
**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA SANTRI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Fitriyani Shihhatul Iffati¹, Ratna Supradewi²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

supradewi@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Santri Universitas Islam Sultan Agung, Semarang. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa santri yang menetap di PESANMASA UNISSULA sebanyak 210 mahasiswa dengan 144 subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel yaitu cluster random sampling pada angkatan 2023 dan 2024. Penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu skala kecerdasan emosional dengan reliabilitas 0.944 dan skala penyesuaian diri dengan reliabilitas 0.967. Hasil uji normalitas berdistribusi tidak norma, sehingga dilakukan uji normalitas kembali dengan menggunakan uji residual yang bernilai signifikansi 0.200 dan berdistribusi norma pada kedua variabel. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment pearson. Hasil ini menunjukkan bahwa Hipotesis diterima. Terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Santri Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri $r_{xy} = 0.651$ dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis penelitian ini diterima. Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada mahasiswa santri Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Penyesuaian Diri, Mahasiswa

Abstract

This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and self-adjustment in Islamic students of Sultan Agung Islamic University, Semarang. The population in this study were 210 Islamic students who resided at PESANMASA UNISSULA with 144 research subjects. The sampling technique was cluster random sampling in the classes of 2023 and 2024. This study used 2 scales, namely the emotional intelligence scale with a reliability of 0.944 and the self-adjustment scale with a reliability of 0.967. The results of the normality test were not normally distributed, so a normality test was carried out again using a residual test with a significance value of 0.200 and a normal distribution in both variables. The data analysis technique used Pearson product moment correlation. These results indicate that the hypothesis is accepted. There is a positive relationship between emotional intelligence and self-adjustment in Islamic students of Sultan Agung Islamic University, Semarang. The results showed that there was a significant positive correlation between emotional intelligence and self-adjustment $r_{xy} = 0.651$ with a significance of 0.000 ($p < 0.05$). Based on the results of the study, the hypothesis of this study was accepted. There is a relationship between emotional intelligence and self-adjustment in Islamic students of Sultan Agung Islamic University, Semarang.

Keywords: Emotional Intelligence, Self-Adjustment, Students

1. PENDAHULUAN

Pada dasarnya, manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup tanpa bantuan orang lain. Setiap individu memiliki kecenderungan untuk hidup berdampingan dibandingkan menyendiri karena membutuhkan interaksi sosial dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Proses sosialisasi yang berlangsung sejak usia dini, baik melalui keluarga, pendidikan, maupun lingkungan sekitar. Interaksi sosial yang baik dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri secara efektif dengan lingkungannya.

Mahasiswa santri merupakan mahasiswa yang menetap di asrama, mahasiswa santri UNISSULA memiliki dua kategori, pertama mahasiswa santri regular yang tinggal di asrama selama dua bulan untuk mengikuti persyaratan kelulusan dalam kuliah dan kedua mahasiswa santri lanjutan, merupakan mahasiswa yang menetap di asrama setelah mengikuti program dua bulan wajib di asrama kemudian melanjutkan tinggal di asrama hingga lulus kuliah. Mahasiswa santri yang berada di dalam kampus umumnya lebih mudah mengakses fasilitas kampus seperti perpustakaan, gedung kuliah, laboratorium, gedung pertemuan serta fasilitas kampus yang lainnya sehingga berpotensi memiliki keterlibatan akademik dan kepuasan layanan pendidikan yang lebih tinggi menurut kutipan dari Batara dkk (2022).

Penyesuaian diri merupakan konstruk psikologi yang mencerminkan kemampuan individu dalam mencapai keseimbangan antara kebutuhan internal dan tuntutan eksternal melalui proses adaptasi yang berlangsung secara berkelanjutan. Dalam perspektif psikologi perkembangan, penyesuaian diri dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan regulasi perilaku, sikap, serta respons emosional terhadap perubahan lingkungan. Seperti mengelola emosi, frustrasi, mengatasi konflik dan menyesuaikan diri dengan harmoni antara kebutuhan dan tuntutan norma di lingkungan sehingga tercapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan Schneiders (1964). Kemampuan penyesuaian diri menjadi indikator penting dalam keberfungsian individu karena menentukan sejauh mana individu mampu merespons tekanan lingkungan tanpa merasa kehilangan dalam keseimbangan psikologisnya.

Dalam kehidupan mahasiswa, penyesuaian diri memiliki tingkat kompleksitas yang lebih tinggi karena mahasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik, sosial, dan emosional secara bersamaan. Mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, standar akademik yang lebih tinggi, serta dinamika relasi sosial yang semakin luas. Santrock (2018) menyatakan bahwa mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi serta kemampuan mengelola stres akademik yang lebih efektif. Sebaliknya, kegagalan dalam menyesuaikan diri dapat berdampak pada meningkatnya stres akademik, penurunan motivasi belajar, serta terganggunya relasi interpersonal.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pendahuluan dengan beberapa mahasiswa santri, dapat disimpulkan bahwa adanya kesulitan dalam pengelolaan waktu antara kegiatan perkuliahan dan keagamaan, pelanggaran terhadap peraturan pesantren oleh mahasiswa santri lanjutan, serta hambatan dalam menjalin interaksi sosial di lingkungan pesantren mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa santri dihadapkan pada tuntutan adaptasi yang kompleks di lingkungan akademik dan pesantren.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa santri, kemampuan pengelolaan emosi menjadi aspek penting yang berpotensi memengaruhi keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren dan tuntutan akademik yang berjalan secara simultan. Penyesuaian diri mahasiswa santri merupakan proses yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan tuntutan lingkungan. Keterbatasan dalam keterampilan sosial, kepercayaan diri, serta pengelolaan emosi dapat memunculkan kesulitan dalam menjalin interaksi sosial, mengelola tekanan akademik, dan mematuhi aturan kehidupan berasrama. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa santri mencapai penyesuaian diri yang optimal.

Dalam perspektif islam mengenai kecerdasan emosional dan penyesuaian diri sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW. Nabi Muhammad SAW menekankan pentingnya kesabaran, pengendalian diri dan empati dalam menjalin hubungan dengan sesama. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan prinsip kecerdasan emosional sehingga mahasiswa santri yang tinggal di asrama dapat mengintegrasikan ajaran agama dengan keterampilan psikologis untuk mendukung penyesuaian diri positif.

Hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan gangguan psikologis lainnya (Ahmad dkk., 2018). Selain itu, penyesuaian diri dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik personal dan kondisi lingkungan, seperti dukungan sosial, peran teman sebaya, serta iklim akademik dan sosial yang dihadapi individu (Astrina dkk., 2019; Zainab dkk., 2024). Hal ini menegaskan bahwa penyesuaian diri merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan tuntutan lingkungan.

Kecerdasan emosional dalam mendukung penyesuaian diri telah dibuktikan melalui berbagai penelitian empiris pada santri. Penelitian Putri dan Hidayat (2020) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri pada santri yang tinggal di asrama, di mana santri dengan kecerdasan emosional yang lebih baik cenderung mampu beradaptasi secara sosial dan emosional terhadap tuntutan kehidupan pesantren. Temuan penelitian lainnya oleh Hasanah dan Wibowo (2020) yang menemukan bahwa kemampuan mengenali dan mengelola emosi berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan penyesuaian diri santri dalam menghadapi tuntutan kehidupan berasrama.

Berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada mahasiswa umum dan santri. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada mahasiswa santri di lingkungan pesantren mahasiswa. Mahasiswa santri UNISSULA memiliki karakteristik unik sebagai mahasiswa perguruan tinggi yang menjalani sistem pembinaan keislaman dan kehidupan berasrama yang terintegrasi dengan tuntutan akademik. Oleh karena itu, gambaran empiris mengenai bagaimana kecerdasan emosional berhubungan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa santri di lingkungan tersebut masih belum diketahui secara jelas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada mahasiswa santri Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis dalam pengembangan kajian psikologi, khususnya terkait faktor internal yang memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa santri. Selain itu,

secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak universitas dan pengelola Pesantren Mahasiswa UNISSULA dalam merancang serta mengimplementasikan program pembinaan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa santri.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif serta memiliki dua variabel, yaitu penyesuaian diri sebagai variabel tergantung dan kecerdasan emosional sebagai variabel bebas. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa santri dengan status lanjutan yang tinggal di PESANMASA UNISSULA dan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* dari angkatan 2022 sampai angkatan 2025. Jumlah populasi adalah 210 mahasiswa, 66 mahasiswa untuk *tray out* dan 144 mahasiswa untuk penelitian dari 13 Fakultas. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala *likert*. Kecerdasan emosional diukur dengan menggunakan aspek dari teori Goleman (1995) yang meliputi kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Skala penyesuaian diri diukur dari teori Schneider (1964) meliputi pengendalian emosi, pemecahan masalah, berhubungan baik dengan orang lain dan menjalankan norma. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi *Pearson Product Moment*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

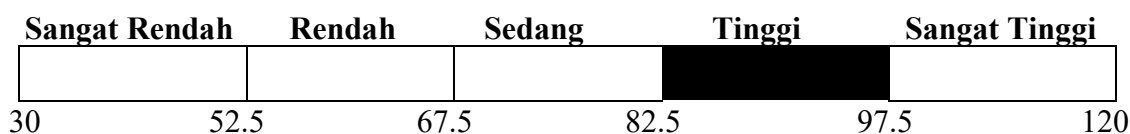
Data yang didapatkan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan nilai residual dan memperoleh nilai signifikansi 0,200 sehingga data residual terdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji linieritas dan memperoleh taraf signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,902 dan *linearity* sebesar 101,688 yang mengindikasikan kedua variabel mempunyai hubungan linier. Analisis data pada penelitian ini memperoleh nilai korelasi *Pearson Product Moment* sebesar $r_{xy}=0,651$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Sehingga, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka semakin tinggi penyesuaian diri pada mahasiswa santri di pesantren mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Skala Kecerdasan Emosional

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$97,5 < 120$	Sangat Tinggi	20	13,9%
$82,5 < x \leq 97,5$	Tinggi	88	61,1%
$67,5 < x \leq 82,5$	Sedang	36	25,0%
$52,5 < x \leq 67,5$	Rendah	0	0%
$30 \leq 52,5$	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel di atas disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi memiliki 20 responden dengan nilai presentase 13,9%, kategori tinggi memiliki 88 responden dengan nilai presentase 61,1%, kategori sedang memiliki 20 responden dengan nilai presentase 13,9%, rendah dan sangat rendah memiliki 0 responden dengan nilai presentase 0%. Artinya, sebagian besar mahasiswa santri dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata

skor kecerdasan emosional dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci sebagai berikut:

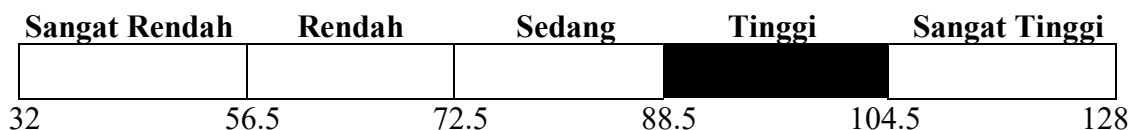


Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Kecerdasan Emosional

Tabel 2. Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
104,5 < 128	Sangat Tinggi	48	33,3%
88,5 < x ≤ 104,5	Tinggi	81	56,3%
72,5 < x ≤ 88,5	Sedang	15	10,4%
56,5 < x ≤ 72,5	Rendah	0	0%
32 ≤ 56,5	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan tabel di atas disimpulkan bahwa kategori sangat tinggi memiliki 48 responden dengan nilai presentase 33,3%, kategori tinggi memiliki 81 responden dengan nilai presentase 56,3%, kategori sedang memiliki 15 responden dengan nilai presentase 10,4%, rendah dan sangat rendah memiliki 0 responden dengan nilai presentase 0%. Artinya, sebagian besar mahasiswa santri dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecerdasan emosional dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci sebagai berikut:



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri

Berdasarkan distribusi norma dapat diperoleh pada skala kecerdasan emosional nilai rata-rata atau *mean* (M) empirik sebesar 88.91 sehingga masuk dalam kategori tinggi, dengan adanya hal tersebut diketahui bahwa kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa santri bernilai tinggi dan dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa santri UNISSULA di PESANMASA. Pada skala penyesuaian diri nilai rata-rata atau *mean* (M) empirik sebesar 101.11 sehingga masuk dalam kategori tinggi maka dapat diketahui bahwa mahasiswa santri UNISSULA yang tinggal di PESANMASA memiliki penyesuaian diri yang tinggi dan dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional.

Temuan ini sejalan dengan teori Goleman (1995) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain (empati), serta membina hubungan sosial. Kelima aspek tersebut merupakan kapasitas psikologis yang mendukung individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan secara adaptif. Dalam konteks mahasiswa santri yang tinggal di pesantren, kemampuan mengelola emosi dan menjalin relasi sosial menjadi faktor penting karena mereka dihadapkan pada aturan asrama, interaksi sosial intensif, serta tuntutan akademik dan spiritual secara bersamaan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga selaras dengan konsep penyesuaian diri menurut Schneider (1964), yang meliputi pengendalian emosi, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan berhubungan baik dengan orang lain, serta menjalankan norma.

Apabila dikaitkan secara konseptual, aspek pengendalian emosi pada penyesuaian diri memiliki keterkaitan langsung dengan aspek pengelolaan diri dalam kecerdasan emosional. Demikian pula aspek berhubungan baik dengan orang lain berkaitan erat dengan empati dan keterampilan sosial dalam kecerdasan emosional.

Secara deskriptif, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa santri memiliki kecerdasan emosional dalam kategori tinggi, artinya mahasiswa santri di pesantren mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang baik dalam mengenali dan mengelola emosi. Demikian pula pada variabel penyesuaian diri sebagian besar berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa santri di pesantren mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi tekanan internal maupun eksternal secara adaptif. Kondisi ini mengindikasikan bahwa lingkungan pesantren mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung, Semarang yang berbasis nilai religius, pembinaan karakter, serta pembiasaan hidup disiplin berkontribusi terhadap berkembangnya kemampuan regulasi emosi dan adaptasi sosial mahasiswa.

Lingkungan pesantren yang terstruktur, adanya aturan yang jelas, aktivitas keagamaan rutin, serta interaksi sosial yang intensif dapat menjadi media pembelajaran emosional secara langsung. Mahasiswa santri belajar untuk mengontrol emosi, menyelesaikan konflik interpersonal, memahami perbedaan latar belakang teman sekamar, serta menyesuaikan diri dengan budaya kolektif. Proses tersebut secara tidak langsung melatih aspek-aspek kecerdasan emosional yang pada akhirnya berdampak pada kemampuan penyesuaian diri.

Secara statistik, kontribusi kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri dapat dihitung melalui koefisien determinasi (r^2). Dengan nilai $r = 0,651$, maka $r^2 = 0,423$. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 42,3% variasi penyesuaian diri dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, sedangkan sisanya 57,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, kepribadian, kematangan psikologis, pola asuh sebelumnya, atau faktor lingkungan lainnya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat asumsi teoritis bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor psikologis penting yang berperan dalam proses adaptasi individu terhadap lingkungan sosial dan norma yang berlaku, khususnya pada mahasiswa santri yang hidup dalam sistem pesantren mahasiswa yang berbasis nilai keagamaan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukan adanya hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada mahasiswa santri yang tinggal di Pesantren Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini berarti pengajuan hipotesis yang telah dilakukan peneliti diterima. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa santri maka akan semakin tinggi tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa santri yang tinggal di Pesantren Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dengan demikian, kecerdasan emosional dapat mempengaruhi penyesuaian diri dan penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. Y., Tambak, S., & Hasanah, U. (2018). *Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri mahasiswa Thailand*. Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, 15(2), 16-30.
- Astrina, C., & Rinaldi, R. (2019). *Hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada mahasiswa*. Jurnal Riset Psikologi, 2019(4), 1 - 10.
<http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i4.7817>
- Batara, OA, & Orpia, C. (2022). *Kepuasan Mahasiswa terhadap Layanan Perumahan: Dasar Rencana Manajemen di Era Normal Baru*. Jurnal Tinjauan Pendidikan, 2 (1), 12-22.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
<https://books.google.co.id/books?hl=id&id=WV1TAQAAQBAJ>
- Putri, D. M., & Hidayat, R. (2020). *Kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada santri yang tinggal di asrama*. Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(2), 112-122.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education. opac?id=56847 <https://digilib.ub.ac.id/opac/detail>
- Schneiders, A. A. (1964). *Personality Dynamics and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston. (atau edisi tahun 2008 dalam terjemahan bahasa Indonesia).
- Zainab, A., Hussain, B., & Ahmad, K. B. (2024). *Emotional intelligence, adjustment, media and technology usage, and gender as predictors of psychological well-being among undergraduate students*. SAGE Open, 14(2).
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21582440241256539>