

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X DI SMA
NEGERI 1 TIGABINANGA**

Diajukan Oleh:

**RANDI PRANATA SEBAYANG
188600264**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2024

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/12/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X DI SMA
NEGERI 1 TIGABINANGA**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memproleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2024**

PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Randi Pranata Sebayang

NIM : 188600264

Tahun Terdaftar : 2018

Pogram Studi : Psikologi

Dalam pernyataan ini, saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 1 Oktober 2024



Randi Pranata Sebayang
188600264

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan area, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Randi Pranata Sebayang

NPM : 188600264

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : hubungan kecerdasan emosi dengan perilaku penyesuaian diri pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Tigabinanga.

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 1 Oktober 2024



Randi Pranata Sebayang
(188600264)

ABSTRAK

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DENGAN PERILAKU
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X DI SMA NEGERI 1
TIGABINANGA

OLEH:

RANDI PRANATA SEBAYANG

NPM: 188600264

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Tigabinanga. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja siswa-siswi SMA Negeri 1 Tigabinanga sebanyak 321 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 81 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala dengan model likert. Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product moment*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan Penyesuaian diri. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,983$, dengan Signifikan $p = 0,000 < 0,05$. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,966$. Ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berdistribusi sebesar 96,60% terhadap Penyesuaian diri.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosi, Penyesuaian Diri, Siswa

ABSTRACT

**THE CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND
SELF-ADJUSTMENT BEHAVIOR AMONG 10TH GRADE STUDENTS AT
SMA NEGERI 1 TIGABINANGA**

BY:
RANDI PRANATA SEBAYANG
NPM: 188600264

This research aimed to determine the correlation between emotional intelligence and self-adjustment behavior among 10th-grade students at SMA Negeri 1 Tigabinanga. The population in this research comprised 321 teenage students from SMA Negeri 1 Tigabinanga. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 81 people. The data collection method used was a scale with the Likert model. Based on the calculation of product-moment correlation analysis, it was found that there was a positive correlation between emotional intelligence and self-adjustment. This result was evidenced by the correlation coefficient $r_{xy} = 0.983$, with a significance of $p = 0.000 < 0.05$. The determinant coefficient (r^2) of the correlation between the independent and dependent variables was $r^2 = 0.966$. This indicates that emotional intelligence accounts for 96.60% of the self-adjustment.

Keywords: Emotional Intelligence, Self-Adjustment, SMA Negeri 1 Tigabinanga



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Randi Pranata Sebayang lahir pada tanggal 4 July 1999. Penulis lahir dari pasangan Alm.Ras Sebayang dan Enggolit br kaban. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Adapun riwayat pendidikan penulis, yaitu pada tahun 2006 penulis masuk sekolah dasar SD Negeri 043941 lau kapur dan tamat tahun 2012. Kemudian melanjutkan ke sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Tigabinanga dan lulus tiga tahun pada tahun 2015. Selanjutnya masuk sekolah SMA Negeri 1 Tigabinanga dari tahun 2015 sampai dengan 2018. Pada tahun 2018 penulis terdaftar pada salah satu perguruan tinggi swasta Program S1 Jurusan Psikologi Universitas Medan Area.

Berkat petunjuk dan usaha dan disertai doa dari keluarga dalam menjalankan aktivitas akademik di perguruan tinggi Universitas Medan Area. Puji Tuhan dengan rasa syukur penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Tigabinanga". Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan dan menambah ilmu pengetahuan serta bermanfaat dan berguna bagi sesama.

Medan, 1 Oktober 2024



Randi Pranata Sebayang
(188600264)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadiran TUHAN Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmatnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan kepada ibu Eryanti Novita, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing dan terimakasih juga kepada ibu Istiana, S.Psi, M.Pd, M.Psi., selaku ketua panitia saya dan terimakasih juga kepada ibu Anna Wati Dewi Purba, S.Psi, M.Si sebagai dosen penguji saya dan terima kasih juga saya ucapkan kepada ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku dosen seketaris saya. Terimakasih juga kepada ibu Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tigabinanga ibu Nurlia yang telah memberi kesempatan dan izin untuk melakukan penelitian. Terimakasih kepada cinta pertama dan panutan anak laki-laki nya kepada alm :bapak Ras Sebayang ayah yang sudah mendidik saya dari saya kecil sampai saya bisa sarjana walaupun beliau tidak bisa mendampingi saya sampai sarjana. Terimakasih penulis ucapkan kepada mama saya tersayang mama yang hebat mama yang kuat ,mama yang selalu mendoakan saya sampai saya bisa sarjana sampai saat ini ,mama yang selalu support saya tiap hari mama tempat pulang saya tiap hari ketika saya perlu bertukar pikiran ,mama yang mengajarin anak nya biar bisa lebih kuat dan hebat. Terimakasih kepada kakak-kakak dan abang dari suami kakak pertama saya yang selalu supoort saya. Terimakaish juga penulis ucapkan kepada keluarga besar saya. Terimakasih juga saya ucapkan Kepada Feninda Yosefa Br Sinuraya yang sudah menemanin proses saya sampai saya sarjana,terimakasih juga sudah mendengarin keluh kesah saya selama ini terimakasih juga sudah mau menjadi tempat curhat saya, Terimakasih mau menjadi bagian proses dalam perjalanan hidup saya sampai saya sarjana. Terimakasih juga Kepada teman-teman karang taruna lau kapur yang sudah menyemangati saya terus, dan gak lupa juga saya ucapkan terimakasih juga kepada teman-teman kuliah saya.

Medan
Yang menyatakan



Randi Pranata Sebayang
(188600264)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Hipotesis Penelitian	8
1.5 Manfaat Penelitian	8
1.5.1 Manfaat Teoritis	8
1.5.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Penyesuaian Diri	9
2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri	9
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	10
2.1.3 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	15
2.1.4 Karakteristik Penyesuaian Diri	20
2.1.5 Ciri-Ciri Penyesuaian Diri	23
2.2 Kecerdasan Emosional	27
2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional	27
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	30
2.2.3 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional	32
2.2.4 Karakteristik Kecerdasan Emosional	34
2.3 Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri	36
2.4 Kerangka Konseptual	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian	38
3.2 Bahan dan Alat	38

3.3 Metodologi Penelitian.....	39
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	39
3.4.1 Populasi Penelitian.....	39
3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	40
3.5 Prosedur Penelitian	40
3.5.1 Persiapan Penelitian	40
3.5.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
4.1 Hasil.....	45
4.1.1 Uji Normalitas	46
4.1.2 Uji Linearitas Hubungan	47
4.1.3 Uji Hipotesis.....	47
4.1.4 Uji Mean.....	48
4.2 Pembahasan.....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi Siswa SMA Negeri 1 Tiga Binanga	40
Tabel 3.2	Distribusi Skala Aitem Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba.....	42
Tabel 3.3	Tabel Penyesuaian Diri Sebelum Uji Validitas	43
Tabel 4.1	Distribusi Skala Aitem Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 4.2	Tabel Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba.....	46
Tabel 4.3	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	47
Tabel 4.4	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas Hubungan	47
Tabel 4.5	Rangkuman Analisa Korelasi <i>r Product Moment</i>	48
Tabel 4.6	Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik Dan Nilai Rata-Rata Empirik	49



DAFTAR TABEL

LAMPIRAN 1	ALAT UKUR PENELITIAN	59
LAMPIRAN 2	ANALISIS DATA PENELITIAN	65
LAMPIRAN 3	SURAT PENELITIAN.....	74



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, mereka akan saling membutuhkan antara satu sama lainnya untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka, karena sebagai makhluk sosial manusia kebanyakan lebih berkecenderungan untuk bersama orang lain dari pada keinginan untuk menyendiri. Dalam bersosialisasi mereka memerlukan intraksi sosial, keterlibatan mereka dalam melakukan intraksi sosial berlangsung semenjak usia dini, dimana mereka akan terlibat dalam berintraksi di dalam lingkungan tempat tinggal mereka, seperti di dalam lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan bahkan lingkungan masyarakat. Sekalipun telah dibuktikan bahwa interaksi sosial dapat memuaskan keinginan itu tidak akan efektif jika seseorang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Seperti halnya dalam proses pendidikan di sekolah, siswa sebagai subjek didik merupakan pribadi-pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya. Siswa sebagai individu yang dinamis dan berada dalam proses perkembangan memiliki kebutuhan dan dinamika dalam intraksinya dengan lingkungan. Sebagai pribadi yang unik terdapat perbedaan individual antara siswa yang satu dengan yang lainnya, demikian pula masalah yang berkaitan dengan penyesuaian diri siswa, baik penyesuaian terhadap lingkungan maupun terhadap sesama teman, banyak diantara siswa yang susah beradaptasi ada juga yang mudah beradaptasi.

Banyaknya masalah yang dihadapi orang dalam kehidupan sehari-hari sebagian besar merupakan hasil dari proses penyesuaian diri yang buruk, mereka

yang beradaptasi dengan sukses, dianggap melakukannya dengan baik, namun jika seseorang tidak mampu beradaptasi secara memadai terhadap banyak tuntutan yang sudah ada, mereka akan mengalami kegagalan atau ketidak mampuan untuk beradaptasi, yang akan menyebabkan perubahan yang tidak benar atau tidak menguntungkan bagi mereka.

Menurut Semiun (2006), penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan perilaku dan respons mental yang membuat seseorang menghadapi tegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik internal, serta menyesuaikan tuntutan internal tersebut dengan kebutuhan luar. Setiap orang membutuhkan penyesuaian saat mereka tumbuh. Hurlock (2004) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat atau kelompok lainnya. Jika seseorang menunjukkan perilaku dan sikap yang menyenangkan itu berarti mereka diterima oleh lingkungan dan kelompok mereka.

Mengenai ciri-ciri seperti yang ditunjukkan oleh Siswanto (2007) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri pada umumnya adalah sebagai berikut: 1. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, 2. Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stress dan kecemasan, 3. Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, 4. Kemampuan untuk mengekspresikan prasaannya, 5. Relasi interpersonal baik.

Menurut Fatimah (2006), proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu kematangan emosi. Untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi baru, orang perlu menyesuaikan diri. Siswa di sekolah pasti mengalami hal ini. Sunarto dan Hartono (2008) menegaskan. Proses

mencapai keseimbangan seseorang dengan menanggapi kebutuhan lingkungan mereka dikenal sebagai penyesuaian diri. Jika seseorang dapat mengatur dirinya sendiri sesuai dengan lingkungannya tanpa menyebabkan gangguan atau kerusakan pada lingkungannya, itu disebut sebagai "*Well-adjusted*" atau penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, jika seseorang tidak dapat mengatur dirinya sendiri sesuai dengan lingkungannya, itu disebut sebagai "nonconformity" atau penyesuaian diri yang tidak baik.

Individu yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang baik dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memusatkan suatu perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cerdas, lebih mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan suatu permasalahan sendiri (Misnawati, 2016). Sedangkan individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah tidak akan mampu mengendalikan emosi, ketika seseorang dihadapkan pada sebuah permasalahan, individu tersebut akan mengalami stress karena merasa tidak mampu sehingga sulit mengambil keputusan (Ariyanti., 2015).

Setiap siswa memiliki kepribadian dengan karakteristik yang berbeda dan sapat dipengaruhi oleh lingkungan dimana dirinya berinteraksi. Baik buruknya pengaruh dari lingkungan tersebut tergantung dari sifat- sifat yang ada pada lingkungan. Mudah dan tidaknya siswa terpengaruhi, sangat bergantung pada kondisi psikologis (kematangan mentalnya) untuk menerima intervensi lingkungan tempat ia berinteraksi sosial. Namun demikian, umumnya individu yang memiliki psikologi mental lemah dan labil lebih mudah terkontaminasi dan terbawa energi negatif dari lingkungannya dibandingkan dengan bermental kuat

atau stabil (Jusuf Blegur, 2017) Untuk memotret kecerdasan emosional seseorang, cukup melihat kesan yang diberikan individu tentang dirinya sendiri. Apakah individu mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyetarakan diri dengan lingkungan, dapat mengendalikan perasaan, serta mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat terjalin dengan lancar dan efektif. Kecerdasan emosional juga dapat dipotret dari kapasitas individu untuk mengendalikan emosi (perasaan marah). Artinya, siswa dapat menangkalkan perilaku marahnya apabila ia cerdas dalam mengelola emosi (Paramitasari, 2012) Serta yang tidak kalah penting ialah, kecerdasan emosi nyatanya mampu membantu siswa menemukan solusi dalam setiap masalah yang ia jumpai (Goleman, 2016).

Pengaruh internal atau unsur-unsur yang berasal dari dalam diri individu merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional. Setiap orang memiliki otak emosional yang dikendalikan oleh sistem saraf pengatur emosi. Gangguan otak emosional yang kompleks termasuk yang melibatkan neokorteks, sistem limbik, lobus prefrontal, dan lain-lain. Di sisi lain, variabel eksternal adalah pengaruh yang berasal dari sumber selain diri individu dan mempengaruhi perubahan sikap. Pengaruh tersebut dapat bersifat individual atau kolektif yang lebih besar pengaruhnya terhadap lingkungan (Sarifah, 2016).

Kecerdasan interpersonal adalah bakat yang membentuk kecerdasan emosional. Kemampuan untuk memahami dan mempengaruhi emosi, keinginan, dorongan, dan sentimen orang lain dikenal sebagai kecerdasan interpersonal. Menurut Basuki (2007), kecerdasan interpersonal sangat baik dalam komunikasi verbal dan non-verbal, mengenal dan mudah membedakan sentimen dan teman

pribadi, peka terhadap teman, dan senang memberi masukan. Kecerdasan emosional adalah kapasitas untuk mengenali variasi signifikan dalam keterampilan seseorang, serta dalam suasana hati, keinginan, motif, dan perasaan orang lain, dan kapasitas untuk berperilaku secara tepat dalam menanggapi pengetahuan ini. Kapasitas untuk fokus, kesadaran, dan ekspresi berbagai emosi, kesadaran diri, kesadaran realitas sebagai spiritual, introspeksi, dan preferensi untuk bekerja sendiri adalah kemampuan yang lazim dalam kecerdasan intrapersonal (Solechan & Zidan, 2004).

Hasneli dan Ulfa (2017) melakukan penelitian sebelumnya tentang penyesuaian diri siswa. Ada masalah siswa sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, menurut penelitian terhadap 128 siswa MTsN Pitalah VII. Hal ini ditunjukkan dengan kebiasaan siswa yang depresi dan melamun sebelum tiba di sekolah, dia memiliki lebih sedikit teman di sekolah dan lebih sedikit berpartisipasi dalam interaksi sosial karena sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Akibatnya, dia diam saja dan tidak mau memulai perkenalan dengan kenalan barunya. Akhirnya, ini menjadi fokus utama peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut, menurut temuan penelitiannya, penyesuaian diri anak sekolah cukup rendah.

Berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap penyesuaian diri pada siswa di SMA N 1 Tigabinanga pada tanggal 6 Juni 2022 peneliti menemukan bahwa dikelas X ada sebagian besar siswa mengalami beberapa fenomena sosial yang terjadi di lingkungan sekolah tersebut, diantaranya terdapat beberapa siswa yang kurang aktif bergaul dengan siswa yang lain. Terlihat pada saat mata pelajaran olahraga ketika teman-temannya yang lain sedang berolahraga

seperti bermain bola kaki atau bermain basket terlihat masih ada siswa yang suka menyendiri didekat pohon atau didepan teras kelasnya, bisa juga dilihat dari mata pelajaran yang lain ketika guru sedang menjelaskan pelajaran masih ada beberapa siswa yang kurang paham tentang apa yang sedang guru sampaikan. Ketika guru memberikan instruksi kepada seluruh siswa untuk mempersilahkan bertanya apa yang belum mereka pahami, dan masih ada juga terlihat siswa yang tidak mau bertanya karena kurangnya kepercayaan diri mereka.

Pada saat jam istirahat ada juga terlihat siswa yang memilih untuk menyendiri di kelas karena siswa tersebut kurang dapat bergaul dengan teman sekitarnya. Karena kurangnya pergaulan membuat siswa itu merasa sulit menerima lingkungannya dengan baik, oleh karna itu dia bersikap tertutup, dan tidak mau bersosialisasi dan sering merasa terlalu khawatir dalam lingkungan sosial karena takut dikecewakan oleh lingkungan.

Berdasarkan hasil wawancara kedua siswa peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Tigabinanga".

Berdasarkan kesimpulan wawancara, diakui dengan baik bahwa pandangan murid-murid ini mencerminkan kualitas yang tidak dapat disesuaikan, menghasilkan perilaku yang pantas dan perilaku yang tidak pantas. Hal ini sesuai dengan pengamatan Coopersmith (Susanto, 2018) bahwa orang dengan penyesuaian negatif tidak dapat bergaul dengan baik dengan orang lain, hal ini karena individu merasa ditolak, ragu-ragu, merasa tidak berguna, merasa terasingkan, tidak berdaya, tidak mampu berkomunikasi, tidak mampu membela diri, dan selalu merasa terlalu lemah untuk mengatasi kekurangan dirinya sendiri.

Kecerdasan emosional merupakan kualitas yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seseorang, menurut Scheineder (dalam Susanto, 2018). Selain itu, Himmah dan Desiningrim (2017) menyelidiki hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dan menemukan bahwa kecerdasan emosional secara efektif berkontribusi sebesar 42,7% terhadap penyesuaian diri. Studi ini menemukan bahwa kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri, atau kemampuan mereka untuk bertindak dengan cara yang sesuai secara sosial, meningkat seiring dengan kecerdasan dan kematangan emosi. Menurut Goleman (2004), kemampuan untuk mengidentifikasi dan memotivasi diri sendiri, berhasil mengendalikan emosi, dan mengembangkan hubungan dengan orang lain merupakan contoh dari emosionalitas.

Berdasarkan wawancara sebelumnya, maka membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat tinggi rendahnya **“Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Tigabinanga”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada **Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Tigabinanga?**

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui **Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Tigabinanga**.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas peneliti berhipotesis bahwa ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri dengan asumsi semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin baik penyesuaian diri dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin buruk penyesuaian diri.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan memberikan sumbangan pengetahuan yang bermanfaat khususnya mengenai hubungan antara kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga dapat dijadikan acuan dan dapat memberikan masukan untuk penelitian selanjutnya mengenai judul yang terkait.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Pihak Sekolah

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan masukan bagi kepala sekolah dan guru di SMA Negeri 1 Tigabinanga serta mengajarkan kaidah kecerdasan emosi untuk meningkatkan penyesuaian diri, karena penyesuaian diri sangat penting dalam manajemen sekolah agar memiliki siswa yang berkualitas.

b. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini akan memberikan informasi tentang gambaran hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menemukan strategi untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penyesuaian Diri

2.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri

Kartono (2011) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif yang lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Maka dari itu penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar dari perubahan tingkah laku tersebut dapat terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dan lingkungannya.

Lebih lanjut Semiun (2019) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyalurkan tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup.

Penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk melakukan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah dalam menyesuaikan diri di lingkungan Schneiders (dalam Asrori, 2018) sebagai Hal ini juga berarti bahwa penguasaan memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas

berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik dilingkungan sekitarnya.

Penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneider (dalam Yusuf, 2011), penyesuaian merupakan suatu proses respon individu yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, tegangan emosional, frustrasi, konflik dan memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan". Selanjutnya Vembrianto (2010), penyesuaian diri merupakan suatu proses belajar sehingga individu mempelajari tingkah laku dalam menghadapi tuntutan-tuntutan lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses kemampuan individu untuk menghadapi keadaan dirinya dengan situasi yang sedang dihadapi.

2.1.2 Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Nuryoto (2012):

- a. Pendidikan, Tingkat kesadaran yang lebih tinggi akan dimiliki oleh individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi pula, sehingga individu melihat kearah luas dalam memandang dan memahami keadaan dirinya untuk mencapai penerimaan diri yang baik.
- b. Dukungan sosial, seseorang yang memperoleh dukungan dari lingkungan, akan memperoleh perlakuan baik dari orang-orang

sekitar, sehingga menimbulkan perasaan memiliki kepercayaan dan rasa aman didalam diri individu.

- c. Penerimaan diri, Seseorang mencapai keseimbangan hidup dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan dan terus menerus berusaha menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup.

Faktor-faktor penyesuaian diri dikemukakan Hurlock (2011) yaitu:

- a. Adanya pemahaman tentang diri sendiri, hal ini timbul adanya kesempatan seseorang untuk mengenali kemampuan dan tidak kemampuannya. Individu yang dapat memahami dirinya sendiri tidak hanya tergantung dari kemampuan intelektualnya saja, tetapi juga pada kesempatannya untuk penemuan diri sendiri, maka semakin ia dapat menerima dirinya sendiri.
- b. Adanya hal yang realistik, hal ini timbul jika individu menentukan sendiri harapannya dengan disesuaikan pada pemahaman dan kemampuan, dan bukan diarahkan pada orang lain dengan mencapai tujuannya dengan memiliki harapan yang realistik, maka akan semakin besar kesempatan ketercapainya harapan itu dan hal ini akan menimbulkan kepuasan diri yang merupakan hal pening dalam penerimaan diri.
- c. Adanya dukungan dari lingkungan, walaupun seseorang sudah memiliki harapan yang realistik, tetapi jika lingkungan disekitarnya tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi, maka harapan individu tersebut akan sulit tercapai.

- d. Sikap-sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak menimbulkan prasangka, karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesediaan individu mengikuti kebiasaan lingkungan.
- e. Tidak adanya gangguan emosional yang berat akan terciptanya individu yang dapat bekerja sebaik mungkin dan merasa bahagia.
- f. Pengaruh keberhasilan yang dialami, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Keberhasilan yang dialami individu akan dapat menimbulkan penerimaan diri dan sebaliknya jika kegagalan yang dialami individu akan dapat mengakibatkan adanya penolakan diri.
- g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik
Individu yang mengidentifikasi dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri, dan bertingkah laku dengan baik yang menimbulkan penilaian diri yang baik dan penerimaan diri yang baik.
- h. Adanya perspektif diri yang luas. Memperhatikan pandangan orang lain tentang diri perspektif yang diperoleh melalui pengalaman dan belajar. Dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.

- i. Pola asuh dimasa kecil yang baik. Seseorang remaja yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.
- j. Konsep diri yang stabil. Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil, akan sulit menunjukkan pada orang lain, siapa ia yang sebenarnya, sebab ia sendiri ambivalen terhadap dirinya.

Menurut Fatimah (2006), proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor – faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal. Adapun faktor internal yaitu : faktor fisiologis, faktor psikologis yang mencakup faktor pengalaman, seperti : persepsi, kecerdasan emosi, harga diri dan lain-lain, faktor belajar, determinasi diri, dan faktor konflik. Sedangkan faktor eksternal meliputi kematangan sosial, moral, faktor lingkungan, agama dan budaya.

Powell (2013) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yang disebut sebagai *resources*, yaitu :

1) Faktor Internal

a) Kemampuan dan kekuatan Fisik

Secara umum kesehatan, tingkat energi, dan daya sembuh seorang individu sangat berperan dalam menghadapi persoalan yang sedang dialami.

b) Kemampuan Koginitif

Kemampuan kognitif seorang individu seperti kemampuan memecahkan masalah dan kemampuan verbal seringkali

membuat individu tidak membutuhkan bantuan profesional dalam memecahkan masalah dalam hidupnya.

c) Minat

Minat dapat berfungsi sebagai *buffer* (penahan) yang bisa meminimalkan dan membantu individu dalam mentolerir ketegangan yang di sebabkan oleh permasalahan yang sedang dialami sehingga dapat membantu mempertahankan penyesuaian diri individu.

d) Impian

Impian dapat berupa cita-cita, tujuan hidup ataupun persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Dengan memiliki mimpi maka individu dapat memusatkan diri untuk tetap bertahan menghadapi permasalahan di hidupnya dan merasa bahwa yang dilakukan adalah berharga.

e) Keyakinan

Keyakinan adalah yang di yakini seorang individu lebih berkuasa daripada dirinya sendiri bisa berupa agama ataupun tradisi. Dengan memiliki sebuah keyakinan maka individu akan selalu memiliki harapan dan tempat bergantung yang membuatnya selalu bertahan dan berjuang.

2) Faktor Eksternal

a) Kemampuan ekonomi dan lingkungan

Kemampuan ekonomi dan lingkungan termasuk kedalam biaya, sarana dan fasilitas yang dimiliki, serta informasi-

informasi yang dibutuhkan. Ketersediaan dan kemudahan dalam memperoleh hal tersebut membantu mempermudah individu dalam menyelesaikan masalahnya.

b) Kerja

Bekerja dapat membantu seorang individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, bergaul dengan orang lain (memiliki hubungan pertemanan), dan membuat dirinya merasa mampu melakukan sesuatu yang berharga bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah pendidikan, dukungan sosial, penerimaan diri, adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya hal yang realistis, adanya dukungan dari lingkungan, sikap-sikap, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, identifikasi, adanya perspektif diri yang luas. pola asuh dan konsep diri yang stabil.

2.1.3 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Haber & Runyon (2012) aspek-aspek penyesuaian diri sebagai berikut :

a. Persepsi

Pemahaman atau persepsi orang terhadap realita yang dihadapi adalah sama. Perbedaan persepsi dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing orang yang tentunya berbeda satu sama lain.

Orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik memiliki persepsi yang relative objektif dalam memahami realita.

b. Adaptasi

Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan. Orang yang mampu menyesuaikan diri, tidak selalu menghindari munculnya tekanan dan kecemasan. Mereka justru belajar untuk mentoleransi dan mau menunda pemenuhan kepuasan selama diperlukan demi mencapai tujuan tertentu yang lebih penting.

c. Optimis

Pandangan individu terhadap dirinya dapat menjadi indikator dari kualitas penyesuaian diri yang dimiliki

d. Ekspresi

Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik mampu menyadari dan merasakan emosi atau perasaan saat itu dialami serta mampu mengekspresikan dalam spektrum yang luas dan juga mampu memberikan reaksi-reaksi emosi yang realistis dan tetap di bawah kontrol sesuai dengan situasi yang dihadapi.

e. Relasi interpersonal

Individu yang memiliki penyesuaian yang baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam suatu hubungan sosial, mampu menikmati disukai ,dan direspon oleh orang lain di satu sisi, tetapi mampu memberikan respek dan menyukai orang lain.

Schneiders (2012) menyatakan bahwa penyesuaian diri memiliki empat aspek, yaitu:

- a. *Adaptation*, artinya penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan seseorang dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, berarti memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik.
- b. *Comformity*, artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.
- c. *Mastery*, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respons diri sehingga dapat menyusun dan menanggapi segala masalah dengan efisien.
- d. *Individual variation*, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responsnya dalam menanggapi masalah.

Selanjutnya Desmita (2016) penyesuaian diri yang sehat berkaitan erat dengan kepribadian yang sehat. Maka secara garis besarnya penyesuaian diri yang sehat dapat dilihat dari empat aspek kepribadian, yaitu :

- a. Kematangan emosional merupakan proses dimana pribadi individu secara terus menerus berusaha mencapai suatu tingkatan emosi yang sehat, baik secara intrafisik maupun interpersonal. Kematangan emosional mencakup aspek-aspek: Kemantapan suasana kehidupan emosional, Kemantapan suasana

kehidupan kebersamaan dengan orang lain, Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan, Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan menyatakan diri sendiri.

b. Kematangan intelektual adalah kemampuan seseorang untuk berpikir secara rasional dan bertindak secara efektif dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Kematangan intelektual mencakup aspek-aspek : Kemantapan suasana kehidupan emosional, Kemampuan memahami orang lain dan keagamaannya, Kemampuan mengambil keputusan, Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.

c. Kematangan sosial adalah kemampuan untuk berfungsi secara tanggung jawab yang tepat dan pemahaman tentang aturan-aturan sosial dan norma-norma di dalam budaya tertentu dan kemampuan untuk menggunakan pengetahuan secara tepat. Kematangan social mencakup aspek-aspek: Keterlibatan dalam partisipasi sosial, Kesiediaan kerja sama, Kemampuan kepemimpinan, Sikap toleransi, Keakraban dalam pergaulan.

d. Tanggung jawab adalah keadaan di mana wajib menanggung segala sesuatu sehingga kewajiban menanggung, memikul jawab, menanggung segala sesuatu yang menjadi akibat. Tanggungjawab mencakup aspek-aspek: Sikap produktif dalam mengembangkan diri, Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel, Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal, Kesadaran akan etika dan hidup jujur, Melihat

perilaku dari segi konsekuensi atas dasar sistem nilai, Kemampuan bertindak independen.

Menurut Emmons (2002) aspek-aspek dalam penyesuaian diri, yaitu:

a. Penampilan nyata

Overt performance yang diperlihatkan individu sesuai dengan norma yang berlaku di dalam kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompok dan dapat diterima menjadi anggota kelompok tersebut.

b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Individu mampu menyesuaikan diri secara baik dengan setiap kelompok yang dimasukinya, baik teman sebaya maupun orang dewasa.

c. Sikap sosial

Individu mampu menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, ikut pula berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya dengan baik dalam kegiatan sosial.

d. Kepuasan pribadi

Ditandai dengan adanya rasa puas dan perasaan bahagia karena dapat ikut ambil bagian dalam aktivitas kelompok dan mampu menerima diri sendiri apa adanya dalam situasi sosial.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek penyesuaian diri meliputi aspek *adaptation, conformity, mastery, individual*

variation, kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab.

2.1.4 Karakteristik Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan karakteristik berikut ini Sunarto dan Sunartono (dalam Fakhriyani, 2019):

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yaitu apabila ketika individu mampu menghadapi suatu masalah yang dihadapi mampu menghadapi dengan tenang dan tidak menunjukkan ketegangan misalnya tenang, ramah, senang, dan tidak mudah tersinggung.
- b. Tidak menunjukkan adanya prestasi pribadi yaitu individu tidak menunjukkan perasaan cemas dan tegang pada situasi tertentu dan situasi yang baru, misalnya percaya diri dan tidak mudah putus asa.
- c. Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri yaitu individu mampu menunjukkan atau memiliki pilihan yang tepat dan logis. Individu mampu menempatkan dan memposisikan diri sesuai dengan norma yang berlaku. Misalnya pertimbangkan dahulu apa yang akan dilakukan dan hati hati dalam memutuskan suatu.
- d. Mampu dalam belajar yaitu individu dapat mengikuti pelajaran yang ada di sekolah dan dapat memahami apa yang diperoleh dari hasil belajar, misalnya senang terhadap pelajaran dan berusaha menyelesaikan tugas dan diberikan oleh guru.

- e. Menghargai pengalaman yaitu individu mampu belajar dari pengalaman sebelumnya, dan individu dapat selektif dalam bersikap apabila menerima pengalaman yang baik atau yang buruk, misalnya belajar dari pengalaman dan tidak melakukan kesalahan yang sama.
- f. Bersikap Realistik dan objektif yaitu individu dapat bersikap sesuai dengan kenyataan yang ada di lingkungan sekitarnya, tidak beda beda kan antara satu dengan yang lainnya, dan bertindak sesuai aturan yang berlaku.

Karakteristik penyesuaian diri yang normal (Schneiders dalam Fakhriyani, 2019).

a. Absence of excessive emotionality

Terhindar dari ekspresi emosi yang berlebihan merugikan diri sendiri dan orang lain, serta tidak mampu mengontrol diri. Sedangkan Fatimah (2012) menguraikan karakteristik penyesuaian diri ada dua yaitu penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.

b. Absence of Psychological mechanisme

Terhindar dari mekanisme mekanisme psikologis seperti rasionalisasi, agresi, kompensasi, dan sebagainya.

c. Absence of the sense of personal frustration

Terhindar dari perasaan prestasi dan perasaan kecewa karena tidak terpenuhi kebutuhannya.

d. Rational deliberation and self direction

Pertimbangan rasional yaitu mampu memecahkan masalah berdasarkan pertimbangan yang matang dan mengarahkan diri sesuai dengan kebutuhan yang diambil.

e. *Ability to learn*

Kemampuan untuk belajar, mampu mengeksplor potensi, mengembangkan kemampuan, khususnya yang berkaitan dengan upaya memenuhi kebutuhan atau mengatasi masalah.

f. *Utilization of past experience*

Kemampuan untuk memanfaatkan pengalaman masa lalu, mencerminkan mak ke masa lalu baik yang berkaitan dengan keberhasilan maupun kegagalan untuk mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik.

g. Realistic, objective attitude

Mampu bersikap objectif dan realistik, mampu menerima kenyataan yang dihadapi secara wajar, mampu menghindari, merespon situasi yang masalah secara rasional, serta tidak dilandasi oleh Prasangka buruk.

Menurut Emmons (2002) mengemukakan beberapa kriteria penyesuaian diri yang tergolong baik (well adjustment) ditandai dengan:

- a. Pengetahuan dan tilikan terhadap diri sendiri
- b. Objektivitas dan penerimaan diri
- c. Pengendalian dan perkembangan diri
- d. Keutuhan pribadi

- e. Tujuan dan arah yang jelas
- f. Perspektif, skala nilai dan filsafat hidup memadai
- g. Rasa humor
- h. Rasa tanggung jawab
- i. Kematangan respon
- j. Perkembangan kebiasaan yang baik
- k. Adaptabilitas
- l. Bebas dari respon-respon yang simptomatis (gejala gangguan mental)
- m. Kecakapan bekerja sama dan menaruh minat kepada orang lain
- n. Memiliki minat yang besar dalam bekerja dan bermain
- o. Kepuasan dalam bekerja dan bermain
- p. Orientasi yang menandai terhadap realitas

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik penyesuaian diri meliputi: penyesuaian diri terhadap peran dan identitas, penyesuaian diri terhadap pendidikan, penyesuaian diri terhadap seks, penyesuaian diri terhadap norma sosial, penyesuaian diri terhadap penggunaan waktu luang, penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi, penyesuaian diri yang positif, dan penyesuaian diri yang salah.

2.1.5 Ciri -Ciri Penyesuaian Diri

Schneiders (dalam Fakhriyani,02019)membagi penyesuaian diri ke dalam beberapa kategori. Pembagian itu berdasarkan konteks situasional dari respon yang dimunculkan individu, terdiri dari :

a. Penyesuaian personal (pribadi),

Penyesuaian diri personal adalah penyesuaian diri yang diarahkan kepada diri sendiri. Penyesuaian dan dari diri meliputi:

1) Penyesuaian diri fisik dan emosi

Penyesuaian diri ini melibatkan respon respon fisik dan emosional sehingga dapat dalam penyesuaian diri fisik ini kesehatan fisik merupakan pokok untuk pencapaian. Penyesuaian diri yang sehat. Berkaitan dengan hal ini ada hal penting berupa tidak menguasai emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

2) Penyesuaian diri seksual

Penyesuaian diri seksual merupakan kapasitas bereaksi terhadap Realitas seksual (implusif-implus, nafsu, pikiran, konflik konflik, prestasi, perasaan bersalah, dan perbedaan seks).

3) Penyesuaian diri moral dan religius

Dikatakan moralitas adalah kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi ke dalam kehidupan yang baik dan dari individuals

b. Penyesuaian sosial,

Menurut Schneiders (dalam Fakhriyani, 2019) rumah, sekolah, dan masyarakat merupakan aspek khusus dari kelompok sosial dan melibatkan pola pola hubungan diantara kelompok tersebut

dan saling berhubungan secara integral diantara ketiganya penyesuaian diri ini meliputi:

1) Penyesuaian diri terhadap sekolah

Penyesuaian diri ini berupa perhatian dan penerimaan murid atau anak beserta partisipasinya terhadap fungsi dan aktivitas sekolah, manfaat hubungan dengan teman sekolah, guru, konselor, penerimaan keterbatasan tanggung jawab dan membantu sekolah untuk merealisasikan tujuan intrinsik dan ekstrinsik. Hal tersebut merupakan cara penyesuaian diri terhadap kehidupan di sekolah.

2) Penyesuaian diri terhadap masyarakat

Penyesuaian diri ini menandakan kapasitas untuk menganggapi secara efektif dan sehat terhadap realitas.

c. Penyesuaian perkawinan, dan

Penyesuaian diri ini pada dasarnya adalah seni kehidupan yang efektif dan bermanfaat dalam kerangka tanggung jawab omongan dan harapan yang terdapat dalam kerangka perkawinan.

d. Penyesuaian vokasional (pekerjaan).

Penyesuaian diri jabatan dan vokasional. Penyesuaian diri ini berhubungan dengan penyesuaian penyesuaian diri akademis.

Hurlock (2011) juga mengemukakan beberapa ciri penyesuaian diri yang baik, yaitu sebagai berikut:

a. Penampilan nyata, Artinya bila perilaku sosial individu seperti yang dinilai berdasarkan standar kelompoknya, seperti memenuhi

harapan kelompok maka akan dapat menjadi anggota yang diterima pada suatu kelompok.

- b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, Individu dapat menempatkan atau menyesuaikan dirinya dengan baik terhadap berbagai kelompok.
- c. Memiliki sikap sosial, Individu harus menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipan sosial, dan terhadap perannya didalam kelompok sosial, bila ingin dinilai sebagai orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial.
- d. Adanya kepuasan pribadi, Untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, individu harus merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap perannya dalam situasi sosial, baik sebagai pemimpin maupun sebagai anggota.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri penyesuaian diri adalah : memiliki persepsi yang akurat terhadap realita, Kemampuan untuk beradaptasi dengan tekanan atau stres dan kecemasan, Mempunyai gambaran diri yang positif tentang dirinya, Kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, relasi interpersonal baik, kesehatan fisik yang baik, kenyamanan psikologis, efisiensi kerja, penerimaan sosial.

2.2 Kecerdasan Emosional

2.2.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Istilah kecerdasan emosional muncul secara luas pada pertengahan tahun 1990-an. Sebelumnya Gardner (Goleman, 2009) mengemukakan 8 kecerdasan pada manusia (kecerdasan majemuk). Menurut Goleman (2009) menyatakan bahwa kecerdasan majemuk yang dikemukakan oleh Gardner adalah manifestasi dari penolakan akan pandangan intelektual quotient (IQ). Salovey (Goleman, 2009), menempatkan kecerdasan pribadi dari Gardner sebagai definisi dasar dari kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Goleman (2009) menyatakan: “Kecerdasan emosional merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain”. Kecerdasan emosional dapat menempatkan emosi seseorang pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Mayer dan Salovey (Mubayidh, 2006) mendefinisikan bahwa: “Kecerdasan emosional sebagai

suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau baik emosi dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakan untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya”.

(Agustian, 2011) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, emosi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Individu yang mampu memahami emosi individu lain, dapat bersikap dan mengambil keputusan dengan tepat tanpa menimbulkan dampak yang merugikan kedua belah pihak.

Menurut (Shapiro, 2017) kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali emosi diri yang merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali perasaannya sendiri sewaktu perasaan atau emosi itu muncul dan ia mampu mengenali emosinya sendiri apabila ia memiliki kepekaan yang tinggi atas perasaan mereka yang sesungguhnya dan kemudian mengambil keputusan-keputusan secara mantap.

(Goleman, 2016) mendefinisikan kecerdasan emosional adalah sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan tersebut untuk memandu pikiran dan tindakan dalam menghadapi persoalan. (Cooper, 2000) juga mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi koneksi dan pengaruh yang manusiawi.

Kecerdasan emosional adalah kekuatan dibalik singasana kemampuan intelektual. (Shapiro, 2017) berpendapat bahwa kecerdasan emosional tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan sehingga membuka kesempatan bagi orang tua untuk mendidik lebih besar meraih keberhasilan.

(Dameria, 2015) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali, mengekspresikan, mengolah emosi baik emosi dirinya sendiri maupun emosi orang lain dengan tindakan konstruktif yang mempromosikan kerjasama sebagai tim yang mengacu pada produktifitas dan bukan pada konflik. Kecerdasan emosional menurut Goleman (2001) adalah kemampuan-kemampuan yang mencakup pengendalian diri, semangat, ketekunan dan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri.

Menurut (Shapiro, 2017) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan suatu fungsi jiwa yang melibatkan kemampuan memantau intensitas perasaan atau emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain. Individu memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki keyakinan tentang dirinya sendiri, penuh antusias, pandai memilah semuanya dan menggunakan informasi sehingga dapat membimbing pikiran dan tindakan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud 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.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional individu menurut (Goleman, 2016), yaitu:

- a. Lingkungan keluarga. Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran serta orang tua sangat dibutuhkan karena orang tua adalah subyek pertama yang perilakunya diidentifikasi, diinternalisasi yang pada akhirnya akan menjadi bagian dari kepribadian anak. Oleh karena itu keluarga terutama orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Di dalam keluarga, seseorang pertama kalinya untuk mempelajari emosi. Sikap otoriter orang tua akan berpengaruh pada profil perilaku anak. Psikologis anak yang mendapatkan pengasuhan otoriter cenderung mudah tersinggung, penakut, pemurung, tidak bahagia, mudah terpengaruh, mudah stress, tidak mempunyai arah masa depan yang jelas dan tidak bersahabat.
- b. Lingkungan non keluarga. Dalam hal ini adalah lingkungan masyarakat dan lingkungan penduduk. Kecerdasan emosional ini berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental anak. Pembelajaran ini biasanya ditunjukkan dalam aktivitas bermain anak seperti bermain peran.

Menurut (Kartono, 2011) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional antara lain:

a. Fisik

Secara fisik bagian yang paling menentukan atau paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosional seseorang adalah anatomi saraf emosinya. Bagian otak yang digunakan untuk berfikir yaitu konteks (kadang kadang disebut juga neo konteks). Sebagai bagian yang berada dibagian otak yang mengurus emosi yaitu system limbik, tetapi sesungguhnya antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosional seseorang.

1) Konteks

Bagian ini berupa bagian berlipat-lipat kira kira 3 milimeter yang membungkus hemisfer serebral dalam otak. Konteks berperan penting dalam memahami sesuatu secara mendalam, menganalisis mengapa mengalami perasaan tertentu dan selanjutnya berbuat sesuatu untuk mengatasinya. Konteks khusus lobus prefrontal, dapat bertindak sebagai saklar peredam yang memberi arti terhadap situasi emosi sebelum berbuat sesuatu.

2) Sistem limbik. Bagian ini sering disebut sebagai emosi otak yang letaknya jauh didalam hemisfer otak besar dan terutama bertanggung jawab atas pengaturan emosi dan impuls. Sistem limbik meliputi hippocampus, tempat berlangsungnya proses pembelajaran emosi dan tempat disimpannya emosi. Selain itu

ada amygdala yang dipandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak.

b. Psikis

Kecerdasan emosional selain dipengaruhi oleh kepribadian individu, juga dapat dipupuk dan diperkuat dalam diri individu.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik terletak dibagian otak yaitu konteks dan sistem limbik, secara psikis diantaranya meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga.

2.2.3 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut (Goleman, 2016) merinci lagi aspek-aspek kecerdasan emosional secara khusus sebagai berikut:

- a. Mengenali emosi diri, yaitu kemampuan individu yang berfungsi untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu, mencermati perasaan yang muncul. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya menandakan bahwa orang berada dalam kekuasaan emosi. Kemampuan mengenali diri sendiri meliputi kesadaran diri.
- b. Mengelola emosi, yaitu kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibatnya yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan

terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.

- c. Memotivasi diri sendiri, yaitu kemampuan untuk mengatur emosi merupakan alat untuk mencapai tujuan dan sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri. Orang yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakannya. Kemampuan ini didasari oleh kemampuan 15 mengendalikan emosi, yaitu menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. Kemampuan ini meliputi: pengendalian dorongan hati, kekuatan berfikir positif dan optimis.
- d. Mengenali emosi orang lain, kemampuan ini disebut empati, yaitu kemampuan yang bergantung pada kesadaran diri emosional, kemampuan ini merupakan ketrampilan dasar dalam bersosial. Orang empatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan orang atau dikehendaki orang lain.
- e. Membina hubungan. Seni membina hubungan sosial merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain, meliputi ketrampilan sosial yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan hubungan antar pribadi.

Aspek-aspek kecerdasan emosional (Akhiruddin, 2019) adalah:

- a. Kecakapan pribadi, yakni kemampuan mengelola diri sendiri.
- b. Kecakapan sosial, yakni kemampuan menangani suatu hubungan.
- c. Keterampilan sosial, yakni kemampuan menggugah tanggapan yang dikehendaki orang lain.

Berdasarkan uraian di atas maka penelitian ini menggunakan aspek-aspek dalam kecerdasan emosional dari Goleman yang meliputi: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan, kecakapan pribadi, kecakapan sosial, dan keterampilan sosial.

2.2.4 Karakteristik Kecerdasan Emosional

(Goleman, 2016) karakteristik kecerdasan emosional itu meliputi :

- a. Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

- b. Pengaturan diri

Pengaturan diri yaitu kemampuan individu menangani emosi sedemikian baik sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugasnya, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan.

c. Motivasi

Menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun individu menuju sasaran, membantu individu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

d. Empati

Empati adalah kemampuan untuk merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

e. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial adalah kemampuan untuk menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, mampu berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan serta untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik kecerdasan emosional itu adalah : kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial.

2.3 Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri

Dewasa ini banyak remaja yang kurang matang dalam menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, hal tersebut disebabkan karena kurangnya kecerdasan emosional remaja dalam mengambil sikap dan memecahkan suatu masalah. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali perasaan individu sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam membina hubungan dengan orang lain (Goleman, 2004). Salovey dan Mayer (dalam Senduk, 2007) mengatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki emosi yang baik apabila memenuhi beberapa syarat, yaitu mampu memahami emosi, mampu memasuki emosi, mampu menarik emosi, serta mampu menggunakan emosi-emosi itu untuk membantu pikirannya.

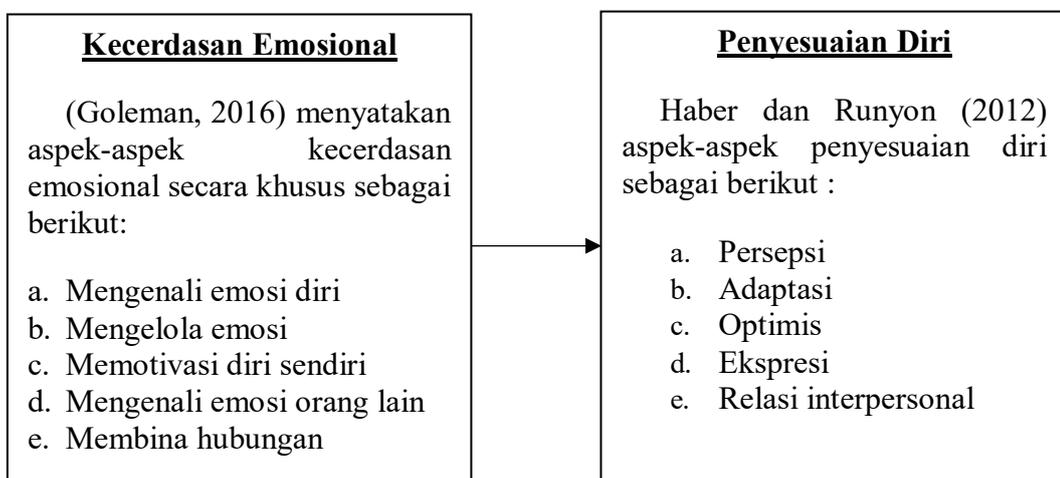
Berdasarkan uraian tersebut, dapat difahami bahwa apabila individu memiliki kecerdasan emosi yang rendah maka individu akan mengalami kesulitan dalam menggunakan emosinya untuk memecahkan suatu permasalahan. Salah satu dampak dari kurangnya kecerdasan mengelola emosi pada remaja berdampak pada penyesuaian diri yang buruk, hal tersebut juga disebutkan oleh Scheineder (dalam Susanto, 2018), yaitu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada individu adalah kecerdasan emosional.

Ciri-ciri dari individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya adalah individu yang tidak sehat secara psikologis, dimana individu mengalami ketidak selarasan antara diri dan pengalaman, mudah diserang (mudah terluka), atau tidak menyadari ketidakselarasan, kecemasan, dan ancaman, dan sikap defensif (Semiun, 2021).

Adiningtyas (2017) pernah melakukan penelitian terkait hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, berdasarkan penelitian tersebut ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri, yang mengartikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin rendah penyesuaian diri. Penyesuaian diri remaja sangat berkaitan dengan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh remaja, remaja hendaknya memahami pentingnya kecerdasan emosi, kecerdasan ini terlihat dalam beberapa hal seperti bagaimana remaja mampu memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, dapat mengendalikan perasaan serta mampu mengungkap reaksi emosi sesuai kondisi yang ada sehingga penyesuaian terhadap kondisi dirinya dan lingkungan berjalan dengan efektif.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dan adanya keterkaitan teori antara kedua variabel, selanjutnya peneliti menggambarkan hubungan antara variabel kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri.

2.4 Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Peneliti melakukan pengumpulan data 1 pada hari Selasa tanggal 01 November 2022 pada SMA Negeri 1 Tigabinanga. Peneliti mendatangi sekolah dan memasuki kelas yang sudah ditentukan yaitu dari kelas IPA 1-IPA 4, dan pada tanggal 02 November 2022 peneliti datang ke sekolah lagi untuk pengumpulan data yang ke 2 kalinya dan memasuki kelas IPA 5-IPS 4. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan sipeneliti meminta setiap kelas untuk membuat grup kelas masing-masing agar si peneliti lebih mudah nantinya membagikan data koisoner kepada setiap kelasnya, karena pihak sekolah melarang siswa-siswinya membawa handphone ke sekolah, jadi untuk pengisian datanya mereka bisa melakukan di rumah nantinya atau tepatnya sepulang sekolah.

Peneliti melakukan cara ini agar tidak mengganggu jam pelajaran mereka nantinya, sebelum subjek mengisi sekala tersebut di rumah masing-masing peneliti sudah terlebih dahulu menjelaskan bagaimana pengisian dilakukan antara dua sekala yang sudah ada. Selanjutnya, setelah data dikumpulkan, dilakukan penskoringan dan analisis untuk menguji hipotesis secara langsung.

3.2 Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner berbentuk kertas, peneliti mencetak kuesioner dengan menggunakan seperangkat komputer dan printer. Kuesioner adalah daftar yang berisi pertanyaan atau pernyataan-

pernyataan secara tertulis yang harus dijawab oleh responden secara tertulis (Supratik, 2015). Setelah itu peneliti membagikan kuesioner kepada para siswa yang berada di tempat penelitian. Kemudian siswa tersebut mengisi pernyataan-pernyataan yang berada di kuesioner menggunakan alat tulis (pulpen).

3.3 Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut (Azwar, 2017) penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian ini termasuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian.

Penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian korelasional bila ditinjau dari judul penelitian. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang memiliki kegunaan untuk mencari hubungan antar dua variable yang akan dicari hubungannya, sehingga diperoleh arah dan kuatnya hubungan antara dua variable atau lebih yang diteliti (Sugiyono, 2012).

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, (Sugiona, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja siswa-siswi SMA Negeri 1 Tigabinanga

Table 3.1 Populasi siswa SMA Negeri 1 Tigabinanga.

No	Kelas	Jumlah
1	X IPA-1	36
2	X IPA-2	38
3	X IPA-3	36
4	X IPA-4	35
5	X IPA-5	32
6	X IPS-1	36
7	X IPS-2	36
8	X IPS-3	36
9	X IPS-4	36
Total		321

3.4.2 Teknik Pengambilan Sample

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Dimana *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu, cara demikian dilakukan apabila anggota populasi dianggap homogen setiap anggota populasi dalam penelitian ini bisa dijadikan sampel.

Sugiyono (2017) menjelaskan sampel adalah bagian dari wilayah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan Rumus Slovin pada tingkat kesalahan 10%, untuk populasi sebanyak 321 orang, hanya akan diambil 80 orang sebagai perwakilan sampel.

3.5 Prosedur Penelitian

Pada penelitian ini, prosedur atau langkah pada penelitian ini yang akan dijalankan yaitu :

3.5.1 Persiapan Penelitian

Proses permohonan izin penelitian dasar untuk melakukan penelitian di lokasi yang akan diteliti dimulai dengan mengajukan surat permohonan

izin ke Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Pada tanggal 27 Oktober 2022, fakultas memberikan izin dengan nomor 1511/FPSI/01.10/X/2022. Pada tanggal 1 November, peneliti memberikan pimpinan SMA Negeri 1 Tigabinanga surat perizinan dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area untuk melakukan penelitian. Pimpinan SMA Negeri 1 Tiganinanga langsung setuju untuk melakukan penelitian dan mengumpulkan data penelitian.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode alat ukur yang berbentuk skala dengan model likert. Skala Likert dengan 4 Pilihan Jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun berdasarkan bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penelitian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, jawaban Setuju (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, jawaban Setuju (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

Tabel 3.2 Distribusi Skala Aitem Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba

Kecerdasan Emosional	Indikator	Favourabel	Unfavourabel	Total
Mengenalinya	Menyadari emosi yang sedang dirasakan pada suatu saat	1,9	4,8	4
Mengelola emosi	Mampu menangani emosi agar berdampak positif	5,11	2,6	4
	Mampu menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran	3,7	10,14	4
	Mampu bangkit dari perasaan yg menekan	13,21	20,44	4
Memotivasi diri sendiri	Mampu menggerakkan diri menuju sasaran	19,43	12,42	4
	Bertindak secara efektif	15,27	18,22	4
	Bertahan dalam menghadapi kegagalan dan frustrasi	25,41	16,24	4
Mengenalinya orang lain	Peka terhadap perasaan orang lain	17,23	26,36	4
	Menumbuhkan hubungan saling percaya dan selaras	35,37	28,30	4
Membina hubungan	Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dgn orang lain	29,33	34,40	4
	Berinteraksi sosial dengan lancar	31,39	32,38	4
Total		22	22	44

Skala diatas menggunakan skala Likert dengan 4 Pilihan Jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun berdasarkan bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penelitian yang diberikan untuk jawaban *favourable*, yakni Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, jawaban Setuju (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, jawaban Setuju (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4. Berdasarkan cara penyampaianya, skala yang akan digunakan dalam penelitian ini termasuk jenis skala langsung dan tertutup. Skala diberikan secara langsung dan subjek diminta untuk memilih

salah satu dari alternative jawaban yang telah disediakan.

Haber & Runyon (*Psychologi of adjusment*, 2012) aspek-aspek penyesuaian diri sebagai berikut : Persepsi, Adaptasi, Optimis, Ekspresi, Relasi interpersonal.

Tabel 3.3 Tabel Penyesuaian Diri Sebelum Uji Validitas

NO	Penyesuaian Diri	Indikator	Aitem		Total
			Favourable	Unfavourable	
1.	Persepsi	Menghadapi realita	1, 21, 42	13, 40, 47	6
		Objektif	2, 28	14, 39	4
2.	Adaptasi	Kesesuaian	7, 29, 41	17, 38, 48	6
		Keseimbangan	3, 30	15, 37	4
3.	Optimis	Penguasaan	6, 23, 43	18, 36, 49	6
		Pengaruh	10, 24	11, 35	4
4.	Ekspresi	Perbedaan	5, 26, 45	19, 34, 44	6
		Ketidaksamaan	8, 22	12, 33	4
5.	Relasi interpersonal	Merespon orang lain	9, 25, 46	20, 32, 50	6
		Menjaga hubungan baik	4, 27	16, 31	4
Total			25	25	50

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *product moment* dari Karl Pearson. Alasan digunakannya teknik korelasi ini karena pada penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara suatu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Sebelum melakukan analisis data, semua data yang diperoleh dari subjek penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yang meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara distribusi sebaran variabel terikat dan variabel bebas dalam penelitian ini bersifat normal atau tidak.

b. Uji Linearitas

Yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel terikat memiliki hubungan yang linear dengan variabel bebas.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berpedoman pada hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut :

Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi *product moment*, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan Penyesuaian diri. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,983$, dengan Signifikan $p = 0,000 < 0,05$.

Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,966$. Ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berdistribusi sebesar 96,60% terhadap Penyesuaian diri.

5.2 Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

1. Saran Kepada Subjek Penelitian

Disarankan agar siswa melatih keterampilan penyesuaian diri dengan bersedia menerima diri mereka sendiri sebagai orang yang berbeda dan berkonsentrasi untuk mengembangkan potensi mereka sendiri tanpa merasa rendah diri terhadap orang lain berdasarkan temuan penelitian.

2. Saran Kepada Sekolah

Disarankan kepada sekolah untuk memberikan dukungan kepada siswa agar mampu membentuk penyesuaian diri yang baik dan saran kepada guru harus mencurahkan waktu untuk mengajar siswa pelajaran yang membutuhkan pengendalian diri emosional, seperti bagaimana menangani stres sambil belajar bagaimana berinteraksi secara positif dengan orang lain. Siswa yang berjuang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka mungkin juga mendapat dukungan dan dorongan dari ini.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk meninjau kembali penelitiannya dalam menggunakan metode penelitian, pengambilan sampel, dan skala alat ukur. Selanjutnya disarankan agar meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti: pendidikan, penerimaan diri, adanya pemahaman tentang diri sendiri, adanya hal yang realistis, adanya dukungan dari lingkungan, sikap-sikap, tidak adanya gangguan emosional yang berat, pengaruh keberhasilan yang dialami, identifikasi, adanya perspektif diri yang luas. pola asuh dan konsep diri yang stabil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, S. W. (2015), 'Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online', Jurnal KOPASTA, vol. 4, no. 1, pp. 28–40
- Agung, Sunarto dan Hartono. (2002). Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Rineka Cipta,.
- Agustian, Ary Ginanjar, (2011), Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual-ESQ, Jakarta: Penerbit Argo
- Akhiruddin, D. (2019). Belajar dan Pembelajaran. Makassar : CV Cahaya Bintang Cemerlang.
- Alberti, R.E & Emmons, M. L. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Ali, M. & Asrori, M. (2018). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alwi, Hasan. (2013). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (edisi Ketiga). Jakarta: Balai Pustaka.
- Ariyanti., G., Yashinta P. Y., (2015), Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Dan Sikap Belajar Matematika Siswa Dalam Pembelajaran Ekspositori, 2: 117-134.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arnes, Douglas W. Dkk. (2016). The Evolution of Fintech: A New Post-Crisis Paradigm?. Journal of International Law Research Paper No. 2015/047: University of Hong Kong
- Averill, J.F. (1973). Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress. Psychological Bulletin, No. 80. P. 286-303.
- Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basuki, (2007). Terapan, Akademi Fisioterapi Surakarta
- Choliz, M. (2020). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). Prog Health Sci, 2 (1).

- Cooper, C & Sawaf, A. (2000). *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dameria. (2005). Pentingnya Pendidikan Kecerdasan Emosional. Artikel: Ge Mozaik Media Edukasi Interaktif. 23 Juni 2005.
- David, Fred R. (2016). *Manajemen strategis konsep*. Jakarta: Salemba Empat.
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosda.
- Emmons, M. L. (2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan mental*. Pamekasan: Duta Media.
- Goleman, D. *Emotional Intelligence-terjemahan*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007).
- Goleman, D. (2016). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional* (Alih Bahasa: T. Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, Singgih D. (2004). *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga, Cetakan. 7*. Jakarta : PT. Gunung Mulia.
- Gusniwati, Mira. (2015). "Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Minat Belajar Terhadap Penguasaan Konsep Matematika Siswa Sman Di Kecamatan Kebon Jeruk". *Jurnal Formatif*, 5(1): 26-41.
- Haber, A., & Runyon, R. (2012). *Psychology Of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Penelitian Research*. Yogyakarta: BPFEE.
- Hasneli, & Ulfa, F. F. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri pada Siswa MTsN. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, Vol 9 (1), 8-17.
- Himmah dan Desiningrim (2017). Kecerdasan Emosional Dalam Al-Qur'an." *Schema: Journal of Psychological Research*, 2017, 35–45.
- Hurlock, E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima (Terjemahan Instiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Jusuf Blegur. (2017). *Manajemen Berbasis Sekolah (MBS)*. Kupang: JAL (Jusuf Aryani Learning).
- Kartono, (2011). *Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress*. *Psychological Bulletin*, No. 80. P. 286-303.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2007). *Positive Psychology : The scientific and partical exploration of human strengths*. London : Sage Publication.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia dipanti werdha budi dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1), 1-7.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 10, No 2.
- Meilianawati. (2015). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan minat melanjutkan pendidikan perguruan tinggi pada remaja di kecamatan keluang musi banyuasin. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Bina Darma Palembang*.
- Monks, F., & dkk. (2014). *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Myers, G. D. (2012). *Psikologi Sosial edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanik.
- Mubayidh, Makmun. (2006). *Kecerdasan & Kesehatan Emosional Anak*. Jakarta : Pustaka Al-Kautsar.
- Prawitasari, J. E. (2003). *Psikologi Klinis: Pengantar terapan mikro & makro*. Jakarta: Erlangga.
- Patton, Patricia. (2002). *EQ-Kecerdasan emosional Membangun Hubungan Jalan Menuju Kebahagiaan dan Kesejahteraan*. Jakarta : PT. Pustaka Delaprasata.
- Powell (2013). Hubungan Jenis Makanan Jajanan dengan Status Karies pada Murid SDN Lampeuneurut Aceh Besar. *Jurnal Averrous*, Vol.4 No.2;1-9
- Rosa, N. N. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Education and Teaching*, 148.

- Santrock, J.W. (2011). *Child Development (Perkembangan Anak Edisi 11 Jilid 2, Penerjemah: Rachmawati dan Kuswanti)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta,B)*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, E.P & Nuryoto, S., (2012), *Penerimaan Diri pada Lansia Ditinjau dari Kematangan Emosi*, *Jurnal Psikologi UGM*.Vol. 3. No.2, 73- 88. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Sarifah, Siti. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Ibu Hamil Pertama Trimester ke III dalam Menghadapi Persalinan di Samarinda*. *eJournal Psikologi*, Vol. 4, No. 4, 2016, ISSN: 2477-2674.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology Eight Edition*. USA: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, Wirawan Sarlito, (2012). *Psikologi Remaja: Definisi Remaja*, Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Schneiders (2012). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston
- Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisius.
- Semiun, Y. 2019. *Kesehatan Mental 1*. Edisi 1. Penerbit Kanisius. Yogyakarta
- Shapiro. (2017). *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Edisi revisi 2. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Siregar, M., & Siregar, N. I. (2018). *Hubungan antara Kelekatan Orang Tua pada Anak dengan Kecerdasan Emosional Remaja di SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan*.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Solechan, & Zidan, Z. (2019). *Pengembangan Kecerdasan Emosional di SMA Primaganda Bulurejo Diwek Jombang*. *Jurnal Ilmuna*, 43-64.
- Sunarto dan Agung Hartono. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supranto, J. (2000). *Teknik Sampling untuk Survei dan Eksperimen*. Jakarta: Penerbit PT Rineka Cipta.
- Vembrianto (2010). *Sosiologi pendidikan*. Yogyakarta: Yayasan Pendidikan Paramita

Webster, M, (2012). Pengantar Teori Komunikasi: Analisis dan Aplikasi (Buku 1). Jakarta: Salemba Humanika.

Yunia, S. A. P., Liyanovitasari, L., & Saparwati, M. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja pada Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 55-64.



Petunjuk Pengisian Identitas Responden:

Isilah sesuai dengan identitas diri Anda

1. Inisial :
2. Usia :

Skala ini terdiri dari sekelompok pernyataan untuk dijawab sesuai dengan daftar pilihan yang dijelaskan dalam petunjuk pengisian. Untuk itu saya berharap agar Saudara-saudara memperhatikan setiap petunjuk pengisian dengan baik.

Dalam memilih daftar pilihan, jawaban yang benar adalah jawaban yang jujur atau sesuai dengan keadaan diri Saudara. Untuk itu sangat diharapkan agar Saudara-saudara menjawab dengan jujur dan tidak mendiskusikannya dengan orang lain. Semua jawaban akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini saja.

Petunjuk Pengisian Angket

Setiap pernyataan memiliki 4 alternatif jawaban:

- SS : Sangat Setuju
- S : Setuju
- TS : Tidak Setuju
- STS : Sangat Tidak Setuju

Berikan respon sesuai dengan apa yang Saudara rasakan dan alami, dengan cara memberi tanda silang (☐) di kolom yang tepat.

Skala A

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya biasanya bisa merasakan setiap perubahan emosi yang sedang terjadi dalam diri saya				
2.	Saya merasa emosi akan membuat saya lebih puas melakukan apa saja				
3.	Saya tidak mudah berkecil hati saat gagal				
4.	Saya langsung emosi menghadapi orang yang tidak menyenangkan				
5.	Saya mampu beradaptasi dengan lingkungan baru				
6.	Saat dihadapkan dengan masalah saya lebih memilih menghindari dari pada menyelesaikannya				
7.	Saya biasanya mampu bersabar menunggu keinginan atau harapan saya tercapai				
8.	Perubahan yang terjadi dalam diri saya sulit untuk dirasakan				
9.	Saya hati-hati sebelum melakukan sesuatu				
10.	Saya merasa kecewa saat keinginan saya tidak tercapai				
11.	Saya biasanya berusaha menyalurkan emosi apapun yang sedang saya rasakan ke dalam hal atau kegiatan sepositif mungkin				
12.	Saya cenderung mudah menyerah saat dihadapkan pada kesulitan				
13.	Saya tidak mau larut dalam kesedihan				
14.	Saya sulit bergaul dengan orang yang baru saya kenal				
15.	Saat berhadapan dengan masalah, saya biasanya fokus pada solusi penyelesaian, bukan hal-hal tidak penting lainnya				
16.	Saya malas mengulang hal yang tidak mungkin saya dapatkan				
17.	Saya biasanya cukup peka terhadap apa yang sedang dirasakan orang-orang di sekitar saya				
18.	Saya menyalurkan emosi yang saya rasakan dalam kegiatan yang saya sukai meskipun merugikan saya				
19.	Saya tidak putus asa dalam mencapai sesuatu prestasi				
20.	Saya takut dengan masalah yang saya hadapi				
21.	Saya berani menghadapi masalah				
22.	Saya gegabah dalam melakukan sesuatu				
23.	Saya biasanya mampu menyesuaikan tindakan saya dengan apa yang sedang dirasakan orang-orang di sekitar saya				
24.	Saya sulit menyesuaikan tindakan dengan hal yang dirasakan orang sekitar saya				
25.	Saya biasanya mau mencoba kembali meski saya sering gagal				
26.	Saya tidak merasakan apa yang dirasakan oleh orang disekitar saya				
27.	Saya mengetahui kapan saya sedih dan gembira				
28.	Rahasia teman, akan saya kasi tahu dengan teman yang lain				
29.	Saya biasanya cukup sabar menghadapi orang-orang yang tidak menyenangkan				
30.	Saya senang jika memiliki konflik dengan orang lain				
31.	Saya biasanya berusaha agar emosi apapun yang sedang saya rasakan tidak merugikan saya atau orang lain				
32.	Situasi yang baru membuat saya kesulitan dalam membawa diri				
33.	Saya biasanya mampu memaafkan perilaku orang lain yang menyinggung perasaan saya				

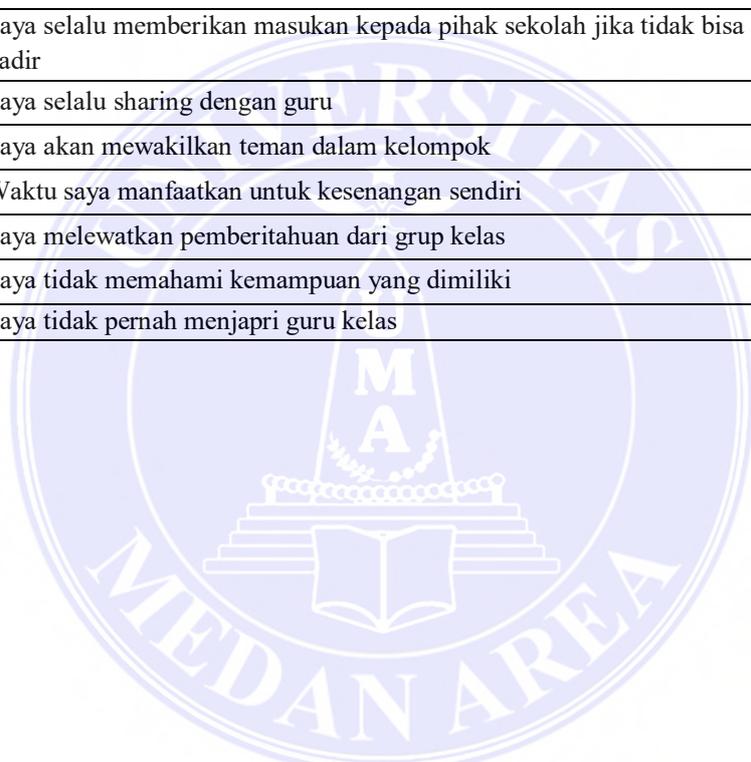
34.	Saya sulit mengetahui kondisi perasaan saya				
35.	Saya bisa dipercaya teman menjaga rahasia				
36.	Putus asa saat gagal				
37.	Saya biasanya jarang berkonflik dengan orang-orang di sekitar saya				
38.	Saya tergesa-gesa untuk mencapai keinginan dan harapan				
39.	Saya mampu membawa diri dengan baik pada situasi dan kondisi apapun				
40.	Saya malas bekerja keras mencapai keinginan				
41.	Saya biasanya tidak mudah kecewa ketika kemauan saya tidak tercapai				
42.	Membalas teman yang menyinggung perasaan				
43.	Saya biasanya mampu berusaha keras demi tercapainya keinginan saya				
44.	Saya merasakan kesedihan yang berlangsung lama				



Skala B

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya mulai terbiasa dalam belajar				
2.	Saya membantu teman memahami pelajaran				
3.	Saya selalu hadir pada setiap pertemuan yang akan di adakan di sekolah				
4.	Saya menjalin komunikasi pada guru				
5.	Ketika saya memiliki pemahaman yang berbeda, saya akan berdiskusi dengan guru				
6.	Saya selalu hadir pada setiap ekstrakurikuler				
7.	Saya akan mengevaluasi materi agar memahami materi yang diajarkan				
8.	Saya menerima masukan guru meskipun tidak sesuai dengan pemahaman				
9.	Teman membantu jika saya mengalami kesulitan				
10.	Saya akan berusaha sampai mampu menguasai materi pelajaran				
11.	Saya tidak pandai mengajari teman				
12.	Saya tidak peduli saat ada kegiatan yang dilakukan				
13.	Menghindari terlibat dalam kegiatan sekolah				
14.	Saya menghindar jika belajar kelompok				
15.	Saya tidak pernah hadir pada setiap pertemuan yang di adakan di sekolah				
16.	Saya tidak pernah membicarakan materi pembelajaran				
17.	Saya malas untuk mengevaluasi materi terbaru				
18.	Saya tidak mengingat waktu saat saya harus mengikuti ekstrakurikuler				
19.	Saya menganggap pendapat saya yang lebih sesuai dengan materi pelajaran				
20.	Saya tidak menanyakan oranglain jika tidak memahami materi				
21.	Saya menyesuaikan waktu les dengan waktu belajar kelompok				
22.	Saya akan mengkondisikan suasana belajar				
23.	Saya mampu melihat kemampuan				
24.	Saya akan mengevaluasi agar paham setiap materi yang diberikan guru				
25.	Saya sering menghubungi guru untuk berkonsultasi				
26.	Saya akan menanyakan kepada guru jika saya merasa pelajaran yang diberikan tidak sesuai				
27.	Saya sering berdiskusi membahas materi pembelajaran				
28.	Saya meluangkan waktu bimbingan belajar				
29.	Saya bersedia membuat catatan agar tidak lupa				
30.	Saya akan menyelesaikan pekerjaan rumah terlebih dahulu				
31.	Saya tidak pernah berkomunikasi dengan guru				
32.	Saya malas untuk berdiskusi membahas pembelajaran				
33.	Saya sulit menerima masukan dari guru				

34.	Saya tidak peduli dengan pelajaran yang diterima				
35.	Saya akan berusaha mengejar materi yang tertinggal				
36.	Saya tidak dikenal teman				
37.	Saya tetap menyelesaikan pekerjaan rumah tanpa alasan apapun				
38.	Saya tidak mengecek pembelajaran sehari-hari				
39.	Saya tidak memiliki waktu untuk membaca materi				
40.	Sampai sekarang saya belum bisa menguasai pembelajaran kurikulum terbaru				
41.	Saya sering mengecek pemberitahuan dari grup kelas				
42.	Saya terbiasa dalam mengaplikasikan pembelajaran dengan teknik saya sendiri				
43.	Saya akan mengingatkan teman jika ada pekerjaan rumah				
44.	Saya selalu memberikan masukan kepada pihak sekolah jika tidak bisa hadir				
45.	Saya selalu sharing dengan guru				
46.	Saya akan mewakili teman dalam kelompok				
47.	Waktu saya manfaatkan untuk kesenangan sendiri				
48.	Saya melewatkan pemberitahuan dari grup kelas				
49.	Saya tidak memahami kemampuan yang dimiliki				
50.	Saya tidak pernah menjapri guru kelas				





Scale: penyesiauan diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	81

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	101.0333	715.275	.767	.984
VAR00002	100.8667	721.361	.705	.984
VAR00003	100.9000	724.231	.707	.984
VAR00004	101.0667	714.340	.819	.984
VAR00005	101.0000	717.862	.781	.984
VAR00006	100.9000	719.334	.675	.984
VAR00007	100.8667	719.706	.696	.984
VAR00008	101.0000	710.966	.764	.984
VAR00009	101.0000	721.448	.741	.984
VAR00010	101.1333	713.706	.745	.984
VAR00011	100.9667	715.689	.714	.984
VAR00012	100.9667	715.826	.711	.984
VAR00013	100.8333	725.040	.707	.984
VAR00014	100.9333	713.444	.751	.984
VAR00015	101.1000	716.645	.735	.984
VAR00016	100.8667	709.292	.818	.984
VAR00017	101.0000	728.000	.683	.984
VAR00018	101.0667	705.444	.889	.984
VAR00019	101.0333	725.137	.739	.984
VAR00020	101.0000	717.793	.727	.984
VAR00021	100.9000	710.645	.761	.984
VAR00022	100.9667	722.171	.637	.984
VAR00023	100.8667	712.189	.751	.984
VAR00024	100.9000	714.645	.749	.984
VAR00025	100.9667	723.068	.664	.984
VAR00026	100.9000	713.748	.821	.984
VAR00027	101.0000	718.483	.764	.984
VAR00028	100.9000	715.059	.786	.984
VAR00029	101.0667	722.133	.720	.984
VAR00030	101.0000	715.172	.747	.984
VAR00031	101.0333	713.551	.764	.984
VAR00032	101.1333	712.947	.763	.984
VAR00033	101.0333	723.206	.656	.984
VAR00034	101.0667	715.789	.731	.984
VAR00035	100.8000	717.752	.772	.984
VAR00036	100.8333	719.799	.678	.984
VAR00037	100.8667	723.085	.655	.984
VAR00038	100.8667	707.499	.818	.984
VAR00039	101.0667	722.961	.770	.984
VAR00040	100.9667	711.068	.827	.984
VAR00041	101.1000	719.403	.772	.984
VAR00042	101.0000	716.897	.751	.984
VAR00043	100.9000	716.783	.741	.984
VAR00044	101.1667	716.075	.760	.984
VAR00045	100.9333	709.720	.797	.984
VAR00046	100.9333	715.789	.737	.984
VAR00047	101.0000	725.103	.698	.984
VAR00048	101.0333	713.757	.759	.984
VAR00049	100.9667	715.206	.772	.984
VAR00050	100.9333	714.961	.715	.984

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
103.0333	746.309	27.31866	50

Scale: kecerdasan emosi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	81	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	81	100.0

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
82.6600	542.066	23.28230	81

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,865	44

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem_1	108,0444	99,725	,418	,861
Aitem_2	107,9556	100,771	,264	,864
Aitem_3	108,0000	97,818	,479	,859
Aitem_4	107,8667	99,073	,434	,861
Aitem_5	107,8667	100,482	,338	,862
Aitem_6	107,8222	98,740	,316	,863
Aitem_7	107,9111	99,583	,360	,862
Aitem_8	107,8222	100,922	,256	,864
Aitem_9	107,9333	100,882	,299	,863
Aitem_10	107,9778	98,477	,426	,860
Aitem_11	107,9556	98,680	,385	,861
Aitem_12	107,8000	97,936	,507	,859
Aitem_13	107,9778	97,340	,548	,858
Aitem_14	107,8889	98,328	,498	,859
Aitem_15	108,0667	99,155	,408	,861
Aitem_16	107,9778	100,295	,327	,863
Aitem_17	107,6667	101,091	,292	,863
Aitem_18	107,6889	104,674	-,044	,869
Aitem_19	107,4889	105,392	-,100	,871
Aitem_20	107,7778	102,359	,172	,865
Aitem_21	107,7778	100,722	,277	,863
Aitem_22	107,6667	99,273	,429	,861
Aitem_23	107,6889	97,856	,510	,859
Aitem_24	107,5111	96,301	,531	,858
Aitem_25	107,6889	100,265	,334	,862
Aitem_26	107,6444	100,871	,293	,863
Aitem_27	107,7556	97,007	,598	,857
Aitem_28	107,8444	102,634	,116	,867
Aitem_29	107,8000	98,936	,423	,861
Aitem_30	107,8444	97,862	,426	,860
Aitem_31	107,8222	98,740	,409	,861
Aitem_32	107,8667	101,800	,197	,865
Aitem_33	107,8000	101,073	,245	,864
Aitem_34	107,9778	102,977	,080	,868
Aitem_35	107,9333	98,473	,400	,861
Aitem_36	107,9111	97,128	,501	,859
Aitem_37	108,0889	97,037	,526	,858
Aitem_38	107,9333	97,109	,565	,858
Aitem_39	107,9778	100,204	,335	,862
Aitem_40	108,4889	101,846	,269	,864
Aitem_41	108,4444	103,571	,076	,866
Aitem_42	108,3556	105,598	-,134	,870
Aitem_43	108,5111	101,665	,314	,863
Aitem_44	108,3333	103,500	,095	,866

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,884	44

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem_1	65,7333	68,291	,409	,881
Aitem_3	65,6889	66,537	,488	,879
Aitem_4	65,5556	67,207	,483	,879
Aitem_5	65,5556	68,298	,399	,881
Aitem_6	65,5111	66,437	,387	,882
Aitem_7	65,6000	67,382	,430	,880
Aitem_10	65,6667	66,727	,467	,879
Aitem_11	65,6444	66,825	,430	,880
Aitem_12	65,4889	66,346	,547	,877
Aitem_13	65,6667	65,727	,601	,876
Aitem_14	65,5778	67,159	,487	,879
Aitem_15	65,7556	67,916	,389	,881
Aitem_16	65,6667	68,727	,321	,883
Aitem_22	65,3556	68,462	,361	,882
Aitem_23	65,3778	66,922	,483	,879
Aitem_24	65,2000	65,800	,492	,879
Aitem_25	65,3778	69,149	,281	,883
Aitem_27	65,4444	66,298	,563	,877
Aitem_29	65,4889	67,256	,453	,880
Aitem_30	65,5333	66,482	,440	,880
Aitem_31	65,5111	67,574	,390	,881
Aitem_35	65,6222	67,740	,347	,882
Aitem_36	65,6000	66,200	,487	,879
Aitem_37	65,7778	65,904	,533	,878
Aitem_38	65,6222	65,877	,583	,877
Aitem_39	65,6667	68,455	,350	,882
Aitem_43	66,2000	69,845	,312	,883

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
68,1111	72,192	8,49658	81

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecerdasan emosional	penyesuaian diri
N		50	50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	76.7800	97.1400
	Std. Deviation	18.30166	22.95604
Most Extreme Differences	Absolute	.099	.115
	Positive	.099	.115
	Negative	-.079	-.081
Kolmogorov-Smirnov Z		.697	.811
Asymp. Sig. (2-tailed)		.716	.526

Case Processing Summary

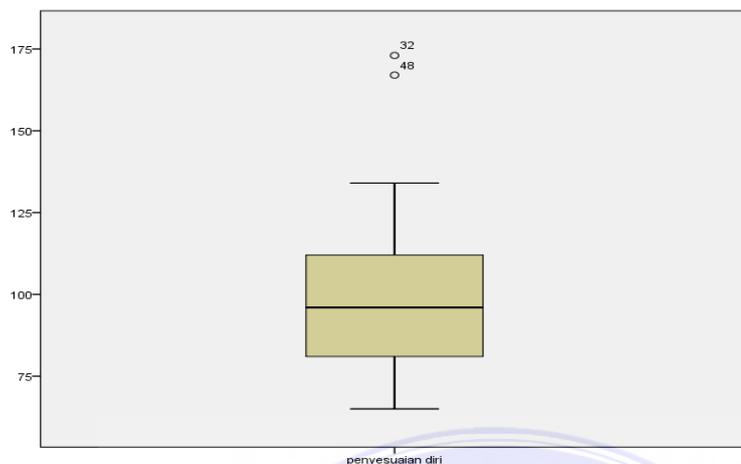
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecerdasan emosional	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%
penyesuaian diri	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%

Extreme Values

		Case Number	Value
Kecerdasan emosional	Highest	1	32
		2	48
		3	8
		4	40
		5	16
Kecerdasan emosional	Lowest	1	27
		2	30
		3	47
		4	39
		5	11
penyesuaian diri	Highest	1	32
		2	48
		3	40
		4	16
		5	8
penyesuaian diri	Lowest	1	30
		2	27
		3	47
		4	11
		5	39

a. Only a partial list of cases with the value 119.00 are shown in the table of upper extremes.

penyesuaian diri



[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
penyesuaian diri * kecerdasan emosional	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%

Report

penyesuaian diri

Kecerdasan emosional	Mean	N	Std. Deviation
51.00	65.0000	1	.
52.00	65.0000	1	.
53.00	66.0000	1	.
54.00	70.0000	1	.
55.00	68.0000	1	.
56.00	72.0000	1	.
59.00	81.0000	1	.
61.00	76.6667	3	3.78594
62.00	80.0000	1	.
63.00	77.0000	1	.
64.00	84.5000	2	4.94975
65.00	88.0000	2	.00000
66.00	80.0000	2	2.82843
69.00	83.0000	2	.00000

70.00	87.0000	2	1.41421
73.00	98.0000	1	.
74.00	97.0000	2	1.41421
75.00	94.5000	2	9.19239
76.00	96.0000	1	.
79.00	96.0000	1	.
80.00	99.0000	2	1.41421
82.00	101.0000	3	1.00000
84.00	104.0000	1	.
86.00	119.0000	1	.
88.00	108.5000	2	3.53553
89.00	113.3333	3	2.30940
90.00	114.5000	2	3.53553
91.00	118.0000	1	.
94.00	115.0000	1	.
95.00	129.0000	1	.
102.00	134.0000	1	.
103.00	119.0000	1	.
135.00	167.0000	1	.
138.00	173.0000	1	.
Total	97.1400	50	22.95604

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
penyesuaian diri * kecerdasan emosional	Between Groups	(Combined)	25632.687	33
		Linearity	24931.719	1
		Deviation from Linearity	700.968	32
	Within Groups	189.333	16	
Total			25822.020	49

ANOVA Table

			Mean Square	F
penyesuaian diri * kecerdasan emosional	Between Groups	(Combined)	776.748	65.641
		Linearity	24931.719	2106.906
		Deviation from Linearity	21.905	1.851
Within Groups			11.833	
Total				

ANOVA Table

			Sig.
penyesuaian diri * kecerdasan emosional	Between Groups	(Combined)	.000
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.096
	Within Groups		
	Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
penyesuaian diri * kecerdasan emosional	.983	.966	.996	.993

Correlations

		Kecerdasan emosional	penyesuaian diri
Kecerdasan emosional	Pearson Correlation	1	.983**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	50	50
penyesuaian diri	Pearson Correlation	.983**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	50	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).



**LAMPIRAN 3
SURAT PENELITIAN**



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1511/FPSI/01.10/X/2022 27 Oktober 2022
Lampiran : -
Hal : **Riset dan Pengambilan Data**

Yth. **Bapak/Ibu Kepala Sekolah**
SMA N 1 Tigabinanga (Ibu Nurlia)
di
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Randi Pranata Sebayang**
NPM : **188600264**
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **SMA N 1 Tigabinanga, Jl. Kotacane Tigabinanga** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA N 1 Tigabinanga"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
Pengabdian Kepada Masyarakat


Lili Aina, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip



 **PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA**
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 TIGABINANGA
Jln. Kotacane – Tigabinanga



Telp. (0628) 410028 e-mail : paya_lintah@yahoo.co.id NPSN : 10201990

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN
Nomor : 421/326/SMA.03/PP.3/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

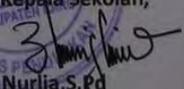
Nama : Nurlia,S.Pd
NIP : 19710721 200502 2 001
Pangkat : Pembina IV/A
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Tigabinanga

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Randi Pranata Sebayang
NPM : 188600264
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Tigabinanga pada tanggal 02 November s/d 09 November 2022. Adapun penelitian ini dilaksanakan berdasarkan Surat dengan nomor : 1511/FPSI/01.10/X.2022 pada tanggal 27 Oktober 2022, tentang melaksanakan penelitian guna memperoleh data penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Tigabinanga."

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan menurut perlunya. Atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.


Tigabinanga, 12 November 2022
Kepala Sekolah,

Nurlia, S.Pd
NIP. 19710721 200502 2 001