONEGORO FROM OUTSIDE CENTRAL JAVA

Dhany Rabiul Irfandi¹, Adi Dinardinata¹

¹Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

dhanyrabiul@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and self-adjustment among first-year students at Diponegoro University who come from outside Central Java. The research employed a quantitative method with a cross-sectional design. Participants were selected using proportionate sampling, resulting in a total of 340 respondents. The instruments used were the Emotional Intelligence Scale (40 items, $\alpha = 0.980$) and the Self-Adjustment Scale (45 items, $\alpha = 0.974$). The hypothesis was tested using Simple Regression Analysis. The analysis results indicated a correlation coefficient of $r = 0.176$ with $p < .001$ ($p < 0.05$), showing a significant positive relationship between emotional intelligence and self-adjustment among the targeted student population. This finding supports the research hypothesis. Additionally, the effective contribution value (R^2) was 0.031, indicating that emotional intelligence accounted for 3.1% of the variance in self-adjustment, while the remaining variance is influenced by other factors.

Keywords : emotional intelligence; self-adjustment; first-year students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peralihan dari sekolah menengah ke universitas sering kali menjadi masa penuh tantangan bagi mahasiswa dalam menumbuhkan kemandirian dan kedewasaan (Sappaile & Pahrijal, 2023). Tahun pertama kuliah kerap kali menjadi periode yang sangat menegangkan, di mana banyak mahasiswa merasa stres dan menghadapi kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademis yang baru (Anjani dkk., 2019). Tuntutan-tuntutan yang rumit pada tahap ini dapat berdampak negatif seperti menyebabkan menurunnya motivasi belajar dan kurangnya dalam capaian akademik, serta mempengaruhi kelangsungan studi pada mahasiswa (Nurhayati & Meliyani, 2025; Fitriani & Iskandar, 2025). Menurut survei tahunan oleh “*The Association for University and College Counseling Center Director Annual Survey*” (dalam Santrock, 2020), mahasiswa baru sering menghadapi tantangan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan membentuk hubungan sosial.

Mahasiswa yang berasal dari daerah dengan budaya berlainan mungkin mengalami proses transisi yang lebih menantang. Salah satu rintangan utama yang mereka hadapi adalah proses penyesuaian diri, yang mengharuskan mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sangat

berbeda (Maulina & Sari, 2018). Fenomena *Culture Shock*, yakni ketidaknyamanan yang timbul akibat perbedaan budaya yang besar, juga sering kali menjadi penghalang bagi sebagian mahasiswa (Situmorang dkk., 2020). Sebagai contoh mahasiswa yang datang dari luar Jawa Tengah perlu menyesuaikan diri dengan budaya setempat tempat mereka belajar, termasuk penggunaan bahasa Jawa yang mempunyai tingkat formalitas beragam, norma sosial, serta adat istiadat yang mengedepankan kesopanan dan kerendahan hati (Hastuti & Hardew, 2024). Senada dengan itu, penelitian Nugroho dan Soetjiningasih (2023) mahasiswa dari luar Jawa Tengah dihadapkan pada tantangan penyesuaian dengan perbedaan ini, yang berpengaruh baik pada aspek akademik maupun emosional mereka.

Penyesuaian diri menjadi faktor kunci dalam mengelola stres, menyelesaikan konflik, dan mengatasi frustrasi yang mungkin muncul selama masa transisi (Faizah dkk., 2020). Proses ini juga membantu mahasiswa untuk menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan dari lingkungan (Fajar & Aviani, 2022). Di samping itu, mahasiswa juga perlu menghadapi tantangan sosial dan psikologis ketika penyesuaian dirinya dengan lingkungannya pada akademik baru, teman baru, serta berbagai ide dan nilai yang ada (Sharma, 2012).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tahun pertama kuliah merupakan tahap yang sangat krusial dalam keberhasilan studi mahasiswa. Sebuah studi oleh Salmain dkk. (2014) mengungkapkan bahwa sekitar 25% mahasiswa putus kuliah setelah selesai dari tahun pertama

mereka, dengan kesulitan menyesuaikan diri sebagai faktor utama. Hasil penelitian Rahmadani dan Mukti (2020) menunjukkan bahwa hingga 41,7% mahasiswa baru Universitas Al-Azhar Indonesia merasa sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Banyak dari mereka merasa bahwa mereka belum dapat sepenuhnya berkomitmen dan merasa menjadi bagian dari komunitas akademik di perguruan tinggi.

Penelitian Dasinangon (2016) menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa Jawa maupun luar Jawa memiliki perbedaan yang signifikan di tinjau dari etnis (Jawa dan luar Jawa) pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Kristen Satya Wacana dengan signifikansi sebesar 0.029.

Data dari Badan Pusat Statistik (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 10,20% penduduk Indonesia yang merupakan tamatan perguruan tinggi, lebih lanjut Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah (2025) menunjukkan bahwa penduduk Provinsi Jawa Tengah memiliki presentasi sebesar 7,82% tamatan perguruan tinggi. Tren serupa juga ditemukan dalam laporan tahun 2022 yang dikeluarkan oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, yang mencatat bahwa sekitar 375.134 mahasiswa dari berbagai jenjang pendidikan tinggi putus kuliah atau keluar dari perkuliahan karena berbagai alasan, termasuk kesulitan dalam menyesuaikan diri (Kementerian Riset, 2022).

Proses penyesuaian yang dialami mahasiswa baru tidak hanya bergantung pada faktor luar, seperti lingkungan sosial dan budaya,

melainkan juga dipengaruhi oleh aspek internal seperti kecerdasan emosional. Menurut Lu dkk (2020), kecerdasan emosional yang melibatkan kesadaran diri dan kepedulian terhadap orang lain, memberikan kontribusi penting dalam mendukung penyesuaian ini. Pernyataan ini didukung oleh Cleary (2018), yang menekankan bahwasanya kecerdasan emosional membantu individu mengelola stres, menciptakan hubungan sosial yang positif, dan lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang punya kecerdasan emosionalnya tinggi cenderung lebih cakap dalam mengenalinya, mengaturnya, dan mengendalikan emosi mereka saat menghadapi tantangan sosial dan akademik. Neff (2003) juga mengungkapkan bahwasanya kecakapan manajemen stres yang baik serta penerimaan diri bisa menjadi faktor pendukung dalam penyesuaian mahasiswa di lingkungan baru. Oleh karena itu, kecerdasan emosional memegang peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan sosial dan akademik dengan lebih baik.

Salovey dan Mayer (1990), memaknai kecerdasan emosional mencakup kecakapan mengenali, memahami, dan mengelola emosi, yang selanjutnya meningkatkan kecakapan logis, memecahkan masalah, dan membina hubungan sosial yang sehat. Selaras dengan pandangan Esnaola dkk. (2017), kecerdasan emosional adalah elemen penting yang menggambarkan kecakapan seseorang untuk berpikir rasional, menyelesaikan masalah, dan menjalin relasi sosial yang baik. Selain itu, kecerdasan emosional juga melibatkan kecakapan guna mengenali serta

mengatur perasaan pribadi dan emosi orang lain. Keterampilan ini membantu individu membedakan berbagai emosi dan memakai informasi emosional guna mengelola pikirannya dan tindakannya dalam kegiatan hariannya.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Astrina dan Rinadi (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Hasil serupa juga ditemukan pada studi Silfia dan Wilantika (2023), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi 39,56% terhadap kemampuan mahasiswa baru untuk berpenyesuaian. Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama tidak hanya dipengaruhi oleh faktor seperti kecerdasan emosional, tetapi juga oleh berbagai faktor lainnya. Penyesuaian diri merupakan proses kompleks yang melibatkan banyak aspek psikologis dan sosial selain kecerdasan emosional, (Valenti & Faraci, 2021; Oetomo dkk., 2017).

Penelitian korelasional menjadi penting dalam konteks ini karena metode ini memungkinkan peneliti untuk mengetahui hubungan antara dua variabel (kecerdasan emosional dan penyesuaian diri) tanpa melakukan manipulasi, serta memberikan gambaran yang objektif mengenai kekuatan dan arah hubungan tersebut dalam populasi mahasiswa perantau yang spesifik (Idrus, 2016). Dengan menggunakan metode korelasional, penelitian ini dapat mengidentifikasi tingkat asosiasi antara kecerdasan emosional dan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas

Diponegoro yang berasal dari luar Jawa Tengah. Penelitian sebelumnya yang telah menghubungkan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, penelitian yang membahas secara khusus dalam konteks mahasiswa perantau dari luar Jawa Tengah masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa secara umum tanpa mempertimbangkan perbedaan geografis dan budaya yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri individu (Khajavi, 2002; Yusron, 2021)

Argumen lain yang menggerakkan peneliti untuk melakukan pengkajian terhadap kedua variabel ini adalah karena mahasiswa perantau tahun pertama tidak hanya dihadapkan pada tekanan akademik, tapi juga tekanan emosional akibat kerinduan kepada keluarga, kesulitan membangun jaringan sosial, serta menghadapi perbedaan nilai dan norma lokal (Sari & Zaini, 2024). Oleh karenanya, peneliti menjadi tertarik untuk mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro yang berasal dari luar Jawa Tengah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan dicari jawabannya melalui penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada

mahasiswa universitas diponegoro tahun pertama yang berasal dari luar jawa?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada mahasiswa universitas diponegoro tahun pertama yang berasal dari luar jawa.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memberikan beberapa kontribusi penting, baik dari segi teori maupun praktik

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman di bidang psikologi, terutama mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan berpenyesuaian mahasiswa. Hasil yang dihasilkan juga dapat menjadi acuan untuk penelitian ke depan yang meneliti aspek psikologis mahasiswa perantau, terutama yang berada di luar Jawa.

2. Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa perantau memahami peran kecerdasan emosional dalam proses coping mereka. Diharapkan penyesuaian dirinya dapat berpenyesuaian

dengan lebih mudah dan merasakan pengalaman belajar yang lebih bermakna selama masa studi.

b. Bagi Universitas Diponegoro

Sebagai informasi bagi Universitas Diponegoro untuk memahami mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, sehingga penelitian ini dapat dipertimbangkan sebagai gambaran terkait pentingnya kecerdasan emosional yang dimiliki oleh mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti masa depan yang ingin mempelajari hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri, terutama pada mahasiswa tahun pertama.