

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh

Rosandra Rizky Julia

NIM: 06071182126016

Program Studi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh:

Rosandra Rizky Julia

NIM: 06071182126016

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd
NIP. 19930125019032017

Dosen Pembimbing



Rani Mega Putri, M.Pd., Kons
NIP. 198808182015042001



**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

SKRIPSI

Oleh :

Rosandra Rizky Julia

NIM : 06071182126016

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada :

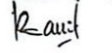
Hari : Jum'at

Tanggal : 16 Mei 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons

2. Anggota : Ratna Sari Dewi, M.Pd

()
()

Indralaya, 16 Mei 2025

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 19930125019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Rosandra Rizky Julia

NIM : 06071182126016

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan pihak lain terhadap keaslian karya saya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 28 April 2025

Yang membuat pernyataan,



Rosandra Rizky Julia

NIM. 06071182126016

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul ***“Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya”***. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing serta memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Dr. Hartono, MA, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, serta seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling atas kemudahan, dukungan, dan ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pembaca, serta pihak-pihak yang tertarik untuk meneliti lebih lanjut dalam bidang ini.

Indralaya, 28 April 2025

Penulis,



Rosandra Rizky Julia

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, kekuatan, dan petunjuk-Nya selama masa studi hingga terselesaikannya skripsi ini, karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua ku, Ayahanda Effendi dan (Almh) Ibunda Rosnaini. Ayah, terima kasih atas segala doa dan dukunganmu yang telah menguatkan ku hingga aku bisa berada di titik ini. Teruntuk mama, terima kasih atas segala pelajaran berharga yang telah mama berikan semasa hidupmu. Meskipun saat ini mama sudah tiada, namun segala nasihat dan kasih sayangmu tetap abadi dalam hatiku dan selalu membimbingku setiap hari. Sehat dan bahagia selalu ya Ayah, dan untuk Mama semoga mendapatkan tempat terbaik di sisi Allah SWT.
2. Adikku, Nadine Qiara Rizky. Terima kasih ya nadine udah menjadi penghibur di kala penat dan lelah. Aku sangat bersyukur punya adik sepertimu. Sehat selalu ya dek, semoga segala kebaikan dan kebahagiaan selalu menyertaimu.
3. Ibunda sambungku, Ibunda Yetri Yuliana. Terima kasih telah menerima dan menyayangiku. Segala dukungan, doa, serta bantuan baik secara materi maupun moril yang telah engkau berikan ini sangat membantuku untuk mencapai titik ini.
4. Sahabatku tersayang, Putri Vida Vilia, Annisa Adelita, Annisa Nur Rahma, Dewi Nur Huly, Zahra Zeta Assagaf. Terima kasih telah menjadi sahabat sejati yang selalu memberikan dukungan, doa, serta dorongan di setiap langkahku. Kalian adalah orang-orang yang selalu meyakinkanku bahwa aku mampu, bahkan di saat-saat aku merasa ragu. Terima kasih juga udah selalu ada dan selalu siap dengerin keluh kesahku. Sukses selalu buat sahabat-sahabat terbaikku!
5. Teman seperjuanganku, Cristy Winata Siahaan dan Taqiyyah Sunni Az Zahra. Cristy dan Kiya, terima kasih ya atas segala perjuangan dan

kebersamaan kita semasa kuliah di lingkungan perantauan ini. Terima kasih sudah saling bantu, saling memberi semangat, bertukar cerita, dan menjalani susah senang bareng, baik ketika masih menjalani perkuliahan dikelas maupun ketika masa proses penyusunan skripsi ini. Sukses selalu buat kalian berdua! Semoga kita selalu dipertemukan dalam kebahagiaan dan pencapaian yang luar biasa.

6. Teman-teman seperjuangan BK Indralaya angkatan 2021. Terima kasih atas segala kebersamaan, kenangan, serta kesan baiknya selama perjalanan kuliah ini. Sukses selalu ya teman-teman!

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Kebahagiaan itu datang ketika saya berhenti untuk memenuhi ekspektasi orang lain dan mulai mencintai diri saya sendiri.”

(Rosandra Rizky Julia)

“Percayalah bahwa keajaiban manifestasi itu nyata. Apa yang kamu pikirkan saat ini adalah cerminan dari apa yang akan terwujud di masa yang akan datang. Ketika kamu percaya bahwa sesuatu yang kamu inginkan bisa menjadi kenyataan, maka kamu akan menarik peluang dan keberuntungan ke dalam hidupmu”

(Tresnany Moonlight)

DAFTAR

ISI

PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Penyesuaian Diri.....	9
2.1.1 Definisi Penyesuaian Diri.....	9
2.1.2 Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	10
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	12
2.2 Kecerdasan Emosional.....	14
2.2.1 Definisi Kecerdasan Emosional.....	14
2.2.2 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional.....	15
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional.....	17
2.3 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri.....	18
2.4 Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	20
3.1 Jenis Penelitian.....	20

3.2 Variabel Penelitian.....	20
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	20
3.4 Populasi dan Sampel.....	21
3.4.1 Populasi.....	21
3.4.2 Sampel.....	22
3.5 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	24
3.5.1 Waktu Penelitian.....	24
3.5.2 Lokasi Penelitian.....	24
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.7 Instrumen Penelitian.....	25
3.7.1 Skala Penyesuaian Diri.....	25
3.7.2 Skala Kecerdasan Emosional.....	26
3.8 Pengujian Instrumen Penelitian.....	27
3.8.1 Validitas.....	27
3.8.2 Reliabilitas.....	32
3.9 Teknik Analisis Data.....	34
3.9.1 Uji Normalitas.....	35
3.9.2 Uji Linearitas.....	35
3.9.3 Uji Hipotesis.....	36
3.9.4 Uji Koefisien Determinasi.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.1.1 Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Rantau.....	38
4.1.2 Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau.....	40
4.2 Analisis Data.....	42
4.2.1 Uji Normalitas.....	42
4.2.2 Uji Linearitas.....	43
4.2.3 Uji Hipotesis.....	44
4.2.4 Uji Koefisien Determinasi.....	45
4.3 Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53

5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Saran.....	53
5.2.1 Saran bagi Program Studi.....	53
5.2.2 Saran bagi Dosen Pembimbing Akademik.....	53
5.2.3 Saran bagi Mahasiswa.....	54
5.2.4 Saran bagi Peneliti Selanjutnya.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi Mahasiswa Rantau Prodi BK.....	22
Tabel 3.2	Jumlah Sampel Penelitian.....	24
Tabel 3.3	Skor Alternatif Jawaban.....	25
Tabel 3.4	Blue Print Skala Penyesuaian Diri.....	26
Tabel 3.5	Blue Print Skala Kecerdasan Emosional.....	27
Tabel 3.6	Hasil Uji Validitas Variabel Kecerdasan Emosional.....	29
Tabel 3.7	Hasil Uji Validitas Variabel Penyesuaian Diri.....	30
Tabel 3.8	Kriteria Reliabilitas Instrumen.....	33
Tabel 3.9	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosional.....	33
Tabel 3.10	Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penyesuaian Diri.....	33
Tabel 3.11	Kriteria Kategorisasi Variabel.....	34
Tabel 4.1	Tingkat Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	38
Tabel 4.2	Tingkat Kategorisasi Penyesuaian Diri.....	40
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 4.4	Hasil Uji Linearitas.....	43
Tabel 4.5	Hasil Uji Korelasi Product Moment.....	44
Tabel 4.6	Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	<i>Diagram Tingkat Kecerdasan Emosional.....</i>	39
Gambar 4.2	<i>Diagram Tingkat Penyesuaian Diri.....</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1	Pedoman Wawancara Mahasiswa.....	60
Lampiran 1.2	Pedoman Wawancara Dosen BK.....	61
Lampiran 1.3	<i>Google Form</i> untuk Mengetahui Domisili Mahasiswa BK.....	62
Lampiran 1.4	Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	63
Lampiran 1.5	SK Pembimbing.....	64
Lampiran 1.6	Lembar Usulan Judul Skripsi.....	65
Lampiran 1.7	Lembar Pengesahan Proposal.....	66
Lampiran 1.8	SK Penelitian.....	67
Lampiran 1.9	Lembar Validasi Dosen Ahli.....	68
Lampiran 1.10	Lembar Persetujuan Ujian Akhir Program.....	69
Lampiran 1.11	Kartu Bimbingan Skripsi.....	70
Lampiran 1.12	Penyebaran Kuesioner Uji Coba ke Responden Non Sampel.....	72
Lampiran 1.13	Tabulasi Data Uji Coba (<i>Try Out</i>).....	73
Lampiran 1.14	Kuesioner Penelitian melalui <i>Google Form</i>	75
Lampiran 1.15	Tabulasi Data Hasil Penelitian.....	76
Lampiran 1.16	Bukti Permohonan Izin Adaptasi Instrumen.....	78
Lampiran 1.17	Bukti Penyebaran Kuesioner Melalui <i>WhatsApp</i>	79
Lampiran 1.18	R_{tabel} Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	80
Lampiran 1.19	Hasil Cek <i>Plagiarisme</i>	81

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan faktor penting bagi mahasiswa rantau dalam menghadapi tantangan sosial dan akademik. Kecerdasan emosional merupakan salah satu aspek yang mendukung penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian terdiri dari 149 mahasiswa rantau, dengan jumlah sampel 109 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah skala kecerdasan emosi dan skala penyesuaian diri, yang keduanya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau, dengan koefisien korelasi sebesar 0,745 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa rantau maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian dirinya. Kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 55,5% terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa rantau. Temuan ini menyoroti pentingnya kecerdasan emosional dalam membantu mahasiswa perantauan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial maupun akademik.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Rantau

ABSTRACT

Self-adjustment is an important factor for overseas students in facing social and academic challenges. Emotional intelligence is considered one of the factors that support self-adjustment. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and self-adjustment among overseas students in the Guidance and Counseling Department at Sriwijaya University. This study used a quantitative approach with a correlational design. The population of the study consisted of 149 overseas students, with a sample size of 109 students. The instruments used were the emotional intelligence scale and the self-adjustment scale, both of which have been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation technique. The results showed a positive and significant relationship between emotional intelligence and self-adjustment among overseas students, with a correlation coefficient of 0.745 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the emotional intelligence of students, the better their ability to adjust. Emotional intelligence contributes 55.5% to the self-adjustment ability of migrants. This finding highlights the importance of emotional intelligence in helping overseas students adapt to their social and academic environments.

Keywords: *Emotional Intelligence, Self-adjustment, Overseas Students*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia merupakan negara majemuk yang terdiri dari berbagai suku, ras, bahasa, agama dan budaya yang berbeda. Keanekaragaman budaya ini tentu saja menjadi suatu kekayaan dan keindahan tersendiri bagi Indonesia. Keberagaman budaya tersebut membuat sebagian besar masyarakat Indonesia berkeinginan untuk merantau, baik dari desa ke kota maupun merantau antar pulau. Merantau diartikan sebagai individu yang meninggalkan daerah asalnya ke lingkungan yang baru dalam kurun waktu tertentu (Debora, 2021). Di lingkungan yang baru, individu yang merantau ini berniat untuk menempuh suatu pendidikan, mencari Ilmu, maupun mencari pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Di era globalisasi ini, banyak orang yang melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dengan memilih untuk merantau, termasuk di kalangan mahasiswa.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mengemukakan bahwa mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang mengemban pendidikan di lingkup perguruan tinggi. Hampir diseluruh kota di Indonesia memiliki perguruan tinggi terbaik dan ternama, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Dalam usaha menempuh pendidikan, mahasiswa biasanya mencari perguruan tinggi terbaik dengan akreditasi yang tinggi untuk memperoleh pendidikan yang berkualitas (Widayat, 2018). Oleh karena itu banyak mahasiswa yang berniat untuk merantau supaya dapat memperoleh pendidikan yang lebih berkualitas di perguruan tinggi impiannya.

Mahasiswa memutuskan untuk merantau pada dasarnya di karenakan ingin memperoleh kualitas pendidikan yang lebih baik serta membuktikan bahwa mereka mampu menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab (Fauzia et al., 2020). Namun di sisi lain, mereka juga ingin memiliki lebih banyak kebebasan dalam hidup mereka, tidak ingin terikat oleh kendali orang tua, ingin mengenal lingkungan yang baru serta mengetahui lebih lanjut tentang budaya dan adat daerah lain (Vivianti et al., 2019). Dalam hal ini, diperlukan penyesuaian diri yang

baik bagi mahasiswa rantau untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

Pada dasarnya, kehidupan secara alamiah mendorong manusia untuk terus menerus menyesuaikan diri dimanapun ia berada. Berbagai tantangan harus dilewati oleh mahasiswa rantau agar mencapai kesuksesan di daerah rantauannya, terutama dalam menghadapi berbagai perubahan seperti pola hidup, interaksi sosial, budaya, bahasa, serta tanggung jawab terhadap tindakan-tindakan yang dituntut untuk dapat menyesuaikan diri (Novita Lestari et al., 2023). Adanya perubahan dan perbedaan tersebut tentu saja menjadi hal yang dianggap tidak semudah itu untuk dilalui oleh mahasiswa perantau dan seringkali membuat mahasiswa jadi sulit untuk menyesuaikan diri.

Menurut (Schneiders, 1964) penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon mental dan perilaku dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan pribadi, mengatasi ketegangan, kekecewaan dan konflik, sehingga tercapai keseimbangan yang harmonis antara dorongan internal seseorang dan lingkungannya. Dengan kata lain, penyesuaian diri menggambarkan upaya seseorang untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan dan keinginan pribadi dengan harapan yang datang dari lingkungan sosial di sekitarnya. Jika keadaan tersebut tidak dihadapi dengan bijak, kesejahteraan psikologis individu tidak akan tercapai secara optimal serta berisiko mengalami stress, kecemasan, dan bahkan depresi (Faizzah & Barida, 2023).

Penyesuaian diri ialah salah satu hal krusial bagi mahasiswa khususnya bagi yang merantau. Proses penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi ini bukanlah hal yang mudah, banyak sekali yang harus dipersiapkan yakni seperti kemampuan untuk mengelola waktu, mengelola emosi, menjadi pribadi yang mandiri, mampu menangani tugas-tugas yang beragam, beradaptasi dengan pembelajaran, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Via Ningrum & Intansari, 2023) proses penyesuaian diri melibatkan beberapa karakteristik positif, seperti kemampuan mengelola emosi dengan baik, mengatasi mekanisme psikologis, serta menahan diri agar tidak frustrasi ketika menghadapi tantangan.

Namun pada realitanya tidak semua mahasiswa yang merantau ini

memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Banyak sekali hambatan yang membuat beberapa mahasiswa merasa kesulitan untuk beradaptasi di lingkungan baru. Banyak mahasiswa rantau yang kesulitan dalam menyesuaikan diri itu dikarenakan kurang memahami konsep penyesuaian diri itu sendiri, sehingga mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan yang baru. Menurut (Astrina & Rinaldi, 2019) keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu tantangan atau masalah sangat dipengaruhi oleh kualitas kecerdasannya, terutama pada kecerdasan emosionalnya. Kecerdasan emosi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berpikir positif, mengendalikan emosi, berinteraksi dengan orang lain, dan menunjukkan sikap empati terhadap orang lain (Dwianti & Pedhu, 2021).

Goleman (1996) berpendapat bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengelola emosi, memahami perasaan diri sendiri, memotivasi diri, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu ini memainkan peran penting dalam kesuksesan hidup seseorang, termasuk dalam proses penyesuaian diri kehidupan mahasiswa rantau. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Don Bosco Doho, 2023), bahwa kecerdasan emosional memengaruhi kesuksesan seseorang di berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Pendapat-pendapat tersebut diperkuat lagi berdasarkan hasil penelitian pakar ahli Goleman (2002), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional (EQ) menyumbang sebesar 80% dari faktor penentu kesuksesan seseorang sedangkan 20% lainnya ditentukan oleh kecerdasan intelektual (IQ).

Menurut Goleman (2002) kecerdasan emosional dapat membantu individu untuk memotivasi diri sendiri, bertahan dalam menghadapi tekanan, bekerja keras untuk mencapai tujuan, serta mengelola suasana hati dan perasaan agar terhindar dari stress. Dengan adanya kecerdasan emosional, membuat individu jadi lebih mudah menghadapi tantangan, mengelola stress, membangun hubungan positif dengan orang lain, mencapai tujuan hidup yang diinginkan, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Silfia & Wilantika, 2023), terdapat hubungan positif antara

kecerdasan emosional dan kemampuan penyesuaian diri seseorang. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin baik juga kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, semakin sulit bagi mahasiswa untuk menyesuaikan diri.

Proses menyesuaikan diri di lingkungan yang baru ini tentu saja bukanlah hal yang mudah untuk dilalui, terutama bagi mahasiswa yang merantau. Permasalahan mengenai penyesuaian diri ini juga diperkuat lagi berdasarkan hasil wawancara yang telah penulis lakukan pada tanggal 26 November 2024 kepada 2 orang mahasiswi dan 1 orang mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang berasal dari kota Bengkulu, Pagar Alam dan Lampung yang bernama Callysta, Melta, dan Daud.

Berdasarkan hasil wawancara, kedua mahasiswi mengungkapkan bahwa dalam proses penyesuaian diri, mereka seringkali merasakan *homesick* atau rindu suasana dirumah, terutama ketika sedang sakit atau bahkan saat merasa lelah dengan beban tugas di perkuliahan. Meskipun banyak teman-teman di lingkungan sekitar kostnya, namun rasa sepi dan kesendirian masih sering dirasakan oleh Melta dan Callysta, karena menurut keduanya tantangan terbesar yang harus dihadapi adalah hidup secara mandiri. Perasaan seperti itu terkadang sampai membuat mereka menangis dan timbul keinginan untuk pulang ke rumah. Selain itu, dalam proses membangun interaksi sosial dengan teman-teman juga tidak mudah, karena mereka harus lebih dahulu berinisiatif untuk memulai komunikasi.

Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa rantau yang bernama Daud, ia mengatakan bahwa sejauh ini proses penyesuaian diri dengan lingkungan di daerah rantau ini dapat berjalan dengan baik. Meskipun demikian, sejak awal-awal merantau Daud juga pernah merasa rindu dengan kehidupan dirumah. Rasa rindu ini disebabkan oleh kenyataan di daerah rantau yang mengharuskan dirinya melakukan segala sesuatu secara mandiri. Namun seiring berjalannya waktu, Daud mulai terbiasa menghadapi tantangan tersebut dan ia mengungkapkan bahwa salah satu hal yang membuatnya tidak merasa kesepian adalah dengan menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman-temannya.

Sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Januari 2025 kepada salah satu dosen BK, yakni bapak Dr. Alrefi, M.Pd. Berdasarkan pengamatan beliau terhadap mahasiswa/i rantau yang ia ketahui, ia mengatakan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa rantau laki-laki dan perempuan dalam menyikapi permasalahan atau tantangan di tempat rantau terdapat adanya perbedaan. Menurut beliau, mahasiswa laki-laki cenderung lebih mudah dalam menghadapi tekanan dengan cara mengalihkan perhatiannya ke aktivitas sosial, seperti berkumpul dan bersenang-senang bersama teman-temannya. Cara ini dinilai cukup efektif bagi mereka untuk meredakan stres dan menjaga keseimbangan emosional mereka selama di perantauan. Namun jika pada perempuan lebih cenderung melibatkan perasaan dalam menghadapi permasalahan. Mereka cenderung lebih sulit untuk tetap produktif ketika mengalami tekanan emosional, karena lebih banyak memikirkan permasalahan yang dihadapi secara mendalam.

Dalam penelitian (Mutiarra et al., 2023) menyatakan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri seseorang, baik yang berasal dari faktor eksternal maupun internal, seperti kondisi fisik, pengalaman, pencapaian akademik, kebutuhan, upaya aktualisasi diri, dan tingkat kematangan secara emosional. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian (Riada et al., 2022) yang mengungkapkan bahwa beradaptasi di lingkungan yang baru bukanlah hal yang mudah bagi semua orang. Namun, ketika kita memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka individu dapat menyesuaikan diri dengan situasi, suasana, dan lingkungan baru dengan lebih mudah.

Jika dilihat dari fenomena diatas, faktor paling penting yang harus kita miliki agar mampu menyesuaikan diri adalah dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Manafe & Kristianingsih, 2023) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri, artinya semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri mahasiswa rantau. Fenomena seperti ini menjadi hal krusial yang perlu dilakukan penelitian secara lebih lanjut. Terlebih lagi, kedua variabel tersebut merupakan

komponen penting yang ada di dalam diri mahasiswa rantau agar mereka mampu mencapai kesuksesan akademik di perguruan tinggi. Oleh karena itu sangat diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai “*Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Program Studi Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Sriwijaya*”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum kecerdasan emosional mahasiswa rantau prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI?
2. Bagaimana gambaran umum kemampuan penyesuaian diri mahasiswa rantau prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI?
3. Bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran kecerdasan emosional mahasiswa rantau prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI.
2. Untuk mengetahui gambaran kemampuan penyesuaian diri mahasiswa rantau prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UNSRI.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam bagi pembaca yang membutuhkan kajian literatur mengenai bagaimana hubungan kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri bagi mahasiswa rantau untuk beradaptasi dengan lingkungan baru mereka. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat dalam menunjang perkembangan ilmu dan juga wawasan yang mendalam dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Program Studi

Dengan mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata kepada program studi supaya dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin menghambat atau memfasilitasi proses penyesuaian mahasiswa rantau.

b. Bagi Dosen

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi inovasi untuk memberikan pengetahuan yang berfokus pada peningkatan kecerdasan emosional mahasiswa agar mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan perguruan tinggi, khususnya mahasiswa rantau.

c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru bagi mahasiswa khususnya mahasiswa rantau mengenai kemampuan penyesuaian diri dalam mengenal lingkungan baru, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi bagi mahasiswa baru untuk meningkatkan kecerdasan emosionalnya supaya dapat menyesuaikan diri dengan baik.

d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pertimbangan, bahan masukan, serta acuan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis yakni mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia Putri, R. (2022). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa SMPN 23 Pekanbaru. *Journal UIN Suska Riau*.
- Astrina, C., & Rinaldi. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 2019(4), 1–11.
- Bru-Luna, L. M., Merino-Soto, C., & Cervera-Santiago, J. L. (2021). *Emotional Intelligence Measures: A Systematic Review*.
- Christanti, A., & Lisa Setia Wati, C. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili di Dormitory Unika Atma Jaya. *Jurnal Psiko Edukasi*, 21(2), 106–122. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947>
- Debora, C. M. (2021). Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantauan Asal Jakarta di Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado. *HOLISTIK (Journal of Social and Culture)*, 14(3).
- Diana, V. (2019). Kesehatan Mental (Sejarah Kesehatan Mental). In *Duta Media Publishing*.
- Don Bosco, Y., et al. (2023). Kecerdasan Emosional (Teori dan Aplikasi). In *Widina Media Utama*.
- Dwianti, C. C., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(1), 11–22. <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/psikoedukasi/article/view/3496>
- Faizzah, N., & Barida, M. (2023). Prosiding Profil Mahasiswa Perantau Bimbingan Dan Konseling Universitas “X” Angkatan 2020. *Prosiding Seminar Antarbangsa*, 819–825.

- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2020). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. In Ar-Ruzz Media.
- Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement*. 352.
- Hediati, H. D., & Ainy Fandhana, N. (2020). Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Doctoral dissertation*.
- Hemalatha G, & Rajeswari R. (2020). A Study on Emotional Intelligence. *Journal Of Contemporary Trends In Business And Information Technology*, 8.
- Karsanto Putro, K. (2023). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Perguruan Tinggi X Pasca Pandemi Covid-19. *Journal Universitas Semarang*.
- Kurniawati, C., & Prasetyo, E. (2024). Kesepian dan Kecerdasan Emosi pada Mahasiswa yang Kembali ke Kost Pasca Pandemi Covid-19. *Psychopreneur Journa*, 8(1), 98–113.
- Manafe, Y. C. S., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Timur. 17(1978), 2539–2548.
- Manery, D. E., Saija, A. F., & Bension, J. B. (2023). Hubungan *Culture Shock* Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 dan 2021 Di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 16(April), 39–50.
- Mimah, S. S., & Suciptaningsih, O. A. (2024). Pengaruh *Homesickness* Akut Terhadap Proses Adaptasi Dunia Perkuliahan Mahasiswa Baru Rantau. *Intelletika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(6), 78–92.
- Mukhlisa, P., Yohenda, S., & Yarni, L. (2024). Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 115–127.

- Mutiara, N. B., Lestary, C. F., & Alrefi, A. (2023). Tren Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Di Indonesia. *Journal of Society Counseling*, 1(2), 218–229. <https://doi.org/10.59388/josc.v1i2.304>
- Muwakhidah, M., Hartono, H., & Syamsiah, N. (2023). Urgensi Kompetensi Pribadi Bagi Calon Konselor dalam Mewujudkan Pelayanan yang Prima. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(2), 102–112. <https://doi.org/10.17977/um065v3i22023p102-112>
- Novita Lestari, S., Meiyuntariningsih, T., & Sari R, H. (2023). Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Rantau Luar Jawa: Menguji Peranan Self Monitoring. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 907–915.
- Putri, M. F. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Minangkabau di Universitas Gadjah Mada. 00, 7–8.
- Ramadhani, D. Y. (2022). Monograf Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Mahasiswa. CV. Eureka Media Aksara.
- Riada, M. R., Daik, I. E., & Leuanan, F. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru IAKN Kupang Baru. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 5(2), 205–214. <https://doi.org/10.47647/jsh.v5i2.968>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence*. 9(3), 185–211. Salovey, P., & Sluyter, D. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. A Division of Harper Collins Publishers, March*, 168–195.
- Schneiders. (1964). *Personal Adjustment And Mental Health*.
- Silfia, V. D., & Wilantika, R. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1954>
- Soeparwoto. (2004). Psikologi Perkembangan. Universitas Negeri Semarang Press.
- Sugiyono. (2013). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. CV Alfabeta.
- Suryaningsih, C., Widjiyanti, N., & Sumiyanto, A. (2024). Kecerdasan Emosional

di Era Digital. *PT Media Penerbit Indonesia*.

- Tania, L. R., Hadiwinarto, & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Penyesuaian Diri Yang Salah Pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Via Ningrum, S. O., & Intansari, F. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1953>
- Vivianti, A., Maulidiyah, S., & Santi, D. E. (2019). Hubungan Penerimaan Sosial dengan Asertivitas Pada Mahasiswa yang Merantau. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin*, 2, 245–253.
- Wayan, N., Mukaromah, S., & Luhglatno (2024). *Kecerdasan Emosional*. CV. Eureka Media Aksara.
- Wibowo, D. H., & Kojongian, M. G. R. (2022). Sendiri Saat Pandemi: Peran Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p1-9>
- Widayat, P. (2018). Peran Akreditasi Dalam Menarik Minat Mahasiswa Memilih Perguruan Tinggi Swasta Bermutu Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 4(2), 199. <https://doi.org/10.25078/jpm.v4i2.574>
- Yuliyanti, M. H., Sudagijono, S., & Dani, R. A. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Widya Warta*, 1, 81–95.