

Rahma Rahma

(3) Proposal Rahma

-  Prodi Bimbingan Konseling
-  Fak. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
-  LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID**trn:oid::1:3280110314****Submission Date****Jun 19, 2025, 10:38 AM GMT+7****Download Date****Jun 19, 2025, 10:47 AM GMT+7****File Name****PROPOSAL_PENELITIAN_AMMA_-_Rahma.docx****File Size****298.0 KB****53 Pages****9,460 Words****62,739 Characters**

15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 14%  Internet sources
- 8%  Publications
- 0%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 14% Internet sources
- 8% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.radenintan.ac.id	2%
2	Internet	daftarsekolah.net	1%
3	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	<1%
4	Internet	diksima.pubmedia.id	<1%
5	Internet	repository.umpalopo.ac.id	<1%
6	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	<1%
7	Internet	123dok.com	<1%
8	Internet	repository.ar-raniry.ac.id	<1%
9	Internet	core.ac.uk	<1%
10	Internet	journal.laaroiba.ac.id	<1%
11	Internet	etheses.iainponorogo.ac.id	<1%

12	Internet	id.123dok.com	<1%
13	Internet	jurnal.unma.ac.id	<1%
14	Internet	repository.uinjambi.ac.id	<1%
15	Publication	Fitrianti Fitrianti, Bakri Mallo, Linawati Linawati. "HUBUNGAN ANTARA KECERDAS...	<1%
16	Internet	repo.uinmybatusangkar.ac.id	<1%
17	Publication	Vivi Dwi Silfia, Rima Wilantika. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Penyesu...	<1%
18	Internet	lontar.ui.ac.id	<1%
19	Publication	Madina Ansoria Sufi, Aspin Aspin, Dodi Priyatmo Silondae. "HUBUNGAN KEPERCA...	<1%
20	Publication	Sally Syahfitri, M. Chaerul Rizky, Meia Syahvani Ardhana, Dearní Gresya, Nurul Pu...	<1%
21	Publication	Ayu Nurlaila, Clara Avilu Istighfarin, Windasari Windasari, Agustin Hanivia Cindy. ...	<1%
22	Internet	docplayer.info	<1%
23	Internet	www.spssindonesia.com	<1%
24	Publication	Lara Syafira, Raidha Elsa Aprilianti, Adrias Adrias, Nur Azmi Alwi. "Pengaruh Mod...	<1%
25	Internet	positori.kemdikbud.go.id	<1%

26	Internet	repository.unej.ac.id	<1%
27	Internet	etheses.iainkediri.ac.id	<1%
28	Internet	jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id	<1%
29	Internet	repositori.usu.ac.id	<1%
30	Internet	apbsrilanka.org	<1%
31	Internet	erepository.uwks.ac.id	<1%
32	Internet	id.scribd.com	<1%
33	Internet	media.neliti.com	<1%
34	Internet	repository.iainpare.ac.id	<1%
35	Internet	text-id.123dok.com	<1%
36	Internet	digilib.uin-suka.ac.id	<1%
37	Internet	e-journal.potensi-utama.ac.id	<1%
38	Internet	ejournal.stikstellamarismks.ac.id	<1%
39	Internet	repository.uinjkt.ac.id	<1%

40	Internet	repository.unja.ac.id	<1%
41	Internet	www.sciencegate.app	<1%
42	Publication	GenDis Fujiyastuti, Indra Maulana, Sri Hendrawati. "Gambaran Tingkat Kecerdasa...	<1%
43	Publication	Nofriadi Nofriadi, Suharno Pawirosumanto. "Optimasi Pembelajaran: Strategi Me...	<1%
44	Internet	eprints.uny.ac.id	<1%
45	Internet	jiip.stkipyapisdompou.ac.id	<1%
46	Internet	journal.unj.ac.id	<1%
47	Internet	lib.unnes.ac.id	<1%
48	Internet	nanopdf.com	<1%
49	Internet	www.researchgate.net	<1%
50	Internet	www.scribd.com	<1%

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama proses perkembangan, setiap individu memiliki berbagai tujuan yang harus dicapai termasuk pada masa remaja. Salah satu aspek penting dalam fase ini adalah pengembangan kecerdasan emosional yang kuat (Mailinda & Zikra, 2023). Kecerdasan emosional tergolong dalam beberapa hal seperti kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik, mengendalikan perasaan, serta merespons situasi secara emosional dengan tepat (Alfian Wahyu Abdi Purwito, 2018). Emosi merupakan karakteristik individu yang signifikan dalam memengaruhi kemampuan adaptasi terhadap lingkungan. Adaptasi diri yang efektif sangat bergantung pada kecerdasan emosional. Goleman (2007) mengidentifikasi empat keterampilan utama yang membentuk kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan sosial. Dua keterampilan pertama berorientasi pada pemahaman dan pengelolaan diri, sementara dua keterampilan berikutnya berkaitan dengan interaksi dan hubungan interpersonal (Patria, 2020). Kecerdasan emosional berperan dalam meningkatkan keterampilan adaptasi yang dibutuhkan siswa untuk membangun hubungan yang kuat dengan masyarakat dan lingkungan akademis mereka. Selain itu, kecerdasan emosional juga memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami dan mengevaluasi berbagai situasi, termasuk mengenali serta mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain (Ersama & Dasalinda, 2024).

Membangun hubungan dan berinteraksi dengan orang lain dapat ditingkatkan dengan keterampilan adaptasi. Hal ini juga berlaku bagi siswa, mereka yang dapat beradaptasi dengan baik akan merasakan kenyamanan yang lebih besar, dan memastikan perkembangan mereka berjalan tanpa hambatan (Juwita et al., 2020). Kemampuan beradaptasi merupakan keterampilan penting bagi individu agar dapat diterima oleh lingkungan mereka. Ini melibatkan penyesuaian perilaku

17 sebagai upaya untuk membangun hubungan yang lebih harmonis dan positif (Sarah Nurfauziah, 2022). Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri atau beradaptasi. Kemampuan untuk memahami diri sendiri serta mengenali perasaan orang lain dalam kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Bagi siswa, kecerdasan emosional menjadi aspek krusial dalam menghadapi tekanan akademis maupun sosial. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik mampu merasakan, mengenali, dan mengelola emosi mereka dengan efektif. Mereka juga memiliki kesadaran diri yang tinggi, dapat menjaga hubungan sosial dengan baik, serta lebih mudah beradaptasi (Silfia & Wilantika, 2023).

4 Beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Hajar Utami (2022) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi dalam pembelajaran daring di SMP Kota Bogor, yang menunjukkan korelasi yang kuat. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Lathiifatunnabiila (2021) yang juga mengidentifikasi adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan bersosialisasi pada siswa MTs Al Uswah di Kabupaten Semarang. Lebih lanjut, penelitian Fauziah (2022) mengungkapkan bahwa kematangan emosi berhubungan signifikan dengan kemampuan bersosialisasi siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kedung Jepara. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung lebih mampu bersosialisasi dengan baik. Penelitian oleh Herlinda et al., (2018) juga mendukung temuan ini, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kemampuan bersosialisasi di kalangan siswa SMP Negeri 03 Mukomuko.

Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa ketergantungan pada gadget dan keterbatasan dukungan keluarga menjadi hambatan utama dalam proses adaptasi siswa. Kecerdasan emosional memiliki hubungan yang erat dengan berbagai faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kemampuan adaptasi siswa di SMP Negeri 10 Palopo. Faktor internal yang dimaksud adalah ketergantungan pada gadget, yang mengganggu perkembangan kecerdasan emosional siswa. Ketika siswa terlalu terfokus pada gadget, interaksi sosial mereka berkurang, yang mengurangi kesempatan untuk mengenali dan mengelola emosi diri serta memahami perasaan orang lain. Padahal, kecerdasan emosional sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan beradaptasi dengan lingkungan baru (Ulfa Suryani & Yazia, 2023). Di sisi lain, faktor eksternal seperti kondisi ekonomi keluarga yang kurang mampu dapat membatasi dukungan fasilitas yang diperlukan untuk perkembangan siswa. Keterbatasan ini berdampak langsung pada kecerdasan emosional, karena kurangnya akses ke sumber daya yang mendukung pengembangan diri. Ketidakstabilan kondisi ekonomi juga menambah stres dan kecemasan yang menghambat kemampuan siswa untuk mengelola emosi dan berinteraksi dengan orang lain. Secara keseluruhan, kecerdasan emosional memainkan peran krusial dalam membantu siswa beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka (Lailah et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada kecerdasan emosional karena perannya yang penting dalam kemampuan adaptasi siswa, dengan mempertimbangkan bagaimana faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi perkembangannya.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang cara meningkatkan kecerdasan emosional siswa agar mereka lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan sosial mereka. Secara keseluruhan, kecerdasan emosional berhubungan langsung dengan kemampuan adaptasi siswa, namun hal ini dimoderasi oleh ketergantungan pada gadget, yang menjadi penghambat dalam proses adaptasi. Ketergantungan pada gadget mengurangi interaksi sosial siswa, yang penting untuk perkembangan kecerdasan emosional mereka.

Berdasarkan observasi dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi langsung dengan kemampuan adaptasi, namun ketergantungan pada gadget bertindak sebagai variabel moderasi yang mempengaruhi hubungan tersebut, dengan membatasi kemampuan siswa untuk berinteraksi sosial dan mengelola emosi yang penting untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi pada siswa di SMP Negeri 10 Palopo?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 10 Palopo.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dari perspektif teoritis, temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan wawasan yang tepat untuk memajukan pemahaman, terutama di bidang pendidikan dan pengembangan, yang terkait dengan kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi pada siswa, yang mengarah pada pengembangan strategi untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi mereka.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dengan mengidentifikasi prinsip-prinsip kecerdasan emosional, yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi, karena kemampuan beradaptasi sangat penting dalam mengelola dan memastikan sekolah menghasilkan siswa yang berkualitas.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, baik secara teoritis maupun dalam hal data, untuk penelitian di masa depan yang tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi, sekaligus mengatasi keterbatasannya dan menyoroti kekuatan yang ditemukan dalam penelitian ini.

1.5 Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus terhadap sejauh mana hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecerdasan Emosional

2.1.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Menurut Daniel Goleman (2015), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk memahami, mengevaluasi, mengelola, dan mengendalikan emosinya sendiri serta emosi orang-orang di sekitarnya. Mengolah emosi berarti memahami keadaan emosional dengan mempertimbangkan situasi yang dihadapi, sehingga menghasilkan dampak yang positif. Penting untuk disadari bahwa emosi muncul sebagai hasil dari interaksi antara pikiran, perubahan fisiologis, dan perilaku (Rahmawati Eka Saputri, 2024). Emosi mengacu pada perasaan dan pemikiran yang unik, disertai dengan kondisi biologis dan psikologis tertentu, serta kecenderungan untuk bertindak. Sementara itu, kecerdasan didefinisikan sebagai kemampuan untuk menghadapi situasi baru atau mempelajari cara baru dalam merespons. Dalam bukunya *Frame of Mind Goleman* (2000), menyatakan bahwa keberhasilan dalam hidup tidak hanya ditentukan oleh satu jenis kecerdasan, melainkan oleh berbagai jenis kecerdasan utama, yaitu kecerdasan interpersonal dan intrapersonal, yang disebut sebagai kecerdasan pribadi (Putri, 2022).

Emosi pada remaja pada dasarnya mirip dengan emosi pada masa kanak-kanak. Perbedaan utamanya terletak pada jenis rangsangan yang memicu emosi dan kemampuan remaja untuk mengelolanya. Pada tahap ini, remaja biasanya mengekspresikan emosi mereka secara lebih halus, seperti mengeluh, diam, atau mengeluarkan komentar tajam yang dapat memancing kemarahan. Meskipun emosi memainkan peran penting dalam memotivasi tindakan dan perilaku, emosi tidak selalu diekspresikan dengan cara yang tepat (Vebri Muliani, 2024). Kecerdasan emosional adalah komponen dari kecerdasan sosial, yang mencakup kemampuan untuk mengamati dan memahami emosi diri sendiri dan orang lain, serta menggunakan kesadaran ini untuk memandu pikiran dan perilaku..

Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, mengendalikan diri, membina hubungan yang positif, mengatur emosi, dan memotivasi diri sendiri. (Yetty Christin Shandi Manafe, 2023). Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi diri sendiri dan orang lain, memandu motivasi pribadi, dan secara efektif mengatur emosi, baik secara internal maupun dalam interaksi dengan orang lain (Ropiyah & Awalya, 2021).

Berdasarkan definisi-definisi yang telah diuraikan di atas, peneliti mengacu pada teori Daniel Goleman dalam penelitian ini, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri dan emosi orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi secara efektif baik pada diri sendiri maupun dalam membina hubungan dengan orang lain. Selain itu, peneliti memilih teori Daniel Goleman karena teori ini memberikan penjelasan yang komprehensif dan terperinci mengenai variabel kecerdasan emosional, sehingga lebih mudah untuk dipahami.

2.1.2 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Anggreani (2021), menguraikan beberapa komponen kecerdasan emosional, antara lain:

- a. Mengenali emosi diri sendiri mengacu pada kemampuan untuk memahami dan menyadari perasaan yang sedang dialami, termasuk menyadari perubahan emosi saat hal itu terjadi.
- b. Mengelola emosi diri, yaitu kemampuan seseorang untuk mengatur perasaan agar dapat diekspresikan dengan cara yang sesuai, sehingga tercipta keseimbangan dalam diri
- c. Motivasi diri adalah kemampuan untuk mengelola emosi dalam mengejar tujuan, yang memainkan peran penting dalam menjaga motivasi dan disiplin diri.
- d. Mengenali emosi orang lain mengacu pada kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami apa yang orang lain rasakan, butuhkan, dan

pikirkan dengan mengamati ekspresi wajah, gerak tubuh, atau isyarat emosional mereka.

- e. Membina hubungan melibatkan penciptaan dan pemeliharaan hubungan positif dengan orang lain melalui komunikasi yang efektif, saling pengertian, dan upaya kolaboratif.

2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Setiawan & Widyastuti (2024), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, diantaranya:

1. Faktor Internal

- a. Kesadaran diri mengacu pada kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami emosi diri sendiri, termasuk kesadaran akan kekuatan, kelemahan, dan bagaimana emosi mempengaruhi pikiran dan tindakan. Individu dengan kesadaran diri yang tinggi dapat mengenali pola emosi mereka dan bagaimana hal itu memengaruhi pengambilan keputusan. Pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif, seperti mengendalikan amarah atau menahan dorongan negatif. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk tetap tenang di bawah tekanan dan membuat keputusan yang lebih bijaksana dan rasional.
- b. Motivasi yaitu dorongan dari dalam diri untuk mencapai tujuan tanpa bergantung pada penghargaan eksternal. Hal ini mencakup ketekunan, komitmen, dan optimisme, terutama saat menghadapi tantangan atau hambatan.
- c. Empati dan Kesadaran Sosial yaitu kemampuan memahami dan merasakan emosi orang lain. Empati berperan penting dalam meningkatkan interaksi sosial dan memperkuat hubungan antarindividu.
- d. Keseimbangan Kesehatan Mental dan Fisik, yaitu kesehatan fisik yang baik dan kondisi mental yang stabil sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Faktor seperti stres, kelelahan, atau gangguan kesehatan mental dapat melemahkan kecerdasan emosional.

- e. Kepribadian dan Karakteristik Psikologis, yaitu aspek kepribadian, seperti kestabilan emosional, keterbukaan, dan kemampuan beradaptasi, turut memengaruhi kecerdasan emosional. Sebagai contoh, individu yang lebih terbuka terhadap pengalaman baru cenderung lebih fleksibel dalam menyesuaikan emosinya.
- f. Pengalaman dan Refleksi Diri, yaitu pengalaman hidup yang memberikan pelajaran emosional, seperti keberhasilan atau kegagalan, membantu seseorang belajar mengelola emosinya dengan lebih baik. Refleksi diri juga berperan penting dalam meningkatkan cara seseorang merespons situasi emosional.

2. Faktor Eksternal

- a. Lingkungan keluarga berfungsi sebagai tempat utama untuk pembelajaran emosional, di mana individu mulai memahami dan merespons emosi mereka sendiri sambil merefleksikannya. Orang tua, khususnya, memainkan peran penting dalam mendorong perkembangan kecerdasan emosional anak.
- b. Setelah keluarga, lingkungan sekolah memainkan peran penting dalam membantu anak-anak mengembangkan kemampuan intelektual mereka dan berinteraksi dengan teman sebaya. Lingkungan ini memungkinkan anak-anak untuk mengekspresikan diri mereka dengan lebih bebas tanpa peraturan yang berlebihan atau pengawasan yang ketat. Guru memiliki peran penting dalam memupuk potensi anak-anak melalui gaya kepemimpinan dan metode pengajaran mereka, memastikan bahwa kecerdasan emosional anak-anak berkembang secara maksimal.

2.2 Kemampuan Beradaptasi

2.2.1 Pengertian Kemampuan Beradaptasi

Menurut Schneiders (2010), kemampuan beradaptasi adalah perilaku yang membantu individu menyesuaikan diri dengan orang lain dan kelompok, yang mengacu pada kesadaran diri dan kebutuhan lingkungan sekitar. Adaptasi adalah kemampuan untuk merespons dengan cara yang sehat dan efektif terhadap situasi, realitas, dan hubungan sosial, yang memungkinkan individu untuk memenuhi tuntutan masyarakat dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan (Anggina, 2024). Beradaptasi adalah proses interaksi yang berkelanjutan antara kebutuhan individu dan tuntutan dari lingkungan atau orang lain. Tujuan dari proses ini adalah untuk mencapai keseimbangan, yang pada akhirnya dapat mengurangi ketegangan dan meningkatkan kesejahteraan hidup. Adaptasi memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan situasi atau kondisi yang dihadapinya (Rahmah et al., 2024). Kemampuan beradaptasi adalah ukuran kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan orang lain secara umum dan kelompok tertentu secara khusus. Dalam konteks yang sama, kemampuan beradaptasi mencakup sosialisasi dan menjaga hubungan yang harmonis dengan lingkungan, serta mempelajari perilaku baru yang diperlukan dalam masyarakat. Proses ini bertujuan untuk mengganti kebiasaan lama dan memodifikasi sifat atau perilaku individu agar selaras dengan norma-norma sosial di masyarakat (Triasih et al., 2023).

Kemampuan beradaptasi merupakan faktor penting dalam perkembangan akademik dan pribadi siswa. Adaptasi merujuk pada kapasitas siswa untuk menyesuaikan diri dengan efektif terhadap lingkungan akademik yang baru, khususnya bagi siswa tahun pertama. Hal ini terkait dengan berbagai faktor seperti motivasi, keterlibatan, pencapaian, dan kecerdasan emosional. Proses adaptasi ini sangat penting mengingat siswa menghadapi perubahan signifikan saat beralih ke kehidupan sekolah. Kemampuan beradaptasi memengaruhi

bagaimana mereka mengatasi tantangan baru, termasuk tuntutan akademis, interaksi sosial, dan perubahan kehidupan lainnya (Holliman et al., 2021).

Berdasarkan definisi yang diberikan oleh beberapa ahli, peneliti menggunakan teori Schneider mengenai adaptasi, yang mendefinisikan adaptasi sebagai suatu proses yang melibatkan respon dan perubahan mental yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan ketegangan, frustrasi, dan konflik dengan cara yang tepat, yang mengarah pada hubungan yang harmonis antara kebutuhan individu dengan tuntutan lingkungan tempat individu tinggal. Selain itu, para peneliti memilih teori Schneider karena teori ini memberikan penjelasan yang lebih komprehensif dan terperinci mengenai variabel adaptabilitas, sehingga lebih mudah untuk dipahami.

2.2.2 Aspek-Aspek Kemampuan beradaptasi

Baker & Siryk (1984), menyebutkan beberapa aspek kemampuan beradaptasi, yaitu:

- a. Penyesuaian akademik, yaitu mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan akademik yang diterapkan di institusi atau sekolah. Penyesuaian ini meliputi motivasi, yaitu memiliki sikap atau dorongan terhadap tujuan akademik, aplikasi, yaitu sejauh mana motivasi diterapkan dalam tugas akademik, kinerja, yaitu keberhasilan dan efektivitas dalam menjalankan fungsi akademik, serta lingkungan akademik, yaitu tingkat kepuasan terhadap lingkungan akademis.
- b. Penyesuaian sosial, yaitu menggambarkan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan yang berkaitan dengan kemampuan beradaptasi di lingkungan pendidikan. Penyesuaian ini berkaitan dengan partisipasi individu dalam berbagai kegiatan di sekolah, kemampuan untuk membangun hubungan dengan orang lain, serta kemampuan individu untuk beradaptasi dalam lingkungan tersebut.
- c. Penyesuaian emosional, yaitu berhubungan dengan respons fisik dan psikologis individu terhadap tuntutan yang ada di lingkungan sekolah.

Penyesuaian ini meliputi kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan baik serta menjaga kesehatan fisik yang optimal.

- d. Kelekatan dengan sekolah, penyesuaian ini juga dikenal sebagai komitmen yang menggambarkan perasaan individu terhadap institusi yang diikutinya, dan kemudian membentuk ikatan antara individu dan sekolah tersebut.

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Beradaptasi

Rahmah et al., (2024), menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan beradaptasi antara lain:

- a. Faktor fisik, yang merupakan pengaruh utama pada kemampuan beradaptasi seseorang, termasuk kesehatan secara keseluruhan, riwayat kesehatan, dan fungsi sistem saraf. Faktor-faktor ini memengaruhi kemampuan kognitif dan perilaku, yang sangat penting untuk merespons berbagai perubahan
- b. Perkembangan dan kematangan, mencakup aspek kematangan diri yang merupakan hasil dari proses pertumbuhan dan perkembangan individu. Kematangan ini menciptakan keseimbangan antara fungsi fisik dan psikologis. Setiap tahap perkembangan manusia membawa kemampuan yang berbeda dalam merespons kondisi dan situasi, sehingga individu menjadi lebih matang secara intelektual, emosional, dan moral. Perubahan ini memengaruhi kemampuan beradaptasi seseorang, yang ditandai oleh keberanian untuk menghadapi tantangan hidup, kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan menerima realitas kehidupan.
- c. Faktor psikologi, yaitu faktor yang berperan penting dalam memengaruhi kemampuan individu untuk beradaptasi. Aspek-aspek seperti kesiapan mental, pengendalian diri, kepercayaan diri, serta kemampuan dalam merancang dan mempersiapkan masa depan untuk membantu seseorang menghadapi kecemasan dan konflik dengan baik.
- d. Lingkungan sosial merupakan faktor kunci yang mempengaruhi kemampuan beradaptasi, karena manusia sebagai makhluk sosial

membutuhkan interaksi yang saling mempengaruhi satu sama lain. Proses ini berkontribusi pada pengembangan pola budaya yang unik. Hubungan dengan lingkungan sosial sangat erat kaitannya dengan perkembangan individu, mulai dari pengasuhan anak dan lingkungan keluarga hingga sekolah dan interaksi dengan komunitas yang lebih luas. Setiap aspek lingkungan memainkan peran penting dalam menumbuhkan kemampuan individu untuk beradaptasi secara efektif.

2.2.4 Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan

Beradaptasi

Seseorang dapat dianggap memiliki emosi yang sehat jika memenuhi beberapa kriteria, seperti kemampuan untuk memahami, merasakan, mengelola, dan memanfaatkan emosinya secara efektif. Oleh karena itu, individu dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menggunakan emosinya untuk mengatasi masalah. Salah satu dampak dari rendahnya kecerdasan emosional terutama di kalangan remaja, adalah tantangan dalam kemampuan beradaptasi. Dengan demikian, kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan beradaptasi individu (Ropiyah & Awalya, 2021). Kecerdasan emosional merupakan elemen penting yang mendukung kemampuan beradaptasi. Kemampuan beradaptasi sendiri memiliki dampak signifikan pada keberhasilan individu dalam menjalin hubungan dan beradaptasi dengan orang lain. Dalam konteks penelitian ini, kecerdasan emosional diidentifikasi sebagai faktor yang memengaruhi kemampuan beradaptasi. Kecerdasan emosional memiliki peran krusial dalam memengaruhi perilaku manusia, termasuk perilaku siswa dalam beradaptasi secara sosial di lingkungan sekolah. Kecerdasan emosional berkontribusi terhadap kemampuan adaptasi individu, di mana salah satu aspeknya adalah kemampuan untuk memahami orang lain dan bertindak bijak dalam interaksi interpersonal. Siswa yang memiliki kematangan emosional lebih mampu

menerima perubahan dan diterima dalam kelompok sosial karena dapat mengelola perasaan dan beradaptasi dengan efektif (Patria, 2020a).

Keberhasilan individu dalam mengatasi masalah sangat dipengaruhi oleh kualitas kecerdasan yang dimilikinya. Salah satu jenis kecerdasan yang dapat membantu dalam menyelesaikan masalah adalah kecerdasan yang berkaitan dengan aspek emosi. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik akan meningkatkan kualitas kepribadiannya. Kecerdasan emosional akan membantu siswa mengembangkan kemampuan kesadaran diri, yaitu kemampuan untuk mengenali emosi yang mereka alami. Hal ini akan mendukung mereka dalam menyelesaikan berbagai masalah yang berkaitan dengan kemampuan beradaptasi. Ketika siswa mengenali emosi mereka, mereka secara alami menjadi lebih mampu mengelolanya. Mereka yang dapat mengatur emosi secara efektif akan menggunakannya secara produktif, dengan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap emosi yang mereka alami. Kemampuan ini meningkatkan kapasitas mereka untuk berempati dengan orang lain, memungkinkan mereka untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain dan menghargai perasaan mereka (Putri, 2022).

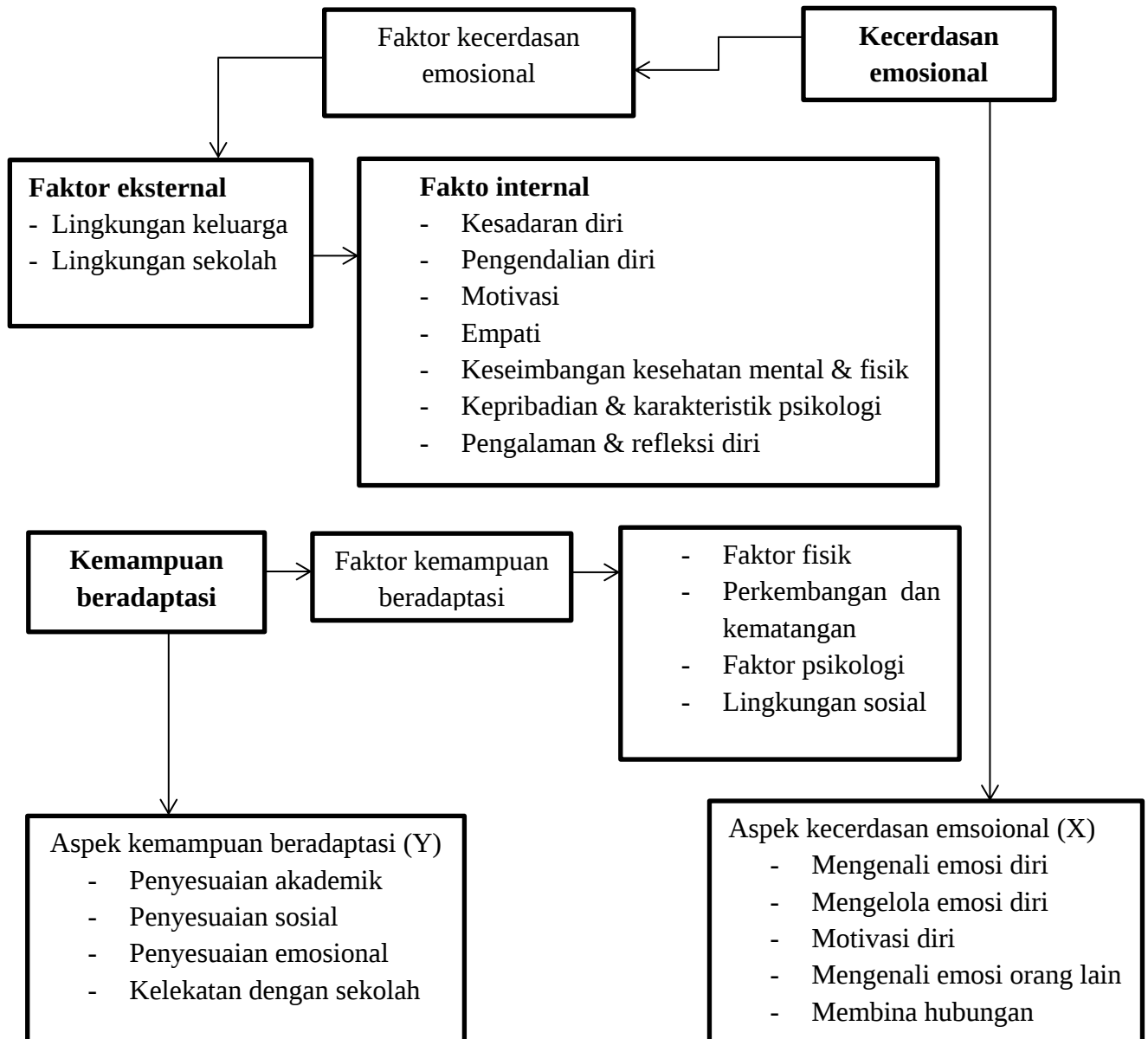
2.3 Penelitian Terdahulu

No	Judul Jurnal & Peneliti	Tahun & Lokasi	Metode & Teknik	Hasil Penelitian
1.	Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi dalam pembelajaran daring di SMPN 1 Kota Bogor Peneliti: Siti Hajar Utami	2022 SMPN 1 Kota Bogor	Kuantitatif <i>Random Sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi dalam pembelajaran daring
2.	Hubungan antara kecerdasan emosional dengan interaksi sosial siswa kelas IX SMP Negeri 9 Tambun Selatan Peneliti: Ersama & Dasalinda	2024 SMP Negeri 9 Tambun Selatan	Kuantitatif <i>Random Sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan signifikansi hubungan positif antara interaksi sosial dengan kecerdasan emosional
3.	Hubungan kecerdasan emosional (EQ) dengan interaksi sosial remaja pada siswa SMK Peneliti: Purwoarrum & Muryono	2024 SMK PKP 1 Jakarta	Kuantitatif <i>Jenuh Sampling</i>	Temuan ini menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan interaksi sosial di antara siswa kelas X di SMK PKP 1 Jakarta Islamic School.

4.	Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMPN 36 Surabaya Peneliti: Setiawan & Widyastuti	2024 SMPN 36 Surabaya	Kuantitatif <i>Stratified Proportionate Random</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan bersosialisasi di kalangan siswa SMPN 36 Surabaya.
----	---	-----------------------------	---	---

Hingga saat ini, belum ada penelitian yang membahas hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi di SMP Negeri 10 Palopo. Untuk itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal ini menjadi pembeda penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, terutama dalam hal variabel terikat (Y) yaitu kemampuan beradaptasi, fokus penelitian, jenjang pendidikan dan teknik pengambilan sampel.

2.4 Kerangka Berpikir



2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara yang didasarkan pada rumusan masalah dalam suatu penelitian. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha = Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 10 Palopo.

Ho = Tidak terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 10 Palopo.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu mengumpulkan dan menganalisis data dalam bentuk angka dengan menggunakan metode statistik. Melalui pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel-variabel yang diteliti, dengan kecerdasan emosional sebagai variabel bebas (X) dan kemampuan beradaptasi sebagai variabel terikat (Y).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian yang akan dijadikan sebagai tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 10 Palopo yang dilaksanakan sekitar kurang lebih 3 bulan.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini SMP Negeri 10 Palopo. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berfokus pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Palopo.

3.3.1 Teknik Penentuan Sampel

Dalam penelitian ini, teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dimana peneliti memilih sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang dianggap relevan dengan tujuan penelitian.

3.3.2 Kriteria Sampel

Kriteria inklusif yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah siswa kelas VII SMP Negeri 10 Palopo yang teridentifikasi memiliki tingkat kemampuan beradaptasi yang rendah. Identifikasi ini dilakukan berdasarkan observasi dan wawancara guru Bimbingan dan Konseling.

Kelas	Jumlah	Total
VII A	20 Siswa	
VII B	20 Siswa	
VII C	20 Siswa	60 Siswa

3.4 Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Observasi

Observasi adalah teknik di mana peneliti secara langsung mengamati perilaku, kegiatan, atau kejadian yang terjadi di lapangan tanpa mempengaruhi atau mengintervensi situasi tersebut. Peneliti mencatat apa yang terjadi secara objektif, sehingga dapat memahami pola perilaku atau fenomena yang terjadi.

3.4.2 Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan percakapan langsung antara peneliti dan responden yaitu guru Bimbingan dan Konseling. Dalam wawancara, peneliti bisa menggali informasi lebih mendalam mengenai topik yang sedang diteliti. Teknik ini digunakan untuk memperoleh wawasan yang lebih rinci dan personal dari responden.

3.4.3 Kuesioner

Kuesioner adalah alat pengumpulan data berupa daftar pertanyaan atau pernyataan yang diberikan kepada responden untuk dijawab. Teknik ini digunakan untuk mengumpulkan data dari banyak responden dalam waktu singkat. Kuesioner digunakan untuk mengukur sikap, opini, atau perilaku responden mengenai suatu topik, seperti mengukur kecerdasan emosional atau kemampuan beradaptasi.

3.5 Jenis dan Sumber Data

3.5.1 Jenis data

Penelitian Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi. Penelitian korelasional bertujuan mengetahui kekuatan dan signifikansi hubungan antara dua variabel yang diteliti.

3.5.2 Sumber data

Pengumpulan sumber data dalam penelitian dilakukan melalui dua jenis data yaitu data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Sumber data primer akan langsung dikumpulkan dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau instrumen pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Para peneliti akan mengumpulkan sumber data primer ini melalui penggunaan kuesioner.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder dikumpulkan secara tidak langsung atau melalui pihak ketiga untuk melengkapi data yang telah dikumpulkan. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari literatur, artikel, jurnal, tesis, dan buku-buku yang relevan dengan topik penelitian.

3.6 Variabel Penelitian

Variabel Kecerdasan Emosional (X): Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain. Dalam Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi mereka sendiri, serta untuk memahami dan menanggapi emosi orang lain dengan tepat. Dalam konteks penelitian ini, kecerdasan emosional dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan beradaptasi siswa, karena mengelola emosi secara efektif dapat membantu mereka mengatasi berbagai tantangan dan perubahan, baik dalam kehidupan pribadi maupun lingkungan sekolah.

Kemampuan beradaptasi (Y): Variabel terikat yang dipengaruhi atau diubah oleh variabel bebas. Hal ini mengacu pada kapasitas individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan atau perubahan baru. Bagi siswa, kemampuan beradaptasi mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekolah, interaksi sosial, dan harapan dari lingkungan mereka. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana tingkat kecerdasan emosional siswa mempengaruhi

kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan berbagai situasi, seperti pergeseran dalam proses pembelajaran dan hubungan sosial.

3.7 Instrumen Penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini termasuk skala kecerdasan emosional dan skala kemampuan beradaptasi, keduanya menggunakan skala pengukuran Likert. Skala ini digunakan untuk menilai kedua variabel, yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi variabel-variabel dalam penelitian ini menggunakan skala Likert 4 poin, sebagai berikut:

Item Kategori Penilaian

Sangat Sesuai	SS	4
Sesuai	S	3
Tidak Sesuai	TS	2
Sangat Tidak Sesuai	STS	1

Blue Print Kecerdasan Emosional

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Mengenali emosi diri	a. Kesadaran diri	7, 15, 13	12, 3
		b. Mencermati perasaan yang muncul		
		c. Mengenali perasaan		
2	Mengelola emosi diri	a. Mampu mengendalikan diri	4, 11	1, 16
		b. Kepercayaan diri		
		c. Optimis		

3	Motivasi diri	a. kekuatan berpikir positif b. produktif dan efektif dalam upaya apapun yang dikerjakan c. Pengendalian hati	14, 20	6, 19
4	Mengenali emosi orang lain	a. Membina hubungan b. Hubungan timbal balik antara diri dengan orang lain c. Membangun komunikasi yang efektif	8, 10	2, 18
5	Membina hubungan	a. Keterampilan sosial b. Keterampilan memimpin c. Keberhasilan hubungan antara diri dengan orang lain	9, 17	, 5

Blue Print Kemampuan Beradaptasi

No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
1	Penyesuaian akademik	a. Memiliki tujuan akademik b. Kinerja baik pada kegiatan akademik c. Kepuasan pada lingkungan sekolah	1,9,	4,12, 18
2	Penyesuaian sosial	a. Dapat menyesuaikan dengan lingkungan b. Kepuasan pada aktivitas di sekolah c. Menjaga hubungan baik dengan teman	7, 10	5,14,17
3	Penyesuaian emosional	a. Mampu mengontrol emosi b. Memiliki kondisi fisik yang baik	2,8,19	11, 6
4	Kelekatan dengan sekolah	a. Kelekatan individu berada di sekolah b. Kepuasan terhadap sekolah	13, 16, 20	3,15

a. Uji Validasi

Validitas mengacu pada tingkat ketepatan dan ketelitian alat ukur dalam menjalankan fungsi yang dimaksudkan. Sebuah tes atau alat pengukuran dianggap sangat valid jika alat tersebut beroperasi secara efektif dan menghasilkan hasil yang selaras dengan tujuan pengukurannya. Validitas berfungsi sebagai indikator keandalan sebuah instrumen, dengan validitas yang tinggi menandakan instrumen yang berfungsi dengan baik, sementara validitas yang rendah mencerminkan hal yang sebaliknya. Penelitian ini menekankan pada validitas isi, yang dinilai melalui analisis rasional atau evaluasi profesional terhadap tes untuk memastikan relevansi dan kesesuaiannya.

b. Uji Realibilitas

Reliabilitas alat ukur mengacu pada tingkat konsistensi dalam hasil pengukuran ketika diterapkan berulang kali pada kelompok subjek yang sama. Koefisien reliabilitas sebesar 1,00 menandakan konsistensi yang sempurna dalam hasil pengukuran. Semakin dekat koefisien reliabilitas ke 1,00, semakin tinggi tingkat reliabilitas instrumen, sementara nilai yang mendekati 0 menunjukkan tingkat reliabilitas yang lebih rendah.

3.8 Analisis Data

16 Teknik analisis data melibatkan serangkaian kegiatan yang dilakukan setelah semua data terkumpul. Kegiatan ini meliputi pengorganisasian data berdasarkan variabel dan jenis responden, penyajian data untuk setiap variabel yang diteliti, dan melakukan perhitungan untuk menjawab masalah penelitian dan menguji hipotesis yang diajukan.

29 a. Uji Normalitas

24 Uji normalitas merupakan prasyarat untuk menilai apakah data mengikuti distribusi normal. Uji ini dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dan dianalisis berdasarkan nilai signifikansi (sig) untuk mengevaluasi normalitas data. Data dianggap memiliki distribusi normal jika

nilai signifikansi melebihi 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi di bawah 0,05 maka data dianggap tidak terdistribusi normal.

b. Uji Korelasi

Uji korelasi pearson dilakukan untuk mengukur sejauh mana hubungan antara dua variabel, yang diukur dengan koefisien korelasi (r). Dalam penelitian ini, uji korelasi pearson bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi pada siswa SMP Negeri 10 Palopo, serta untuk menentukan apakah hubungan tersebut bersifat positif atau negatif. Keputusan mengenai adanya atau tidaknya hubungan antara kedua variabel ditentukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig.). Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan; namun, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, berarti tidak ada hubungan yang signifikan.

c. Uji Hipotesis

Pengujian yang dilakukan setelah uji normalitas dan uji korelasi adalah uji hipotesis. Dalam penelitian ini, jika data yang diperoleh menunjukkan nilai $p < 0,05$, maka data tersebut bersifat parametrik, dan analisis dilakukan menggunakan teknik *korelasi product moment* untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan adaptasi siswa SMP Negeri 10. Namun, jika data yang diperoleh bersifat non-parametrik, maka analisis dilakukan dengan menggunakan teknik *korelasi Spearman*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel tersebut.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Lokasi Sekolah

4.1.1 Sejarah Singkat Sekolah

SMP Negeri 10 Palopo merupakan salah satu sekolah jenjang SMP berstatus Negeri yang berada di wilayah Kec. Wara Selatan, Kota Palopo, Sulawesi Selatan. SMP NEGERI 10 PALOPO didirikan pada tanggal 23 Agustus 2004 dengan Nomor SK Pendirian 587a/C3/KP/2004 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Dalam kegiatan pembelajaran, sekolah yang memiliki 178 siswa ini dibimbing oleh guru-guru yang profesional di bidangnya. Kepala Sekolah SMP NEGERI 10 PALOPO saat ini adalah Andyka Prawiro. Operator yang bertanggung jawab adalah Indriani Mustadir. SMP NEGERI 10 PALOPO merupakan salah satu sekolah jenjang SMP di wilayah Kota Palopo yang menawarkan pendidikan berkualitas dengan terakreditasi B dan sertifikasi ISO 9001:2000. Dengan adanya keberadaan SMP NEGERI 10 PALOPO, diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mencerdaskan anak bangsa di wilayah Kec. Wara Selatan, Kota Palopo.

4.1.2 Identitas Sekolah

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 10 PALOPO
NPSN	: 40307830
Jenjang Pendidikan	: SMP
Status Sekolah	: Negeri
Alamat sekolah	: Jl. Yogie. S. Memed, Songka
Kode Pos	: 91926
Kelurahan	: Songka
Kecamatan	: Wara Selatan
Kabupaten/Kota	: Palopo
Provinsi	: Sulawesi Selatan

4.1.3 Visi Dan Misi Sekolah

a. Visi Sekolah

Menciptakan generasi yang berakhlak, berkarakter, berprestasi, peduli lingkungan, menguasai IPTEK yang berlandaskan iman dan taqwa (IMTAQ).

b. Misi Sekolah

1. Meningkatkan keimanan terhadap tuhan yang maha esa
2. Menumbuh kembangkan pendidikan yang berkarakter
3. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif
4. Meningkatkan kepedulian warga sekolah terhadap lingkungan
5. Meningkatkan profesionalisme guru dan pegawai sekolah

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Identitas Responden

Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Palopo dengan jumlah sampel sebanyak 36 siswa. Data sampel yang diperoleh dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.1 Daftar Nama Responden Kelas VII SMPN 10 Palopo

No.	Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Kelas
1.	V	Perempuan	12 Tahun	VII.C
2.	A	Perempuan	11 Tahun	VII.C
3.	I	Laki-Laki	12 Tahun	VII.C
4.	A	Perempuan	12 Tahun	VII.C
5.	A	Perempuan	12 Tahun	VII.C
6.	A	Laki-Laki	13 Tahun	VII.C
7.	I	Laki-Laki	13 Tahun	VII.C
8.	N	Perempuan	13 Tahun	VII.C
9.	A	Laki-Laki	14 Tahun	VII.C
10.	M	Laki-Laki	13 Tahun	VII.C

11.	S	Perempuan	13 Tahun	VII.C
12.	R	Laki-Laki	13 Tahun	VII.C
13.	R	Laki-Laki	13 Tahun	VII.C
14.	D	Perempuan	13 Tahun	VII.C
15.	Z	Laki-Laki	13 Tahun	VII.C
16.	L	Laki-Laki	14 Tahun	VII.A
17.	M	Laki-Laki	13 Tahun	VII.A
18.	Y	Perempuan	14 Tahun	VII.A
19.	N	Perempuan	12 Tahun	VII.A
20.	N	Perempuan	13 Tahun	VII.A
21.	R	Laki-Laki	13 Tahun	VII.A
22.	L	Laki-Laki	12 Tahun	VII.A
23.	N	Perempuan	13 Tahun	VII.A
24.	S	Perempuan	12 Tahun	VII.A
25.	I	Perempuan	13 Tahun	VII.A
26.	N	Perempuan	13 Tahun	VII.A
27.	F	Perempuan	12 Tahun	VII.B
28.	E	Laki-Laki	13 Tahun	VII.B
29.	A	Perempuan	12 Tahun	VII.B
30.	N	Perempuan	12 Tahun	VII.B
31.	N	Perempuan	12 Tahun	VII.B
32.	S	Perempuan	12 Tahun	VII.B
33.	M	Laki-Laki	13 Tahun	VII.B
34.	A	Laki-Laki	13 Tahun	VII.B
35.	R	Laki-Laki	13 Tahun	VII.B
36.	A	Laki-Laki	13 Tahun	VII.B

4.3 Deskripsi Statistik

4.3.1 Hasil Uji Validitas Kecerdasan Emosional

Dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional berupa angket skala psikologis yang dirancang berdasarkan dimensi-dimensi teori kecerdasan emosional dari Goleman. Penyusunan instrumen disesuaikan dengan tujuan penelitian dan konteks mahasiswa sebagai subjek penelitian. Sebelum digunakan dalam pengambilan data utama, instrumen perlu melalui proses uji validitas untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan benar-benar mengukur aspek kecerdasan emosional yang dimaksud. Uji validitas bertujuan untuk menilai sejauh mana butir-butir pernyataan dalam skala dapat mewakili konstruk yang diteliti secara akurat dan dapat dipahami dengan jelas oleh responden. Selain itu, uji ini juga membantu menyeleksi item yang mampu memberikan jawaban yang konsisten dan bermakna dalam proses pengukuran. Proses uji validitas dilakukan terhadap 20 item pernyataan skala kecerdasan emosional dengan melibatkan 36 responden. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan Microsoft Excel dan software SPSS. Kriteria yang digunakan untuk menentukan validitas item adalah sebagai berikut: suatu item dinyatakan valid apabila nilai r -hitung lebih besar dari r -tabel sebesar 0,361 (dengan $n = 36$, $\alpha = 0,05$), dan nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05. Hasil uji validitas terhadap 20 item skala kecerdasan emosional disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Variabel Kecerdasan Emosional

Variabel	Pernyataan	r -hitung	r -tabel	P (sig)	Keterangan
	P1	439	0,361	0,000	Valid
	P2	702	0,361	0,000	Valid
	P3	581	0,361	0,000	Valid
	P4	537	0,361	0,002	Valid
	P5	375	0,361	0,000	Valid

Kecerdasan Emosional	P6	381	0,361	0,000	Valid
	P7	376	0,361	0,000	Valid
	P8	482	0,361	0,005	Valid
	P9	539	0,361	0,001	Valid
	P10	429	0,361	0,000	Valid
	P11	542	0,361	0,001	Valid
	P12	525	0,361	0,002	Valid
	P13	496	0,361	0,004	Valid
	P14	660	0,361	0,000	Valid
	P15	574	0,361	0,001	Valid
	P16	607	0,361	0,000	Valid
	P17	613	0,361	0,000	Valid
	P18	389	0,361	0,000	Valid
	P19	517	0,361	0,002	Valid
	P20	737	0,361	0,000	Valid

4.3.2 Hasil Uji Validitas Kemampuan Beradaptasi

Instrumen pengumpulan data untuk mengukur kemampuan beradaptasi dalam penelitian ini disusun dalam bentuk angket skala psikologis yang dirancang berdasarkan dimensi-dimensi teoritis kemampuan beradaptasi yang relevan dengan konteks mahasiswa. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data utama, instrumen ini terlebih dahulu diuji validitasnya untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan benar-benar mengukur aspek yang sesuai dengan konstruk kemampuan beradaptasi, serta dapat dipahami dengan jelas oleh responden. Uji validitas bertujuan untuk menilai apakah butir-butir dalam angket mampu mencerminkan konsep yang diteliti dan memberikan hasil yang konsisten. Dengan kata lain, validitas memastikan bahwa instrumen memiliki kecermatan dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Proses uji validitas dilakukan terhadap 20 item pernyataan dengan melibatkan 36 responden. Analisis

dilakukan menggunakan bantuan Microsoft Excel dan software SPSS. Suatu item dikategorikan valid apabila memiliki nilai r -hitung yang lebih besar daripada r -tabel sebesar 0,361 (dengan jumlah responden $n = 36$ dan tingkat signifikansi 5%), serta memiliki nilai signifikansi (p) di bawah 0,05. Berikut adalah hasil uji validitas instrumen kemampuan beradaptasi:

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Variabel Kemampuan beradaptasi

Variabel	Pernyataan	r -hitung	r -tabel	P (sig)	Keterangan
Kemampuan Beradaptasi	P1	636	0,361	0,001	Valid
	P2	416	0,361	0,000	Valid
	P3	362	0,361	0,000	Valid
	P4	414	0,361	0,000	Valid
	P5	530	0,361	0,002	Valid
	P6	386	0,361	0,000	Valid
	P7	422	0,361	0,000	Valid
	P8	431	0,361	0,000	Valid
	P9	476	0,361	0,005	Valid
	P10	415	0,361	0,000	Valid
	P11	462	0,361	0,000	Valid
	P12	374	0,361	0,000	Valid
	P13	464	0,361	0,000	Valid
	P14	492	0,361	0,004	Valid
	P15	379	0,361	0,000	Valid
	P16	466	0,361	0,000	Valid
	P17	388	0,361	0,000	Valid
	P18	596	0,361	0,000	Valid
	P19	431	0,361	0,000	Valid
	P20	500	0,361	0,004	Valid

4.3.3 Hasil Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosional

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas terhadap instrumen yang terdiri dari 20 item pernyataan, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,844. Nilai ini menunjukkan bahwa tingkat konsistensi internal antar item dalam skala berada dalam kategori tinggi. Mengacu pada kriteria reliabilitas, suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,6. Dengan demikian, nilai 0,844 yang diperoleh menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang sangat baik. Artinya, setiap item dalam skala tersebut saling berhubungan secara konsisten dalam mengukur konstruk yang sama, yaitu Kecerdasan Emosional. Dengan tingkat reliabilitas ini, dapat disimpulkan bahwa instrumen layak digunakan untuk mengumpulkan data secara akurat dan dapat dipercaya dalam penelitian ini.

Tabel 4.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosional

Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Syarat	Keterangan
20	0,844	0,6	Reliabel

4.3.4 Hasil Uji Reliabilitas Kemampuan Beradaptasi

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen pengukuran variabel kemampuan beradaptasi menghasilkan data yang konsisten dan stabil. Reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa item-item dalam instrumen saling berkesinambungan dalam mengukur konstruk yang sama, sehingga hasilnya dapat dipercaya. Metode yang digunakan dalam uji reliabilitas ini adalah koefisien Cronbach's Alpha, yang merupakan salah satu cara paling umum digunakan untuk mengukur konsistensi internal. Instrumen dianggap reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,6. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,781 untuk 20 item pernyataan pada variabel kemampuan beradaptasi. Nilai ini lebih besar dari batas minimum yang ditetapkan, yaitu 0,6, sehingga

menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 4.5 Hasil Uji Reabilitas Variabel Kemampuan beradaptasi

Jumlah Item	Cronsbach's Alpha	Syarat	Keterangan
20	0,781	0,6	Reliabel

Tabel 4.6 Tabel Nilai r Product Momen

Tabel Nilai-nilai r Product Moment

N	Taraf Signifikansi		N	Taraf Signifikansi	
	5 %	1 %		5 %	1 %
3	0,997	0,999	38	0,320	0,413
4	0,950	0,990	39	0,316	0,408
5	0,878	0,959	40	0,312	0,403
6	0,811	0,917	41	0,308	0,398
7	0,754	0,874	42	0,304	0,393
8	0,707	0,834	43	0,301	0,389
9	0,666	0,798	44	0,297	0,384
10	0,632	0,765	45	0,294	0,380
11	0,602	0,735	46	0,291	0,376
12	0,576	0,708	47	0,288	0,372
13	0,553	0,684	48	0,284	0,368
14	0,532	0,661	49	0,281	0,364
15	0,514	0,641	50	0,279	0,361
16	0,497	0,623	55	0,266	0,345
17	0,482	0,606	60	0,254	0,330
18	0,468	0,590	65	0,244	0,317
19	0,456	0,575	70	0,235	0,306
20	0,444	0,561	75	0,227	0,296
21	0,433	0,549	80	0,220	0,286
22	0,423	0,537	85	0,213	0,278
23	0,413	0,526	90	0,207	0,270
24	0,404	0,515	95	0,202	0,263
25	0,396	0,505	100	0,195	0,256
26	0,388	0,496	125	0,176	0,230
27	0,381	0,487	150	0,159	0,210
28	0,374	0,478	175	0,148	0,194
29	0,367	0,470	200	0,138	0,181
30	0,361	0,463	300	0,113	0,148
31	0,355	0,456	400	0,098	0,128
32	0,349	0,449	500	0,088	0,115
33	0,344	0,442	600	0,080	0,105
34	0,339	0,436	700	0,074	0,097
35	0,334	0,430	800	0,070	0,091
36	0,329	0,424	900	0,065	0,086
37	0,325	0,418	1000	0,062	0,081

Tabel di atas menunjukkan nilai-nilai r tabel Product Moment pada taraf signifikansi 5% dan 1%, yang digunakan untuk menentukan apakah suatu item instrumen (pernyataan atau pertanyaan) valid atau tidak berdasarkan hasil uji validitas. Dalam penelitian ini, jumlah responden uji validitas adalah 30 orang, sehingga nilai r tabel yang digunakan untuk pembandingan adalah, Pada taraf signifikansi 5% (0,05): r tabel = 0,361 Pada taraf signifikansi 1% (0,01): r tabel = 0,463.

4.3.5 Hasil Uji Normalitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Kecerdasan Emosional	Kemampuan Beradaptasi
N		36	36
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	71.22	56.64
	Std.	2.166	4.716
	Deviation		

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal merupakan salah satu syarat dalam penggunaan uji statistik parametrik. Jika data berdistribusi normal, maka analisis dapat dilakukan menggunakan uji parametrik. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal, maka uji yang digunakan adalah non-parametrik. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas:

Jika nilai signifikansi (Sig.) $\geq 0,05$, maka data berdistribusi normal

Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal

Dalam penelitian ini digunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, karena jumlah sampel ($N = 36$) melebihi 30. Berdasarkan hasil uji diperoleh: Data Kecerdasan Emosional: Jumlah data (N) = 36 Rata-rata (Mean) = 69,92 Simpangan baku (Std. Deviation) = 2,999 Data Kemampuan Beradaptasi: Jumlah data (N) = 36 Rata-rata (Mean) = 69,92 Simpangan baku (Std. Deviation) = 4,716.

4.3.6 Hasil Uji Korelasi

Tabel 4.8 Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Kecerdasan Emosional	Kemampuan Beradaptasi
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	1	0,415
	Sig. (2-tailed)		.012
	N	36	36
Kemampuan Beradaptasi	Pearson Correlation	0.415	1
	Sig. (2-tailed)	0,012	
	N	36	36

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson yang dilakukan menggunakan software SPSS, diperoleh hasil sebagai berikut:

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,415 yang berarti hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Beradaptasi berada pada kategori Sedang, serta memiliki arah positif. Nilai signifikansi sebesar 0,012 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Beradaptasi pada responden.

4.3.7 Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error		
1	(Constant)	32.328	9.159		.001
	Kecerdasan Emosional	.425	.159	.415	.012

a. Dependent Variable: Kemampuan Beradaptasi

Berdasarkan hasil uji normalitas sebelumnya, data variabel kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi diketahui berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana (uji parametrik). Uji ini digunakan sebagai bagian dari uji hipotesis dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen (Kecerdasan Emosional) terhadap variabel dependen (Kemampuan Beradaptasi). Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah

Jika nilai signifikansi (Sig.) $\leq 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diuji.

Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka H_a ditolak dan H_o diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diuji. Hasil dari Uji Hipotesis dalam Penelitian Ini:

Nilai signifikansi (Sig.) = 0,012 (lebih kecil dari 0,05). Maka, H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi pada siswa SMP Negeri 10 Palopo.

4.4 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan utama untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palopo. Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan Korelasi Pearson, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai koefisien korelasi Pearson yang diperoleh adalah $r = 0,415$, dengan nilai signifikansi $p = 0,012$, yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Nilai ini mengindikasikan adanya korelasi yang antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi, yang berarti perubahan dalam salah satu variabel akan diikuti oleh perubahan yang searah dalam variabel lainnya. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional dipandang sebagai faktor penting yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam beradaptasi terhadap dinamika lingkungan sekolah, baik secara sosial, emosional, maupun akademik. Korelasi positif tersebut mencerminkan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki keterampilan adaptasi yang lebih baik, seperti kemampuan untuk mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menerima perubahan dengan sikap yang fleksibel. Hubungan yang ditemukan termasuk dalam kategori sedang dan bersifat positif, yang berarti bahwa peningkatan kecerdasan emosional akan diikuti oleh peningkatan kemampuan beradaptasi siswa secara searah dan cukup kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu aspek psikologis yang signifikan dalam mendukung proses adaptasi siswa terhadap berbagai tuntutan di lingkungan sekolah (Hidayat & Sudrajad, 2025). Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya akan mengaitkan hasil penelitian ini dengan teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Daniel Goleman, sebagai dasar konseptual utama yang menjelaskan bagaimana aspek-aspek kecerdasan emosional dapat memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi secara efektif.

21

Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan menghadapi perubahan lingkungan dengan lebih baik. Dalam konteks peserta didik, hal ini berarti bahwa siswa dengan kecerdasan emosional yang baik akan lebih mudah beradaptasi dengan berbagai tuntutan di lingkungan sekolah, baik dalam menghadapi tugas akademik, tekanan ujian, maupun dalam menjalin interaksi sosial dengan teman sebaya dan guru. Lebih jauh, hasil analisis regresi linier sederhana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya memiliki hubungan, tetapi juga secara signifikan memengaruhi kemampuan beradaptasi siswa. Hal ini ditunjukkan melalui nilai signifikansi $p = 0,012$ dan koefisien regresi sebesar 0,425, yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit pada kecerdasan emosional akan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan beradaptasi siswa sebesar 0,425 unit. Dengan kata lain, kecerdasan emosional bukan hanya faktor pendukung, tetapi juga merupakan prediktor yang kuat dalam membentuk kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri secara efektif di lingkungan sekolah.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Purwito & Rahmandani, 2018), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam mendukung ketahanan psikologis individu, termasuk kemampuan untuk beradaptasi terhadap tekanan lingkungan dan perubahan situasi. Dalam penelitiannya, mereka menegaskan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta menyesuaikan diri dengan situasi sosial maupun akademik yang menantang. Kesamaan ini semakin memperkuat pemahaman bahwa kecerdasan emosional tidak hanya terkait dengan pengelolaan emosi internal, melainkan juga menjadi fondasi penting dalam proses penyesuaian diri secara menyeluruh.

Selanjutnya, temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Patria, 2020) berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Kemampuan Adaptasi Mahasiswa Perantau Minangkabau di UIN Malang", menggunakan subjek mahasiswa perantau dari suku Minangkabau yang sedang menempuh pendidikan tinggi di UIN Malang. Fokus dari penelitian tersebut adalah untuk memahami hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi dalam konteks kehidupan perantauan, yang menuntut penyesuaian diri atau adaptasi terhadap budaya, lingkungan, dan tekanan hidup yang berbeda dari daerah asal. Dengan demikian, subjek penelitian Patria berasal dari jenjang pendidikan tinggi dan memiliki pengalaman khusus sebagai perantau, yang secara psikologis menghadirkan tantangan adaptasi yang lebih kompleks. Sementara itu, penelitian ini menggunakan sampel siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palopo yang secara spesifik telah teridentifikasi memiliki tingkat kemampuan beradaptasi yang rendah. Sampel dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling. Fokus penelitian ini adalah pada dinamika adaptasi dalam konteks sekolah menengah pertama, yang erat kaitannya dengan perkembangan psikososial remaja awal dan pengaruh dari lingkungan keluarga serta penggunaan gadget. Oleh karena itu, selain berbeda pada jenjang pendidikan, penelitian ini juga memiliki fokus konteks adaptasi yang berbeda dari penelitian (Patria, 2020), yaitu adaptasi siswa dilingkungan sekolah lokal, bukan adaptasi mahasiswa di lingkungan perantauan.

Sejalan dengan pandangan tersebut, (Bar-on, 2014) juga menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah bagian penting dari keberfungsian psikologis seseorang, terutama dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Siswa yang memiliki empati tinggi, mampu mengontrol emosi, dan memiliki keterampilan interpersonal yang baik akan cenderung lebih siap dalam menghadapi perubahan dan tekanan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Mereka lebih mampu memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman atau sumber stres. Dari

20

sisi metodologis, validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah dibuktikan melalui uji validitas dan reliabilitas yang memadai. Setiap item pada skala kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi menunjukkan nilai r -hitung yang lebih besar dari r -tabel (0,361), serta nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, yang berarti bahwa seluruh item layak digunakan untuk mengukur variabel yang dimaksud (Azwar, 2016). Selain itu, nilai reliabilitas yang ditunjukkan melalui Cronbach's Alpha adalah sebesar 0,844 untuk kecerdasan emosional dan 0,781 untuk kemampuan beradaptasi. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dapat dipercaya sebagai alat ukur.

Distribusi data dalam penelitian ini juga memenuhi asumsi normalitas yang dibutuhkan untuk melakukan analisis statistik parametrik. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel kecerdasan emosional maupun kemampuan beradaptasi mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, penggunaan uji korelasi Pearson dan regresi linier sederhana dalam penelitian ini dapat dikatakan sesuai secara statistik dan metodologis. Dari sudut pandang psikologis, temuan penelitian ini memberikan gambaran yang lebih dalam bahwa kecerdasan emosional memiliki fungsi yang sangat penting dalam kehidupan remaja, terutama dalam hal penyesuaian diri terhadap lingkungan. Remaja, khususnya siswa SMP, berada pada tahap perkembangan yang penuh dengan tantangan seperti tuntutan akademik, perubahan emosi, dan pencarian identitas diri. Dalam situasi ini, kecerdasan emosional dapat menjadi modal utama yang memungkinkan remaja untuk memahami, mengelola, dan menyalurkan emosinya dengan tepat, membina hubungan sosial yang positif, serta menghadapi perubahan dengan lebih tenang dan adaptif (Hasneli & Ulfa, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini, implikasi praktis yang dapat disimpulkan adalah perlunya peran aktif dari pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam membantu mengembangkan kecerdasan emosional siswa. Hal ini dapat dilakukan

melalui program-program bimbingan dan konseling, pelatihan pengendalian emosi, serta pendidikan karakter yang menekankan pada nilai-nilai empati, toleransi, dan keterampilan sosial. Dengan menanamkan dan melatih kecerdasan emosional sejak dini, siswa diharapkan akan lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial, yang pada akhirnya berdampak positif pada pencapaian prestasi belajar dan perkembangan psikososial mereka secara keseluruhan (Jaelani, 2025).

22 Berdasarkan hasil penelitian, seluruh aspek kecerdasan emosional yang diukur yakni mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, motivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, menunjukkan hasil yang valid dan reliabel, dengan nilai $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ (0,361) dan $p < 0,05$. Selain itu, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,844 mengindikasikan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi.

1. Mengenali emosi diri

Siswa mampu menyadari dan memahami perasaan yang mereka alami, yang membantu mereka mengendalikan respons terhadap tekanan di sekolah.

2. Mengelola emosi diri

Siswa menunjukkan kemampuan dalam mengontrol emosi seperti marah, cemas, atau kecewa, sehingga tidak mudah terbawa suasana dalam situasi sulit.

3. Motivasi diri

Siswa yang memiliki tujuan jelas dan semangat belajar yang stabil cenderung lebih termotivasi untuk menghadapi tantangan akademik.

4. Mengenali emosi orang lain

Siswa dapat merespons dengan empati terhadap perasaan teman dan guru, yang memperkuat interaksi sosial yang sehat.

5. Membina hubungan

Siswa mampu menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, baik dengan teman sebaya maupun guru, yang mendukung penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, aspek-aspek tersebut berkontribusi secara signifikan terhadap kemampuan beradaptasi siswa, sebagaimana ditunjukkan dalam hasil analisis statistik dengan tingkat signifikansi yang tinggi.

Tabel 4.10 Aspek Kecerdasan Emosional

No	Aspek Kecerdasan Emosional	Sumber Teori	Didukung Oleh Penelitian	Tingkat Signifikansi
1	Mengenali emosi diri	Goleman; Anggreani (2021)	Valid & reliable	Tinggi
2	Mengelola emosi diri	Goleman; Anggreani (2021)	Valid & reliable	Tinggi
3	Motivasi diri	Goleman; Anggreani (2021)	Valid & reliable	Tinggi
4	Mengenali emosi orang lain	Goleman; Anggreani (2021)	Valid & reliable	Tinggi
5	Membina hubungan	Goleman; Anggreani (2021)	Valid & reliabel	Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian, keempat aspek kemampuan beradaptasi yang diukur dalam penelitian ini, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosional, dan kelekatan dengan sekolah, menunjukkan hasil yang valid dan reliabel, dengan $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ (0,361) dan $p < 0,05$. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,781 mengindikasikan bahwa alat ukur kemampuan beradaptasi memiliki konsistensi internal yang tinggi.

1. Penyesuaian akademik

Siswa menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tugas-tugas belajar, jadwal pelajaran, dan harapan akademik yang diberikan di sekolah.

2. Penyesuaian sosial

Siswa mampu menjalin hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya dan guru, serta mampu berinteraksi dalam lingkungan sosial sekolah secara sehat.

3. Penyesuaian emosional

Siswa dapat mengelola tekanan psikologis dan perasaan pribadi yang muncul akibat tantangan di lingkungan sekolah, seperti kecemasan terhadap ujian atau konflik interpersonal.

4. Kelekatan dengan sekolah

Siswa memiliki rasa memiliki dan kenyamanan terhadap lingkungan sekolah, merasa aman, diterima, dan memiliki keterikatan emosional terhadap kegiatan sekolah.

Seluruh aspek ini berkontribusi dalam membentuk kemampuan adaptasi yang baik pada siswa. Validitas dan reliabilitas yang tinggi pada masing-masing aspek menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi siswa diukur secara akurat dan konsisten dalam konteks sekolah menengah pertama.

Tabel 4.10 Aspek Kecerdasan Emosional

No	Aspek Kemampuan Beradaptasi	Sumber Teori	Didukung Oleh Penelitian	Tingkat Signifikansi
1	Penyesuaian akademik	Baker & Siryk (1984)	Valid & reliable	Tinggi
2	Penyesuaian sosial	Baker & Siryk (1984)	Valid & reliable	Tinggi
3	Penyesuaian emosional	Baker & Siryk (1984)	Valid & reliable	Tinggi
4	Kelekatan dengan sekolah	Baker & Siryk (1984)	Valid & reliable	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis statistik, hubungan antara variabel kecerdasan emosional (X) dan kemampuan beradaptasi (Y) menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,415$ dengan $p = 0,012$, yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang dan searah secara positif antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Selain itu, hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa kecerdasan emosional juga berperan sebagai prediktor signifikan terhadap kemampuan beradaptasi siswa. Nilai koefisien regresi (β) sebesar 0,425 dengan $p = 0,012$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada kecerdasan emosional akan meningkatkan kemampuan beradaptasi siswa sebesar 0,425 unit. Hasil ini tergolong dalam kategori sedang, namun memiliki makna yang signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya berhubungan secara positif dengan kemampuan beradaptasi, tetapi juga

memberikan kontribusi yang nyata dalam meningkatkan kemampuan adaptasi siswa di lingkungan sekolah.

Tabel 4.11 Hasil Signifikansi Variabel

No	Aspek Variabel	Sumber Teori	Didukung Oleh Penelitian	Tingkat Signifikansi
1	Hubungan antar variabel (X–Y)	Hasil Korelasi Pearson	$r = 0,415$; $p = 0,012$	Sedang
2	Hubungan X terhadap Y	Hasil Regresi Linier Sederhana	$\beta = 0,425$; $p = 0,012$	Sedang

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 10 Palopo. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi Pearson yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,415 dengan nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$), yang berarti hubungan tersebut berada dalam kategori sedang dan signifikan secara statistik. Kecerdasan emosional memengaruhi kemampuan beradaptasi siswa secara positif. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki siswa yang mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri maupun emosi orang lain semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial dan akademik. Kecerdasan emosional terbukti sebagai salah satu faktor internal penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan dan perubahan lingkungan sekolah, meningkatkan kemampuan sosialisasi, dan membangun relasi yang harmonis. Hasil ini mendukung teori Daniel Goleman dan sejalan dengan penelitian terdahulu yang menekankan peran krusial kecerdasan emosional dalam perkembangan pribadi dan sosial siswa, khususnya dalam konteks adaptasi di lingkungan sekolah. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 10 Palopo.

5.2 Saran

Saran Berdasarkan kesimpulan di atas, berikut adalah saran yang disesuaikan untuk masing-masing pihak berdasarkan manfaat praktis penelitian:

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa mulai menyadari pentingnya mengenali dan mengelola emosi diri serta menjalin hubungan yang sehat dengan lingkungan sosial.

Siswa dapat meningkatkan kecerdasan emosional melalui kegiatan yang melatih empati, kerja sama, dan refleksi diri, misalnya dalam kegiatan ekstrakurikuler atau program kelas yang berbasis kolaboratif.

2. Bagi Guru

Bagi guru disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan kecerdasan emosional ke dalam kegiatan pembelajaran dan layanan bimbingan. Misalnya, melalui sesi konseling kelompok yang membahas manajemen emosi, teknik komunikasi efektif, dan strategi adaptasi terhadap tekanan akademik.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa, seperti melalui kurikulum berbasis karakter, pelatihan guru tentang pendidikan sosial-emosional, serta penyediaan ruang konseling yang memadai.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk mengembangkan studi lanjutan dengan melibatkan variabel lain seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, atau media digital, guna mendapatkan pemahaman yang lebih holistik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan adaptasi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian Wahyu Abdi Purwito, A. R. (2018). “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Boarding School Pondok Pesantren Mujjaddadiyah Kota Madiun.” *Jurnal EMPATI*, 7(2), 328–333.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21704>
- Anggina, F. (2024). Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengembangkan Penyesuaian Sosial Siswa Dengan Teknik Sosiodrama Melalui Bimbingan Kelompok di Kelas VII SMP Ira Medan. *Analysis: Journal of Education*, 2(1), 1–6.
- Anggreani, D. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan minat belajar siswa di sma teladan sei rampah. *Sarjana Psikologi Universitas Medan Area*, 1–101.
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan Validitas. *Buletin Psikologi*, 3(1).
<https://doi.org/10.22146/bpsi.13381>
- Bar-on, R. (2014). *The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence*. June.
- Ersama, R. T. D., & Dasalinda, D. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Interaksi Sosial Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Tambun Selatan. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(8), 9357–9361.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.4961>
- Fauziah, I. (2022). *Hubungan kematangan emosi dengan kemampuan bersosialisasi siswa kelas VIII SMPN 1 Kedung Jepara*. 11(1), 1–14.
<https://doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005>
- Hasneli, & Ulfa, F. F. (2017). Hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa mtsn. *Jurnal Psikologi Islam*, December 2016, 8–17.
<https://doi.org/10.15548/alqalb.v8i1.865>

- Herlinda, D., Wasidi, W., & Sulian, I. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Bersosialisasi Siswa Di Lingkungan Sekolah Kelas VII Smp Negeri 03 Mukomuko. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 50–58. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.50-58>
- Hidayat, A. T., & Sudrajad, W. (2025). The Relational Between Emotional Intelligence And Studens' Self-Adjusment. *Journal of Education and Teaching*, 6(1), 19–27. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v6i01.1692>
- Holliman, A. J., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R. J., & Martin, A. (2021). Adaptability and Social Support: Examining Links With Psychological Wellbeing Among UK Students and Non-students. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636520>
- Jaelani, M. M. (2025). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Di Kelas IXE MTsN Yogyakarta II. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1). <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i1.1091>
- Juwita, W., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. A. (2020). Gambaran Kecerdasan Emosional Siswa Di Smk Muhammadiyah 3 Kadungora. *FOKUS Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan*, 3(6), 221. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i6.5757>
- Lailah, S., Fifi, U., Safitri, U., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2024). kajian hubungan dukungan keluarga dengan kecerdasan emosional di kalangan pelajar madrasah aliyah. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 318–330.
- Lathiiifatunnabiila. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa mts al uswah bergas kabupaten semarang tahun 2021. *Sarjana Psikologi IAIN Salatiga*, 75(17), 1–83.

- Mailinda, V. E., & Zikra, Z. (2023). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kecerdasan Emosional Siswa di SMPN 1 Sungai Geringging. *Jurnal Anwarul Pendidikan Dan Dakwah*, 3(6), 1434–1448. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v3i6.2014>
- Patria, N. N. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Kemampuan Adaptasi Mahasiswa Perantau Minangkabau Di Uin Malang. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 16410093, 1–72.
- Purwito, A. W. A., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Boarding School Pondok Pesantren Mujjaddadiyah Kota Madiun. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 722–727. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21704>
- Purwoarrum, R. T., & Muryono, S. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Interaksi Sosial Remaja pada Siswa SMK. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 11042–11047. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5452>
- Putri, R. A. (2022). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian sosial pada siswa smpn 23 pekanbaru. *UIN Suka Riau*, 33(1), 1–111.
- Rahmah, A., Afiati, E., & Muhibah, S. (2024). Peran Bimbingan Dan Konseling Pada Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Beradaptasi Santri Baru. *JKIP Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 4(2), 344–352. <https://doi.org/10.55583/jkip.v4i2.848>
- Rahmawati Eka Saputri, F. A. S. F. N. R. A. R. (2024). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.47134/pgsd.v2i1.904>
- Ropiyah, R., & Awalya, A. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Baru SMK. *KONSELING EDUKASI “Journal of*

Guidance and Counseling, ” 5(1), 1–103.

<https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.8926>

Sarah Nurfauziah, M. M. S. (2022). Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Soreang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i1.8748>

Setiawan, R. R., & Widyastuti. (2024). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMPN 36 Surabaya. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*, 1(1), 1–13. <https://doi.org/10.21070/ijccd.v4i1.843>

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), 1–12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1954>

Siti Hajar Utami, M. S. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Beradaptasi Dalam Pembelajaran Daring di SMPN 1 Kota BOGOR. *Jurnal Religion Education Social Laa Roiba*, 4(3), 499–515. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v4i3.801>

Triasih, Y. J., Tagela, U., & Windrawanto, Y. (2023). Hubungan Antara Penyesuaian Sosial Dengan Konformitas Siswa SMP. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 6(2), 10–15. <https://doi.org/10.24176/jpp.v6i2.9736>

Ulfa Suryani, & Yazia, V. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 517–524. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.862>

Vebri Muliani, A. S. (2024). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa. *Pendidkan Dan Sains*, 4, 1–8. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i3.3000>

Yetty Christin Shandi Manafe, S. A. K. (2023). Hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian sosial mahasiswa rantau dari Indonesia Timur. *Media Bina Ilmiah*, 17(1978), 2539–2548. <https://doi.org/10.33758/mbi.v17i10.400>