

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SANTRIWATI BARU
PONDOK PESANTREN KHAS KEMPEK CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Studi (S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh:

Irfa Farhatul Maula

(1907016035)

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

TAHUN 2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Irfah Farhatul Maula

NIM : 1907016035

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SANTRIWATI BARU PONDOK
PESANTREN KHAS KEMPEK CIREBON**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya tulis pribadi, kecuali pada beberapa bagian yang terdapat rujukan sumbernya.

Semarang, 18 September 2024

Pernyataan



Irfah Farhatul Maula

1907016035



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SANTRI WATI
BARU PONDOK PESANTREN KHAS KEMPEK CIREBON

Nama : Irfa Farhatul Maula

NIM : 1907016035

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 3 Oktober 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji II

Hj. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Penguji III

Lucky Ade Sessiani, S.Psi.
NIP. 198512022019032010

Penguji IV

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 198002202023212016

Pembimbing I

Hj. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Pembimbing II

Khalrani Zikrinawati, S.Psi., M.A.
NIP. 199201012019032036



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecerdasan Emosional pada Santriwati Baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon

Nama : Irfa Farhatul Maula

NIM : 1907016035

Jurusan : Psikologi

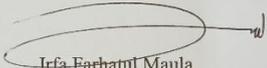
Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Wening Wihartati. S. Psi., M. Si.
NIP. 19771022006042004

Semarang, 11 September 2024
Yang bersangkutan


Irfa Farhatul Maula
1907016035



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecerdasan Emosional pada Santriwati Baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon

Nama : Irfah Farhatul Maula
NIM : 1907016035
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S.Psi, MA.
NIP. 199201012019032036

Semarang, 11 September 2024
Yang bersangkutan

Irfah Farhatul Maula
1907016035

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin.

Puji dan syukur saya haturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecerdasan Emosional pada Santriwati Baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon”. Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan skripsi ini memiliki kekurangan dan kendala. Namun kendala dalam penelitian ini dapat peneliti tangani dengan melakukan diskusi dengan dosen pembimbing dan dukungan dari orang-orang terdekat. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT atas segala Rahmat dan hidayahnya yang sudah diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr Nizar Ali, M. Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori., M. Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Ibu Dewi Khurun Aini., S. PdI. M.A selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
5. Ibu Wening Wihartati., S. Psi, M. Si, selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, dukungan dan meluangkan waktunya selama penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Khairani Zikrinawati, S. Psi., MA, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan meluangkan waktunya selama penyusunan skripsi ini.

7. Seluruh dosen dan civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu, membimbing dan memberikan pelayanan yang menunjang.
8. Kepada seluruh keluarga besar Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon dari masyayikh, pengurus dan santriwati baru yang telah mengizinkan dan menjadi subjek penelitian penulis.
9. Kepada keluarga penulis papah, mamah, teteh, aa, rafeef dan shakeera yang selalu memberikan dukungan, mendoakan dan motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada para sahabat penulis Mba bila, Azzah, Destri, Rikza, Syifa, Resvinka, Firda, Sinta, Khasan, Arif, Amar, Isni, Bella, Ana, Ria, Khoiri dan Danur yang telah kebersamai penulis dalam berproses selama perkuliahan dari awal sampai akhir.
11. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Tetapi, besar harapan penulis agar penelitian tetap memberikan manfaat bagi siapapun.

Semarang, 18 September 2024



Irfa Farhatul Maula

1907016035

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'amin. Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan kekuatan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada keluarga tercinta, sahabat tersayang dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi dan kebersamai penulis dari awal perkuliahan sampai perkuliahan. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, terimakasih irfa sudah kuat sampai tamat.

MOTTO

Yang kurang banyak bukan nikmatnya, tapi syukurnya

Yang kurang takaran bukan rahmatnya, tapi do'anya

Yang kurang baik bukan rezekinya, tapi ibadahnya

-Ustadzah Syarifah Sania Mutahar-

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	1
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis.....	5
2. Manfaat praktis.....	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	1
A. Kecerdasan Emosional	1
1. Definisi Kecerdasan Emosional	1
2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional.....	2
3. Faktor-faktor Kecerdasan Emosional.....	4
4. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam.....	5
B. Penyesuaian Diri	6
1. Definisi Penyesuaian Diri	6
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	7
3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri.....	9
4. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam.....	10
C. Dukungan Sosial	11
1. Definisi Dukungan Sosial	11
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	12
3. Faktor-faktor Dukungan Sosial.....	13
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.....	14
D. Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecerdasan Emosional Santriwati Baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon	15

E. HIPOTESIS	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	19
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	19
1. Variabel Penelitian.....	19
2. Definisi Operasional.....	20
C. Tempat dan Waktu Penelitian	21
D. Sumber dan Jenis Data	21
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	21
3. Teknik Sampling	22
F. Teknik Pengumpulan Data	23
1. Skala Kecerdasan Emosional.....	24
2. Skala Penyesuaian Diri.....	25
3. Skala Dukungan Sosial	26
G. Validitas dan Realibitas Alat Ukur	26
1. Validitas	26
2. Daya Beda Aitem.....	27
3. Reliabilitas Alat Ukur	27
H. Teknik Analisis Data	27
1. Uji Asumsi.....	32
2. Uji Hipotesis	33
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10%.....	22
Tabel 2. Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian	23
Tabel 3. Blueprint Skala Kecerdasan Emosional.....	24
Tabel 4. Blueprint Skala Penyesuaian Diri	25
Tabel 5. Blue Print Skala Dukungan Sosial	26
Tabel 6. Blue Print Skala Kecerdasan Emosional.....	28
Tabel 7. Blue Print Skala Penyesuaian Diri	29
Tabel 8. Blue Print Skala Dukungan Sosial	30
Tabel 9. Reabilitas Skala Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba	31
Tabel 10. Reabilitas Skala Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba.....	31
Tabel 11. Reabilitas Skala Penyesuaian Diri Sebelum Uji Coba	31
Tabel 12. Reabilitas Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba	32
Tabel 13. Reabilitas Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba.....	32
Tabel 14. Reabilitas Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba	32
Tabel 15. Tabel Deskripsi Data.....	36
Tabel 16. Pedoman Kategorisasi Variabel.....	36
Tabel 17. Kategorisasi Kecerdasan Emosional	37
Tabel 18. Distribusi Data Kecerdasan Emosional.....	37
Tabel 19. Kategorisasi Penyesuaian Diri	38
Tabel 20. Distribusi Data Penyesuaian Diri.....	38
Tabel 21. Kategorisasi Dukungan Sosial	39
Tabel 22. Distribusi Data Dukungan Sosial.....	40
Tabel 23. Hasil Uji Normalitas Kolmogorof-Smirnov	41
Tabel 24. Hasil Uji Linearitas ANOVA 1.....	42
Tabel 25. Hasil Uji Coba Linearitas ANOVA 2	42
Tabel 26. Hasil Uji Hipotesis Pertama.....	43
Tabel 27. Hasil Uji Hipotesis Kedua	44
Tabel 28. Hasil Uji Hipotesis Ketiga	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	17
Gambar 2. Sebaran Responden Berdasarkan Kelas.....	34
Gambar 3. Sebaran Responden Berdasarkan Komplek Tempat Tinggal	35

HUBUNGAN PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL SANTRIWATI BARU PONDOK PESANTREN KHAS KEMPEK CIREBON

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 130 santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Alat ukur yang digunakan adalah skala penyesuaian diri, skala dukungan sosial dan skala kecerdasan emosional. Kemudian teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi berganda (*multiple correlation*) dengan menggunakan SPSS versi 24 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon dengan signifikansi $0,00 < 0,05$ dengan nilai koefisiensi sebesar 0,654. Penyesuaian diri dan dukungan sosial mempunyai hubungan dengan kecerdasan emosional sebesar 42,8%. Bagi peneliti selanjutnya yang mempunyai keterkaitan dengan topik yang sama, diharapkan lebih memperluas pembahasan, susunan bahasa, dan variabel lain yang mempunyai hubungan dengan kecerdasan emosional seperti lingkungan, keadaan fisik, keadaan psikologis, jenis kelamin dan motivasi diri.

Kata Kunci: penyesuaian diri, dukungan sosial dan kecerdasan emosional.

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the relationship between self adjustment and social support with emotional intelligence in new female student of KHAS Kempek Cirebon Islamic Boarding School. This study uses a quantitative approach with a correlational type. The sample in this study were 130 new female student of KHAS Kempek Cirebon Islamic Boarding School. The measurement tools used are self adjustment scale, social support scale and emotional intelligence scale. Then the data analysis technique used is a multiple correclation technique using SPSS version 24 for windows. The results of this study indicate that there is a relationship between self adjusment and support social support with emotional intelligence in new female student of KHAS Kempek Cirebon Islamic Boarding School with a significance of $0.00 < 0.05$ and with a cofficient value of 0,654. Self adjusment and social support have a relationship with emotional intelligence of 42,8%. For future researchers who have an interest in same topic, it is hoped that they will further expand the discussion, languange structure, and other variables that are related to emotional intelligence such as environment, physical condition, gender and elf motivation.

Keywords: *self adjusment, social support and emotional intelligence.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja kerap mengalami banyak perubahan, baik dari segi emosional, lingkungan, sosial maupun fisik. Perubahan emosional khususnya pada remaja perempuan biasanya sering terjadi ketika akan mengalami haid di setiap bulannya, perubahan mood yang berubah-ubah dan lebih mudah marah. Sedangkan perubahan lingkungan dari rumah ke pesantren mengharuskan individu beradaptasi dengan lingkungan barunya. Kecerdasan seseorang dalam akademik yang dibuktikan dengan nilai tinggi tidak menjamin dirinya mampu beradaptasi dengan baik jika tidak diimbangi dengan mempunyai kecerdasan emosional yang cukup tinggi. Goleman (2016) menjelaskan bahwa setiap insan mempunyai IQ dan EQ yang berbeda, kesuksesan individu tidak hanya ditentukan oleh IQ saja melainkan oleh kedua hal tersebut karena intelegualitas tidak mampu bekerja dengan baik tanpa adanya kecerdasan emosional.

Menurut Salovey (dalam Goleman, 2016) kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan mampu mengelola emosi, mampu memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan mempunyai kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang disekitar. Individu yang cerdas secara emosional akan sadar pada dirinya sendiri dan orang lain disekitarnya. Individu akan dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan yang baru karena mampu membaca emosi orang lain yang diberikan kepada dirinya serta memberikan respon yang sesuai dengan apa yang diterimanya.

Kecerdasan emosional mampu digambarkan dengan beberapa kemampuan utama. Sadar diri, yaitu sadar akan perasaan dan gagasan diri sendiri agar tidak terbawa arus, adalah salah satunya. Kemampuan untuk mengidentifikasi dan menanggapi perasaan orang lain dengan tepat, yang

juga dikenal sebagai empati, sangat penting untuk mengembangkan pikiran dan hati terbuka yang dapat menoleransi dan bahkan menerima perspektif lain. Menurut salovey (dalam Goleman, 2016) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mempunyai peran yang cukup penting dalam mengenali emosi baik dalam diri sendiri ataupun emosi orang lain, mampu memotivasi diri sendiri dan menjalin hubungan yang baik dengan orang di sekitar.

Baik pengaruh internal maupun lingkungan berpotensi berdampak pada kecerdasan emosional. Aspek psikologis mencakup hal-hal seperti pengalaman dan motivasi diri, sedangkan faktor fisik mencakup hal-hal seperti fisik dan kesehatan yang terjaga. Salah satu faktor eksternal adalah dukungan yang didapat dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, teman sekelas, dan sosok inspiratif. Kehadiran teman mempunyai peran yang lebih terhadap sesamanya (Illahi & Akmal, 2017).

Lingkungan seseorang dapat membentuk kecerdasan emosional dan membantunya tumbuh dalam bidang ini. Bukhori dkk menyampaikan bahwa dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang melibatkan orang-orang terdekat memberikan dukungan kepada individu. Dukungan sosial mampu mempertahankan ketahanan perilaku individu agar merasa nyaman dan selalu bersikap positif. Dukungan dari orang terdekat yang diterima oleh individu akan membuat individu menerima dan menghargai dirinya sendiri (Hill dkk., 2015 dalam Komarudin dkk., 2022).

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan nonformal berbasis agama, kehidupan pesantren identik dengan kesederhanaan karena para santri akan tinggal disana jauh dari orangtua tanpa sering berkomunikasi dan terkadang pula ada beberapa pesantren yang menerapkan peraturan yang cukup ketat yakni liburan dalam satu tahun hijriah hanya satu sampai dua kali saja. Setiap harinya, para santri kerap melakukan berbagai aktivitas bermanfaat, seperti mengaji, mempelajari kitab kuning dari berbagai bidang ilmu, berdiskusi tentang kesulitan-kesulitan yang biasa dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, dan masih

banyak lagi. Dari banyaknya kegiatan tersebut, tentunya akan selalu diawasi oleh pengurus asrama dan pengasuh pesantren.

Pondok Pesantren KHAS Kempek yang berlokasi di Desa Gempol, Kecamatan Palimanan yang terletak di ujung kabupaten Cirebon merupakan rumah bagi berbagai lembaga pendidikan, baik resmi maupun informal, antara lain MTs, SMP, MA, SMK, STIES, dan STIKES. Letak pondok pesantren yang berada di kabupaten Cirebon mendatangkan santri dari berbagai wilayah. Seperti Cirebon, Majalengka, Kuningan, Indramayu, Brebes, Tegal, Subang, Jabodetabek dan beberapa wilayah lainnya.

Pesantren ini memiliki 3 wilayah untuk asrama putra dan 4 wilayah untuk asrama santri putri. Keberadaan lembaga pendidikan formal dan nonformal yang satu tempat didalam wilayah pesantren mengharuskan seluruh santrinya untuk menetap disana dan hanya diperbolehkan pulang ke rumah ketika libur pesantren. Seluruh kegiatan para santri akan diawasi oleh pengasuh pesantren dibantu dengan para pengurus asrama dan ustadz madrasah.

Dalam wawancara lanjutan dengan 10 santriwati tahun pertama di Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon, peneliti menemui 7 diantaranya memberikan jawaban “masih belum bisa mengelola emosi yang muncul dan mengekspresikannya dengan baik” ketika peneliti menanyakan perihal pengelolaan emosi. Santriwati tersebut merasa belum cukup mampu untuk mengenali emosi yang dirasakannya, belum bisa mengungkapkan emosi dengan tepat, belum mampu memotivasi diri sendiri untuk terus mengikuti seluruh kegiatan pesantren, belum mampu mengenali emosi yang ditunjukkan oleh orang lain disekitarnya serta belum bisa menjalin hubungan yang baik dengan santrri lainnya. Akibatnya, sebagian santri memilih keluar sepenuhnya dari pesantren.

Kemampuan beradaptasi merupakan suatu keharusan bagi para santri, terutama mereka yang baru masuk pesantren, karena kehidupan di pesantren sangat berbeda dengan di rumah. Reaksi mental dan perilaku seseorang terhadap kebutuhan, ketegangan, kekecewaan, dan konflik batin,

serta tekanan yang diberikan padanya, semuanya merupakan bagian dari proses penyesuaian diri (Semiun, 2006). Kapasitas penyesuaian diri individu didefinisikan oleh Schneiders (dikutip dalam Agustiani, 2006) sebagai kapasitas untuk mengelola kebutuhannya sendiri, serta kebutuhan lingkungan terdekatnya, dengan cara yang meminimalkan stres, frustrasi, dan konflik.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, Bukhori dkk. (dalam Hasibuan dkk., 2018) mengartikan dukungan sosial sebagai suatu hubungan dimana dua individu saling membantu satu sama lain. Biasanya, istilah "dukungan sosial" digunakan untuk mencirikan dampak dan fungsi yang mungkin dimiliki oleh individu lain, seperti teman, keluarga, dan kenalan. Selama bersekolah di pesantren, santri berharap mendapat dukungan sosial dari keluarga, khususnya orang tuanya. Khususnya dalam hal akademik, orang tua berperan sebagai panutan dan pembimbing pertama bagi anak (Sahputra dan Hutasukut, 2019). Seorang remaja yang menerima dukungan sosial dari keluarganya kemungkinan besar akan merasa dicintai dan diperhatikan, sehingga membantu meringankan tekanan emosional dan fisik pada masa remaja. Yang sebenarnya dibutuhkan anak-anak dari orang tuanya adalah bimbingan dan peringatan ketika mereka melakukan kesalahan, namun dukungan sosial tidak harus dalam bentuk uang.

Dengan demikian, tingkat penyesuaian diri dan pemberian dukungan sosial dari orang terdekat memberikan dampak positif terhadap kecerdasan emosional santri. Peneliti memutuskan untuk mempelajari lebih jauh topik kecerdasan emosional setelah penelitian mereka sebelumnya memberikan hasil yang meyakinkan. Peneliti akan melakukan penelitian mengenai hubungan antara penyesuaian diri, dukungan sosial, dan kecerdasan emosional santriwati baru di Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi yang diberikan, berikut rumusan penelitian pada penelitian ini:

1. Apakah terdapat hubungan penyesuaian diri dengan kecerdasan emosional
2. Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional
3. Apakah terdapat hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap kecerdasan emosional santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon

C. Tujuan Penelitian

Mengingat pernyataan masalah yang diberikan, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara eksperimental:

1. Hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada santriwati baru Ponpes KHAS Kempek Cirebon.
2. Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Pada Santri Tahun Pertama Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon.
3. Bagaimana kecerdasan emosional santri yang masuk di Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon dipengaruhi oleh dukungan sosial dan penyesuaian diri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hal ini bertujuan agar penelitian ini dapat menjadi referensi berharga bagi penelitian selanjutnya dan memberikan pemahaman ilmiah mengenai dampak dukungan dan penyesuaian sosial terhadap kecerdasan emosional siswa.

2. Manfaat praktis

- Bagi santri, dapat memahami dan mengelola kecerdasan emosional dalam dirinya sendiri
- Bagi orang tua dan pihak pengasuh pesantren, memahami kecerdasan emosional dari para santri serta memberikan dukungan sosial berupa perhatian, motivasi, kasih sayang, semangat dan contoh berperilaku baik dalam kehidupan sehari-hari kepada para santrinya agar bisa mengelola emosi dengan sebaik mungkin.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan tinjauan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh para peneliti belum ada yang membahas ketiga variabel diatas. Namun ada sejumlah penelitian yang membahas kedua faktor ini, seperti:

1. Penelitian kecerdasan emosional dan penyesuaian diri santri remaja kelas VII Pondok Pesantren Askhabul Kahfi. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 oleh Lamaanul Himmah dan Dinie Ratri Desiningrum dilakukan di Universitas Diponegoro Fakultas Psikologi Semarang. Berdasarkan penelitian ini, terdapat hubungan yang kuat antara EQ dan penyesuaian diri pada santri kelas VII di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Semarang.
2. Penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap penyesuaian diri siswa kelas IX SMA Angkasa I Jakarta. Penelitian tahun 2018 dilakukan oleh Della Nur Aristya dan Anizar Rahayu dari Fakultas Psikologi Universitas Persda Indonesia. Para peneliti di SMA Angkasa I menemukan bahwa dukungan sosial meningkatkan kemampuan beradaptasi siswa.
3. Penelitian yang berjudul Penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. Penelitian yang dilakukan oleh Oki Tri Handono dan Khoiruddin Bashori pada tahun 2013 Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan

antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan stres lingkungan pada santri baru.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Een anjarwati mengenai peran orang tua dalam mengembangkan kecerdasan emosional anak di desa surodadi rw 02 kecamatan gringsing kabupaten batang dalam skripsinya di fakultas ushuludin dan humaniora universitas islam negeri walisongo semarang pada tahun 2022. Keberhasilan orang tua dalam membangun ketertalian dengan anaknya dan memahami anaknya secara utuh apa adanya sehingga anaknya cukup menerima perhatian, kasih sayang dan arahan dari kedua orang tuanya.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Ida Ayu Kusumawati dan Luh Kadek Pande Ary Sulistiawati mengenai peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Udayana yang berasal dari luar pulau Bali pada tahun 2018. Hasil dari penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan terhadap penyesuaian diri.

Ada beberapa kesamaan dan beberapa ciri yang berbeda antara penelitian yang dimaksudkan peneliti dan tinjauan pustaka yang disebutkan di atas. Hanya dua faktor yang dimasukkan dalam satu penelitian; tiga variabel, salah satunya unik, digunakan dalam tiga variabel lainnya. Di sinilah kelima penelitian tersebut paling berbeda. Hal lain yang membedakannya adalah subjek dan tempat yang diteliti. Selain itu, penelitian yang direncanakan peneliti serta liam penelitian yang dikutip sebelumnya semuanya menggunakan metode kuantitatif.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan Emosional

1. Definisi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional seseorang dapat didefinisikan sebagai kemampuannya mendeteksi, menyebutkan, memahami, dan mengendalikan emosi negatif maupun positif (Mubyidin, 2006). Menurut Goleman (2016), kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kapasitas untuk memahami dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain, serta kemampuan memotivasi diri sendiri, membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain, dan memiliki pandangan hidup yang positif.

Menurut Suharsono (2004) fungsi dari kecerdasan emosional tidak hanya mengenai pengelolaan diri individu, tetapi didalamnya juga menggambarkan individu dalam melibatkan emosinya untuk mendapatkan ide atau karya yang bisa bermanfaat untuk khalayak umum. Kecerdasan emosional yang tinggi adalah seseorang yang mampu menyesuaikan diri dengan perasaannya sendiri dan perasaan orang lain, mahir membaca tanda-tanda sosial, dan alami dalam menjalin ikatan yang erat dengan orang-orang di sekitarnya.

Kecerdasan emosional bersifat mudah dibentuk, dapat berubah sewaktu-waktu, dan dibentuk oleh lingkungan sekitar. Oleh karena itu, lingkungan khususnya keluarga mempunyai pengaruh yang signifikan dalam membentuk kecerdasan emosional pada masa kanak-kanak. Menurut Cooper dan Sawaf (1999), kecerdasan emosional pada dasarnya adalah kemampuan untuk memahami dan mengendalikan keadaan emosi diri sendiri dan orang lain sebagai cara untuk memperoleh wawasan, dorongan, dan pengaruh. Kapasitas untuk memanfaatkan emosi secara optimal dalam mencapai tujuan meningkatkan produktivitas dan

kesuksesan merupakan komponen lain dari kecerdasan emosional (Setyawan, 2005).

Kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, bekerja secara efektif dengan orang lain, dan memahami serta mengendalikan emosi diri sendiri dan orang lain merupakan definisi yang baik dari kecerdasan emosional, sesuai dengan definisi sebelumnya.

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Ada lima komponen berbeda yang membentuk kecerdasan emosional, sebagaimana diuraikan oleh Goleman (2009) yaitu :

a) Mengenal Emosi Diri (*Self awareness*)

Mampu mengidentifikasi dan memberi label pada emosi diri sendiri merupakan keterampilan yang membekali seseorang untuk menangani perasaan apa pun yang muncul dalam keadaan apa pun. Sadar diri dan mengendalikan emosi adalah suatu keharusan untuk kecerdasan emosional. Sadar diri memang membantu individu mengatur emosinya, namun tidak berarti mereka memiliki otoritas penuh atas emosi tersebut.

b) Mengelola Emosi (*Managing emotion*)

Ketika kita berbicara tentang mengendalikan emosi, yang sebenarnya kita maksudkan adalah kita bisa mengendalikannya dan mengeluarkannya dengan cara yang sehat. Keseimbangan emosi seseorang mungkin terganggu oleh perasaan negatif yang terus-menerus. Regulasi emosi juga mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, menghilangkan perasaan khawatir dan jengkel di dalam diri, serta bangkit kembali dari stres dan ketegangan yang luar biasa yang dialami seseorang.

c) Memotivasi Diri Sendiri (*Motivating self*)

Salah satu definisi motivasi intrinsik adalah kemampuan untuk mengarahkan dan mengelola perasaan sendiri sedemikian rupa sehingga mengarahkan seseorang untuk mencapai tujuan. Pandangan,

produktivitas, dan pertimbangan seseorang terhadap konsekuensinya semuanya dipengaruhi secara positif oleh kemampuan mereka untuk menginspirasi diri sendiri. Optimisme, kepercayaan diri, dan dorongan untuk keluar dan bersenang-senang adalah cara umum untuk memotivasi diri sendiri.

d) Mengenali Emosi Orang Lain (*Empathy*)

Mampu mengidentifikasi dan berempati dengan sentimen orang-orang di sekitar Anda merupakan tanda kecerdasan emosional. Orang dapat membaca isyarat dari orang lain ketika mereka membutuhkan bantuan, bersikap toleran terhadap sudut pandang orang lain, menghibur orang lain, dan meredakan tekanan emosional mereka sendiri.

e) Membina Hubungan (*Handing relationship*)

Kapasitas seseorang untuk berinteraksi secara sosial, mengendalikan emosinya sendiri, dan memahami emosi orang lain merupakan komponen kunci dalam kapasitasnya membangun koneksi. Kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain sebagian besar bergantung pada keterampilan komunikasi seseorang.

Pada saat yang sama, menurut John Major dan Peter Salovey, kecerdasan emosional mencakup hal-hal berikut (Santos, Wang, & Lewis 2018):

a) Kesadaran Diri

Salah satu definisi kesadaran diri adalah kemampuan memahami sifat diri sendiri. Kesadaran diri biasanya berupa kejujuran apa yang dirasakan pada dirinya sendiri dan cenderung memiliki sifat yang realistis dan tidak mudah memberikan kritik.

b) Mampu Mengelola Emosi

Mengendalikan emosi adalah keterampilan mendasar yang harus dimiliki setiap orang. Ketika seseorang pandai mengendalikan

emosinya, dia tahu bagaimana mengekspresikan dirinya tanpa menyakiti dirinya sendiri atau orang lain.

c) Motivasi

Ketika orang termotivasi, mereka bersemangat untuk melakukan sesuatu karena mereka yakin hal itu akan mendapatkan hasil yang positif. Hal ini karena motivasi berakar pada harapan.

d) Mampu Menjalin Sosial dengan Orang Lain

Keterampilan sosial seseorang mencakup kapasitasnya untuk berinteraksi dengan baik dengan orang lain di sekitarnya, termasuk kemampuan memulai percakapan dan mempertahankan bahasa tubuh yang sesuai.

Mengingat hal di atas, penelitian ini akan menggunakan lima aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2009) yaitu mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan.

3. Faktor-faktor Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional seseorang dipengaruhi oleh dua hal. Adapun menurut penelitian Goleman (2010), kedua unsur tersebut adalah:

a) Faktor Internal

Pengalaman dan keputusan pribadi adalah contoh variabel internal. Kesehatan mental dan fisik seseorang adalah sumber utama pengaruh internal. Keadaan psikologis individu mencakup didalamnya perasaan, motivasi, pengalaman dan kemampuan berfikir. Pengalaman dalam hal ini juga termasuk salah satunya adalah penyesuaian diri, individu yang dinyatakan memiliki kemampuan menyesuaikan diri yang baik akan mampu bereaksi secara efektif terhadap situasi yang berbeda, mampu menyelesaikan konflik, dan frustrasi (Semiun, 2006). Sedangkan keadaan jasmani yang berupa

kesehatan fisik individu, apabila kesehatan fisik terganggu maka akan mempengaruhi kepada kecerdasan emosinya juga.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan apa yang individu terima dari lingkungan atau orang-orang disekitarnya. Faktor eksternal mampu menolong individu untuk mengidentifikasi dan merasakan emosi dari orang-orang yang ada disekitarnya. Shapiro (dalam Nur Maulidiyah 2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kecerdasan emosional, dukungan tersebut bisa didapatkan dari orangtua dan orang-orang disekitar individu. Dalam lingkungannya, individu bisa langsung belajar bagaimana mengelola emosi dan bagaimana mengekspresikan dari emosi yang muncul dalam diri individu.

4. Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Islam

Kehidupan sehari-hari membutuhkan kecerdasan emosional, dan umat Islam ingin pengikutnya mampu mengendalikan dorongan mereka sendiri. Ayat 225 Surat Al-Baqarah dalam Al-Qur'an menjelaskannya:

لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا كَسَبْتُمْ قُلُوبُكُمْ ۗ وَاللَّهُ عَفُورٌ حَلِيمٌ

“Allah tidak menghukum kamu karena sumpahmu yang tidak kamu sengaja, tetapi Dia menghukum kamu karena niat yang terkandung dalam hatimu. Allah maha pengampun, maha penyantun.”

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah tidak akan meminta pertanggungjawaban orang yang ceroboh atas perbuatannya yang tidak disengaja, namun akan menghukum mereka yang dengan sengaja melakukan kejahatan. Hal tersebut menjelaskan bahwa hati yang sudah terinfeksi dengan hal negatif akan menimbulkan nafsu yang kurang baik (Quraish Shihab 2010). Allah memberi perintah kepada makhluknya untuk bisa mengontrol dan mengendalikan emosinya dengan tepat. Dalam Al-Qur'an, emosi biasanya disebut dengan istilah qalb. Kita

mampu mengetahui kecerdasan emosional seseorang melalui sifat yang ditunjukkannya baik positif maupun negatif.

B. Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Individu terlibat dalam penyesuaian diri ketika mereka berusaha menyelesaikan konflik internal, ketegangan, dan keinginan dengan menyesuaikan pikiran dan tindakan mereka agar lebih sesuai dengan tuntutan internal mereka dengan harapan eksternal. didikte oleh lingkungannya (Semiun, 2006). Semiun juga menjelaskan penyesuaian diri mencakup serangkaian pengalaman, termasuk memenuhi kebutuhan dasar, mengembangkan ketahanan dalam menghadapi kesulitan, mengalami ketenangan batin, dan bahkan mungkin membentuk syptoms.

Menurut Hurlock (dalam Ilfa, 2022) penyesuaian diri ialah kemampuan individu dalam menyelaraskan diri kepada kelompoknya dan menunjukkan perilaku yang menyenangkan, maka dpaat diartikan bahwa individu tersebut diterima dalam kelompok serta lingkungannya. Ketika individu mampu menghadapi tantangan hidup dengan sehat, menghargai diri sendiri dan lingkungan, serta hidup selaras denganlingkungannya, maka kita dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang sangat baik.

Untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sosialnya, penyesuaian diri berarti melakukan apa yang diinginkan orang lain (Mappaire, dalam Kumalasari & Ahyani, 2012). Ketika orang takut akan pengucilan sosial, mereka sering kali mendahulukan kepentingan kelompok dibandingkan kebutuhannya sendiri. Sebaliknya, penyesuaian diri diartikan oleh Sunarto dan Hartono (dalam Musrifah, 2004) sebagai penguasaan, di mana orang mampu mengatur reaksinya dan menetapkan strategi untuk mengatasi konflik, tantangan, atau frustrasi.

Berdasarkan argumen yang dikemukakan, dapat dikatakan bahwa penyesuaian adalah proses yang dilalui individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, mengatasi tantangan, dan membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain yang ditemuinya.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Ada enam aspek penyesuaian diri, menurut Schneiders (dalam Ilfa, 2022) yaitu sebagai berikut:

a. Dapat mengendalikan emosional yang berlebih

Orang yang memiliki banyak akal dan emosi yang stabil mampu menghadapi tantangan secara langsung dan memilih berbagai solusi. Hanya karena dia mampu mengendalikan perasaannya ketika perasaan itu muncul bukan berarti dia tidak mengalaminya.

b. Memiliki sedikit daya ketahanan diri

Setiap orang dianggap setara jika mereka cukup sadar diri untuk melihat ketika mereka gagal dan menebus kesalahannya dengan mencoba lagi. Ketika orang kesulitan menyesuaikan diri dengan kemunduran, hal ini mungkin membuat mereka mempertanyakan nilai dari ambisi mereka sendiri.

c. Memiliki frustrasi yang minimal

Ketika orang merasa kesal, mereka sering kali merasa putus asa dan tidak berdaya, sehingga menyulitkan mereka untuk berpikir jernih dan berperilaku rasional ketika dihadapkan pada skenario penyelesaian masalah.

d. Memiliki pertimbangan yang rasional serta kesanggupan untuk mengendalikan diri

Siapa pun yang memiliki kemampuan kognitif mungkin memikirkan suatu masalah dan mengendalikan emosi, ide, dan tindakannya untuk menemukan solusi. Ini akan menunjukkan kemampuan beradaptasi yang sangat baik bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang menantang.

- e. Memiliki kemampuan untuk belajar dari pengalaman masa lalu

Kapasitas seseorang untuk beradaptasi merupakan hasil dari pengalamannya sebelumnya dalam menghadapi stres dan manajemen konflik, yang merupakan proses pembelajaran berkelanjutan.

- f. Memiliki sikap realitas dan rasional

Hal ini merupakan hasil dari kemampuan individu untuk menggunakan pengalaman kehidupan nyata untuk menganalisis masalah, tantangan, dan keadaan mereka sendiri.

Sedangkan penyesuaian diri ditandai oleh empat faktor, sebagaimana dikemukakan oleh Albert dan Emmons (dikutip dalam Sa'diyah, 2015) yaitu :

- a. Aspek *self-knowledge* dan *self-insight*

Setiap orang mempunyai kapasitas untuk sadar diri, termasuk menyadari kemampuan dan keterbatasannya sendiri. Keterampilan ini disertai dengan kemampuan untuk mengenali dan menerima keterbatasan diri. Jika Anda ingin sukses di lingkungan Anda, salah satu bakat yang Anda perlukan adalah kemampuan mengubah sikap ketika keadaan menjadi sulit.

- b. Aspek *self-objectivity* dan *self-acceptance*

Ketika orang mengalami perubahan dalam hidup mereka yang lebih dramatis dari sebelumnya, penerimaan diri menjadi sangat penting. Untuk memiliki penerimaan diri yang sehat, seseorang harus mampu melihat keadaannya sebagaimana adanya, bukan seperti yang diinginkannya. Ketika orang menerima diri mereka apa adanya, mereka cenderung memiliki pandangan yang baik terhadap kehidupan dan harga diri mereka.

- c. Aspek *self-development* dan *self-control*

Setiap orang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri, namun tidak semua orang pandai menggunakannya. Kadang-

kadang orang bahkan membutuhkan dukungan orang lain untuk menjaga dirinya tetap terkendali. Untuk menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan mampu menghadapi kesulitan dengan anggun dan bermartabat, kemampuan menahan diri sangatlah penting.

d. Aspek *satisfaction*

Kepuasan dengan pencapaian seseorang, melihat peristiwa kehidupan melalui kaca mata sebuah pengalaman, dan kegembiraan yang muncul karena melihat sebuah keinginan menjadi kenyataan. Pemenuhan ini akan menginspirasi mereka untuk mengejar tujuan dan aspirasi yang lebih tinggi lagi. Seseorang akan merasa puas terhadap kemampuannya dalam beradaptasi dengan lingkungannya apabila mendapat reaksi yang baik dari lingkungan tersebut dan mampu memperlakukannya dengan baik.

Peneliti akan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (dalam Ilfa, 2022) yaitu kontrol emosi yang berlebih, sedikitnya mekanisme pertahanan diri, frustrasi yang minimal, mempunyai relasi sosial serta mampu mengarahkan diri, mampu belajar dari pengalaman masa lalu, dan dapat bersikap realitas serta objektif.

3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Schneiders berpendapat bahwa faktor-faktor berikut mempengaruhi penyesuaian diri (dikutip dalam Rifai, 2015) antara lain:

a. Kondisi Fisik

Masalah dalam penyesuaian diri dapat muncul ketika kesehatan fisik seseorang buruk atau ketika mereka mengalami cacat, karena penyesuaian diri sangat terkait dengan keadaan sistem tubuh.

b. Perkembangan dan Kematangan Diri

Meskipun semua orang melewati masa remaja, tidak semua orang mencapai usia dewasa. Kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitar tanpa bertingkah seperti bayi merupakan tanda kedewasaan. Individu mungkin dipengaruhi untuk beradaptasi oleh

kedewasaan, yang sering kali terwujud dari sudut pandang moral, sosial, emosional, dan intelektual.

c. Keadaan Psikologis

Orang akan lebih mungkin merespons kesulitan secara efektif jika mereka mempunyai sikap positif. Kesulitan menyesuaikan diri dengan kebutuhan sendiri mungkin lebih umum terjadi pada mereka yang menderita kecemasan, frustrasi, atau gangguan mental.

d. Keadaan Lingkungan

Kondisi lingkungan yang memudahkan adaptasi adalah kondisi lingkungan yang tenang, menerima, dan mampu menjaga seluruh penghuninya. Sebaliknya, orang tersebut mungkin mengalami tantangan penyesuaian diri jika lingkungan sekitarnya tidak kondusif bagi pertumbuhannya.

4. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam

Istilah penyesuaian diri berasal dari bidang psikologi dan mengacu pada upaya seseorang untuk beradaptasi dan berkembang di lingkungannya dengan mempertimbangkan keadaan, hubungan, dan realitasnya. Dalam islam penyesuaian diri terbagi dalam empat macam diantaranya penyesuaian diri dengan diri sendiri (hablum minanfsi), penyesuaian diri dengan tuhan (hablum minallah), penyesuaian diri dengan orang lain (hablum minannas), dan penyesuain diri dengan alam sekitar kita (hablum minal 'alam). Al-Qur'an memberikan penjelasan mengenai penyesuaian diri pada surah An-Nisa ayat 36 yang berbunyi :

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَالْمَسْكِينِ وَالْأَجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْأَجَارِ الْجُدْبِ وَالصَّاحِبِ
بِالْجُدْبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُدْبُ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ﴿٣٦﴾

“Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apapun. Dan dengan dua orag ibu bapak, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga yang dekat dan jauh, teman

sejawat, ibnu sabil, dan hamba sahayamu. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membangga-banggakan diri”.

Ayat ini menjelaskan kita perlu mengetahui bahwa dalam agama islam, Allah memerintahkan kepada hambanya agar mampu menjalin hubungan yang baik dengan sesama, baik dengan keluarga maupun lingkungan sekitarnya. Dalam merealisasikan individu mampu menjalin hubungan dengan sesama perlu adanya penyesuaian diri yang baik juga untuk menciptakan ikatan kekeluargaan yang erat, mengasihi dan menyayangi, serta memberikan rasa nyaman dan aman (Shihab, 2002).

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Setiap orang, untuk dapat berfungsi dalam kehidupan yang berorientasi sosial, memerlukan bantuan sosial. Orang-orang terdekat yang paling dekat dengan seseorang mungkin memberi mereka perasaan aman, perhatian, bantuan, dan penghargaan, yang semuanya merupakan bentuk dukungan sosial. Ketika orang-orang yang Anda sayangi ada untuk Anda, hal itu mungkin membantu Anda merasa nyaman, dihargai, dan disayangi.

Sarafino (2011) menyatakan bahwa ketika individu atau organisasi lain mendukung seseorang, hal itu dapat berupa kenyamanan, perhatian, harga diri, atau bantuan. Lebih lanjut, seperti yang dijelaskan Sarafino (2011), dukungan sosial dapat bermanifestasi sebagai tindakan nyata atau perlakuan dari orang lain, atau dapat didefinisikan sebagai perasaan menerima dukungan dalam bentuk perhatian, bantuan, atau kenyamanan yang dianggap sudah tersedia.

Menurut Zimet dkk. (1988), sistem dukungan sosial seseorang terdiri dari teman-teman dan kerabat dekatnya, serta mereka yang secara konsisten bersedia memberikan bantuan. Menurut Saroson (Smet, 1994), “interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan antar individu lain” itulah yang kita maksud ketika berbicara tentang

dukungan sosial. Dukungan sosial yang paling umum datang dari orang-orang terdekat kita. Jaring pengaman berupa dukungan sosial dapat meringankan dampak negatif dari tekanan hidup (Bandura, 1994).

Dari pemaparan para ahli di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa dukungan sosial terjadi ketika keluarga membantu anak-anaknya dengan berbagai cara, seperti dengan memberikan kasih sayang dan dorongan, sehingga mereka tumbuh menjadi individu yang kuat dan mampu menghadapi situasi sulit. mereka sendiri.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino mengidentifikasi empat komponen dukungan sosial (1998) yaitu sebagai berikut :

a) Dukungan emosional

Ketika seseorang menunjukkan kepada Anda bahwa mereka peduli dengan berada dekat secara fisik, hangat secara emosional, dan berempati, Anda dapat membantu mereka merasa dicintai dan diperhatikan. Di tengah keadaannya yang penuh tantangan, sistem dukungan sosial ini dapat memberinya rasa aman, nyaman, memiliki, dan kasih sayang.

b) Dukungan instrumental

Dukungan instrumental ini bisa dalam bentuk bantuan langsung, seperti meminjamkan uang atau peralatan, atau bisa juga dalam bentuk pemberian alat agar orang lain dapat membantu dirinya sendiri.

c) Dukungan informasi

Nasihat, arahan, dan pemberian informasi yang diperlukan untuk mengatasi tantangan merupakan contoh jenis informasi yang dapat ditawarkan sebagai bantuan dalam bentuk informasi.

d) Dukungan penghargaan

Sebagai sarana evaluasi diri, peran sosial seperti pujian dan perbandingan sosial memberikan bantuan semacam ini. Mendukung

dan menyetujui pemikiran, emosi, dan situasi orang lain secara positif adalah cara yang umum untuk menunjukkan penghargaan.

Sebagaimana dikemukakan dalam Bukhori (2012), House dan Kahn mengemukakan empat poin, yaitu:

a) Dukungan emosional

Ketika seseorang didukung secara emosional, mereka menunjukkan empati, kepercayaan, perhatian, dan rasa aman. Rasa berharga, cinta, dan kenyamanan seseorang ditingkatkan dengan dukungan ini.

b) Dukungan instrumental

Biasanya, bantuan instrumental datang dalam bentuk sumber daya (seperti uang atau manusia) yang memfasilitasi pencapaian tujuan yang diinginkan.

c) Dukungan penilaian

Pengakuan dan pujian atas pencapaian atau komentar rinci tentang kemajuan setiap siswa adalah bentuk bantuan penilaian yang umum.

d) Dukungan informasi

Nasihat, instruksi, dan gagasan tentang bagaimana seseorang harus mencapai sesuatu adalah bentuk bantuan informasi yang umum.

Berdasarkan uraian sebelumnya, kita dapat mengatakan bahwa dukungan sosial mencakup empat jenis bantuan yang berbeda yaitu emosional, instrumental, apresiasi, dan informasional. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan keempat aspek dukungan sosial tersebut.

3. Faktor-faktor Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial, seperti yang dikemukakan oleh Sarafino (2011), antara lain:

a. Penerimaan dukungan

Orang tidak bisa membantu mereka yang membutuhkan jika mereka tidak menyadari bahwa mereka mempunyai masalah, dan mereka yang membutuhkan tidak bisa mendapatkan bantuan jika mereka tidak berkomunikasi dengan orang lain.

b. Pemberian dukungan

Ada beberapa kemungkinan penjelasan mengapa penyedia dukungan tidak dapat memenuhi kebutuhan penerima: kurangnya sumber daya, stres pribadi, kurangnya empati, atau keduanya.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Sistem dukungan sosial individu disusun dan dibentuk oleh jaringan sosialnya. Sifat hubungan mereka dengan orang terdekat, misalnya keluarga dan tetangga.

Penelitian ini akan menggunakan komponen yang didasarkan pada daftar karakteristik Sarafino (2011) yang berdampak pada dukungan sosial, termasuk menerima dan menawarkan bantuan, serta susunan dan struktur jaringan sosial.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Ketika orang menunjukkan kekaguman, kepedulian, dukungan, dan perhatian satu sama lain, itu adalah semacam dukungan sosial. Ajaran Islam menekankan perlunya menunjukkan kasih sayang dan kepedulian terhadap sesama umat Islam, sebuah konsep yang dikenal dengan istilah *hablumminnas*, yaitu semacam interaksi antarmanusia yang bercirikan gotong royong. Menolong makhluk Allah yang lain merupakan salah satu sikap *hablumminnas* yang dikenal dengan istilah *ta'awun*. Hal ini diperjelas dalam ayat 2 surat Al-Maidah dalam Al-Qur'an:

وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“Dan tolong menolonglah kamu dalam mengerjakan kebajikan dan taqwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertaqwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksaan-Nya”.

Saling mendukung dalam bidang ketakwaan, akhlak, dan ikhtiar mendekatkan diri kepada Allah diamanatkan Allah dalam kitab ketiga Tafsir Al-Azhar (Hamka, 1999). Dalam ayat tersebut juga dijelaskan bahwa kita dilarang untuk tolong menolong dalam hal kejahatan atau berbuat dosa yang bisa merugikan orang lain. Kemudian ayat tersebut diakhiri dengan peringatan bahwa siksa Allah itu sangat berat.

D. Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan Kecerdasan Emosional Santriwati Baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon

Menurut Mubyidin (2006), orang yang cerdas emosi adalah orang yang mampu menyelaraskan perasaannya dan orang lain di sekitarnya. Kecerdasan emosional bersifat mudah dibentuk, dapat berubah sewaktu-waktu, dan dibentuk oleh lingkungan sekitar. Oleh karena itu, lingkungan khususnya keluarga mempunyai pengaruh yang signifikan dalam membentuk kecerdasan emosional pada masa kanak-kanak.

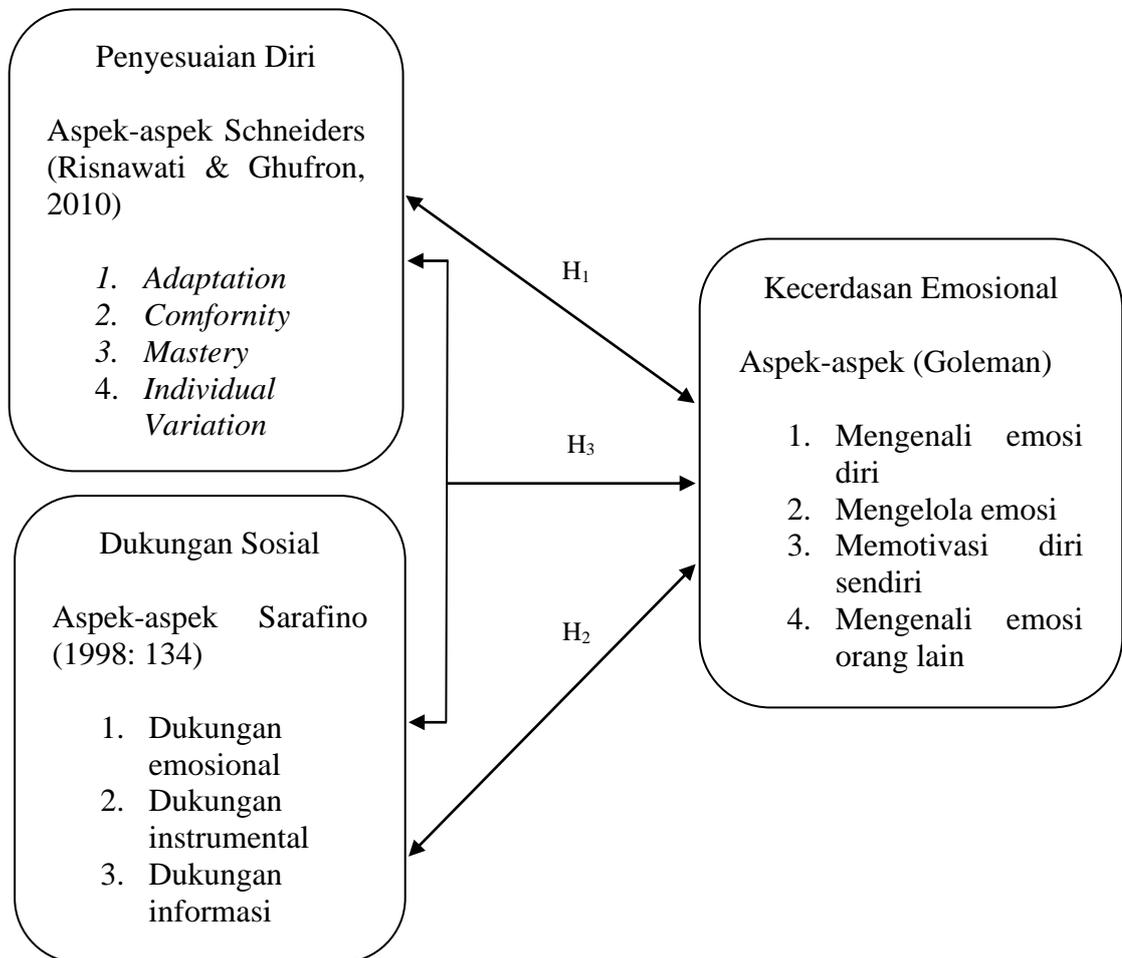
Ada lima komponen kecerdasan emosional seperti yang dikemukakan Goleman (2009). Kecerdasan emosional seseorang mencakup kesadaran diri, pengaturan emosi, dan keterampilan berekspresi, serta kemampuan memotivasi diri di bawah tekanan, berempati dengan orang lain, dan membentuk hubungan positif dengan orang-orang di sekitarnya.

Ketika orang lain memberikan dukungan sosial, hal itu membuat penerimanya merasa diperhatikan dan dihargai. Untuk membuat seseorang merasa dicintai dan diperhatikan, pendukung sosial memberikan pengetahuan yang dikumpulkan dari ikatan sosialnya (Sarafino, 2011). Selain itu, menurut Santrock, dukungan sosial adalah cinta dan penerimaan tanpa syarat yang diterima seseorang dari orang lain. Dorongan, nasihat, hadiah, dan telinga simpatik adalah semua bentuk dukungan sosial.

Ketika manusia mampu beradaptasi dan berkembang di lingkungannya, maka ia mengalami rasa kepuasan diri (Choirudin, 2015). Oleh karena itu, penyesuaian diri yang sukses mengharuskan orang belajar menanganinya dan mengatasinya. Akan lebih mudah bagi orang untuk mengambil bagian dalam semua aktivitas di lingkungan tertentu jika mereka dapat menyesuaikan diri dan puas dengan penerimaannya.

Mengingat hal di atas, hal ini konsisten dengan penelitian lain yang meneliti EQ, penyesuaian, dan dukungan sosial. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh Lamaanul dan Dinie (2017) dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas VII Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi” menemukan adanya korelasi yang kuat dan menguntungkan antara EQ dengan penyesuaian diri. Selain itu, “Penyesuaian dan dukungan sosial terhadap tekanan lingkungan pada mahasiswa baru” (Oki & Khoiruddin, 2013) juga memberikan hasil serupa. Ketiga faktor ini dikaitkan dengan tingkat stres yang dilaporkan siswa tahun pertama, menurut penulis penelitian.

Pembahasan sebelumnya mengemukakan adanya hubungan antara kecerdasan emosional siswa dengan kemampuannya dalam menyesuaikan diri. Demikian pula, kemungkinan seseorang memiliki kecerdasan emosional yang stabil meningkat sebanding dengan jumlah dukungan sosial yang mereka peroleh dari keluarga dan teman-temannya.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

E. HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

H1 : Adanya hubungan antara penyesuaian diri dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon

H2 : Adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon

H3 : Adanya hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian kuantitatif melibatkan pengumpulan, analisis, dan penyajian data secara numerik; merupakan penelitian empiris (Prajito 2013). Untuk mengetahui kekuatan dan sifat hubungan antara banyak variabel, peneliti menggunakan metode yang disebut penelitian korelasional (Frankel & Wallen 2008). Dengan menentukan tingkat hubungan antara variabel penelitian dan faktor lainnya, penelitian korelasional membantu memastikan bahwa tidak ada variabel yang bersifat fiktif atau dimanipulasi selama proses penelitian.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu sifat seseorang atau suatu benda yang dijadikan acuan dalam penelitian; sifat-sifat ini mungkin sangat berbeda antara satu orang atau benda dengan orang lain (Sugiono 2019). Dalam hal metodologi penelitian, dua variabel yang akan diteliti tersebut adalah:

a. Variabel Dependen (y)

Menurut Azwar (2018), variabel terikat adalah yang dipengaruhi oleh variabel bebas; variabel ini juga dikenal sebagai variabel hasil. Kecerdasan emosional menjadi variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini.

b. Variabel Independen

Variabel bebas disebut juga dengan variabel stimulus atau variabel prediksi sering juga disebut dengan variabel bebas. Azwar (2018) mengatakan suatu variabel dikatakan independen apabila mempunyai kemampuan untuk mempengaruhi variabel lain yang

selanjutnya mempengaruhi variabel dependen. Baik dukungan sosial (x2) maupun penyesuaian diri (x1) merupakan faktor independen dalam penelitian ini.

2. Definisi Operasional

a. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengelola emosinya. Variabel kecerdasan emosional ini diukur dengan berdasarkan aspek-aspek yang dijelaskan oleh Goleman (2009) berupa mengenali diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan.

b. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah usaha individu agar mampu mengatasi situasi serta menjalin hubungan baik dengan lingkungannya agar mencapai kepuasan atas penerimaan dirinya oleh lingkungan disekitarnya. Aspek dalam penyesuaian diri yang akan diukur dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (dalam Ilfa, 2022) yaitu kontrol emosi yang berlebihan, sedikitnya mekanisme pertahanan diri, frustrasi yang minimal, mempunyai relasi sosial serta mampu mengarahkan diri, mampu belajar dari pengalaman masa lalu, dan dapat bersikap realitas serta objektif.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan yang diterima oleh individu dari keluarganya atau orang terdekatnya yang bisa berupa bantuan fisik maupun psikologis. Variabel dukungan sosial ini diukur dengan skala dukungan sosial berdasarkan aspek-aspek Sarafino (1998) yaitu berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Sebuah pesantren bernama KHAS Kempek di Desa Pegagan, Kecamatan Palimanan, Kabupaten Cirebon, akan dijadikan sebagai lokasi penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibagikan kepada santriwati tahun pertama di sela-sela kegiatan pondok. Juli 2024 merupakan bulan dilakukannya penelitian ini.

D. Sumber dan Jenis Data

Orang yang datanya diolah itulah yang menjadi sumber data yang dikumpulkan dalam penelitian ini, menurut Arikunto (2002). Sumber data primer, yaitu peneliti sendiri yang mengumpulkan informasinya, menjadi landasan penelitian ini (Umar 2013). Penelitian ini terutama mengandalkan data yang dikumpulkan dari para santriwati baru aktif di Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon, yaitu dari skor respon yang diperoleh dengan menggunakan skala, sebagai sumber data utamanya.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah jumlah seluruh orang yang ikut serta dalam suatu penelitian sehingga temuannya dapat digeneralisasikan ke dalam jumlah dan sifat (Sugiono 2015). Populasi penelitian adalah 250 santri putri tahun pertama di Pondok Pesantren KHAS (Kyai Haji Aqiel Siroj) Kempek Cirebon yang terdiri dari siswi kelas 7 dan 8 tingkat SMP/Mts serta kelas 10 tingkat SMA/MA.

2. Sampel

Agar suatu sampel dianggap mewakili suatu populasi, maka sampel tersebut harus merupakan bagian dari populasi tersebut (Sugiono 2015). Untuk menarik kesimpulan dari populasi maka perlu ditentukan sampelnya (Azwar 2017). Apabila populasinya kecil (kurang dari 100), maka seluruh populasi digunakan sebagai sampel. Sebaliknya, jika

populasinya besar, subset 10% hingga 15% dapat digunakan (Arikunto 2010). Tabel Isaac Michael dikutip dalam penelitian ini. Penelitian ini memiliki margin of error sebesar 10% berdasarkan 250 santriwati tahun pertama yang terdaftar di Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Dengan demikian, 130 santri tahun pertama dijadikan sampel untuk penelitian ini.

Tabel 1. Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10%

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

3. Teknik Sampling

Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik non probability sampling yaitu teknik yang tidak menggunakan prosedur random (Sugeng 2022). Penelitian ini menggunakan Accidental

sampling sebagai strategi pengambilan sampelnya. Dalam metode sampel acak, setiap santri putri tahun pertama yang kebetulan berpapasan dengan peneliti dapat dimasukkan dalam sampel jika dianggap cocok untuk penelitian tersebut (Sugiono 2016).

F. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti dapat mengumpulkan informasi dengan menggunakan berbagai cara, termasuk namun tidak terbatas pada wawancara, survei, observasi, dokumentasi, dan pendekatan campuran (Azwar 2019). Studi ini menggunakan skala kecerdasan emosional, kepemimpinan, dan dukungan sosial untuk mengumpulkan data. Skala penelitian ini memperhitungkan ciri-ciri variabel yang telah diidentifikasi. Penelitian ini menggunakan skala psikologis dengan empat kemungkinan tanggapan: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala penelitian psikologi biasanya menampilkan lima pilihan; Namun peneliti menghilangkan jawaban tengah atau netral (N) untuk mencegah subjek memilih jawaban tengah (Hadi 1991). Biasanya, ada 25 sampai 30 item yang membentuk skala sikap, dengan separuhnya berupa komentar positif dan separuhnya lagi berupa komentar negatif Azwar (2017).

Secara khusus, tiga skala digunakan untuk pengukuran variabel dalam penelitian ini:

Tabel 2. Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (TST)	1	Sangat Tidak Sesuai (TST)	4

1. Skala Kecerdasan Emosional

Hal-hal berikut ini membentuk apa yang disebut kecerdasan emosional, menurut tesis Goleman (2009): kesadaran diri, regulasi emosi, motivasi intrinsik, kesadaran sosial, dan pengembangan hubungan.

Tabel 3. Blueprint Skala Kecerdasan Emosional

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengenali diri sendiri	Mengenali emosi diri	1, 21	6, 26	8
	Empati terhadap diri sendiri	11, 31	16, 36	
Mengelola emosi	Pengaturan emosi	2, 22	7, 27	8
	Pengalihan perhatian	12, 32	17, 37	
Memotivasi diri sendiri	Optimesme	3, 23	8, 28	8
	Antusiasme	13, 33	18, 38	
Mengenali emosi orang lain	Mengamati ekspresi wajah	4, 24	9, 29	8
	Mengenali dinamika emosional	14, 34	19, 39	
Membina hubungan	Memberi dukungan emosional	5, 25	10, 30	8
	Menghargai perbedaan	15, 35	20, 40	
Jumlah		20	20	40

2. Skala Penyesuaian Diri

Skala Penyesuaian Pribadi dikemukakan oleh Schneiders (dalam Ilfa, 2022) untuk menilai tingkat penyesuaian individu. Memiliki ciri-ciri seperti keterbukaan terhadap informasi baru, realisme, objektivitas, dan kurangnya sikap defensif dan ketidaksabaran adalah bagian dari skala ini.

Tabel 4. Blueprint Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol emosi	Kemampuan mengontrol emosi dengan baik	1,25	7,31	8
	Kemampuan menghadapi masalah dengan cermat	13,37	19,43	
Pertahanan diri yang minimal	Memiliki kemampuan mengikuti tuntutan lingkungan	2,26	8,32	8
	Memiliki kemampuan mengatasi perubahan lingkungan	14,38	20,44	
Frustrasi yang minimal	Memiliki kontrol diri yang baik	3,27	9,33	8
	Kesediaan terbuka dengan orang lain	15,39	21,45	
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	Mengembangkan diri menjadi individu yang lebih terarah	4,28	10,34	8
	Menyesuaikan diri dengan kenyataan secara efisien dan efektif	16,40	22,46	
Kemampuan untuk belajar dari pengalaman	Mematuhi aturan dan norma yang berlaku	5,29	11,35	8
	Melestarikan kebiasaan yang sudah ada	17,41	23,47	
Sikap realistis dan objektif	Memiliki kemampuan untuk bekerjasama	6,30	12,36	8

	Berperilaku sesuai keadaan lingkungan	18, 42	24, 48	
Jumlah		24	24	48

3. Skala Dukungan Sosial

Sarafino mendalilkan empat bentuk dukungan sosial dalam teorinya (1998): emosional, instrumental, informasional, dan apresiasi. Keempat bentuk bantuan tersebut diukur berdasarkan skala dukungan sosial ini.

Tabel 5. Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan emosional	Kehadiran emosional	1, 17	5, 21	8
	Penerimaan ruang dan waktu	9, 25	13, 29	
Dukungan instrumental	Menerima bantuan berupa jasa	2, 18	6, 22	8
	Menerima peralatan atau materi	10, 26	14, 30	
Dukungan informasi	Menerima informasi yang akurat	3, 19	7, 23	8
	Menerima saran	11, 27	15, 31	
Dukungan penghargaan	Menerima hadiah	4, 20	8, 24	8
	Menerima apresiasi	12, 28	16, 32	
Jumlah		16	16	32

G. Validitas dan Realibitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Arikunto (2010) untuk menunjukkan keabsahan suatu intrumen dan tingkat kevalidan maka diperlukan adanya validitas. Penelitian dapat dianggap sah maka instrumen penelitian harus mempunyai tingkat validitas yang tinggi dan tingkat akurasi yang memungkinkan terjadinya kesalahan pengukuran yang minimal (Azwar, 2018). Oleh karena itu, untuk mengetahui keakuratan data yang dikumpulkan, diperlukan uji validitas suatu penelitian. Penelitian ini

menggunakan uji validitas isi untuk mengetahui kelayakan skala dengan melihat hasil penilaian, pandangan, dan umpan balik dari dosen.

2. Daya Beda Aitem

Menurut Azwar (2012) uji daya beda aitem adalah pengujian yang tujuannya untuk mengukur sejauh mana aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok yang mempunyai dan tidak mempunyai atribut yang akan diukur. Uji daya beda yang digunakan pada penelitian ini adalah *corrected item-total* dengan bantuan aplikasi SPSS 24 *for windows*. Sugiono (2015) menyampaikan apabila koefisien korelasi $\geq 0,3$ maka dinyatakan valid, apabila koefisien korelasi $< 0,3$ maka dinyatakan tidak valid. Subjek dalam uji validitas dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 30 orang selain santri di Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk melihat kualitas yang dihasilkan pada pengukuran instrumen dengan objek yang sama tetap menghasilkan skor yang akurat (Azwar 2019). Reliabilitas berfungsi untuk melihat konsistensi dari sebuah item yang ada dalam instrumen penelitian. Dalam uji reliabilitas menggunakan teknik analisis *alpha cronbach*. Item dapat dikatakan reliabel apabila nilai *alpha cronbach* $\geq 0,6$ namun apabila nilai *alpha cronbach* $\leq 0,6$ maka instrumen dinyatakan tidak reliabel.

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah responden 30 orang. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 24 *for windows*.

a. Kecerdasan Emosional

Pengukuran skala kecerdasan emosional untuk uji coba menggunakan aitem berjumlah 40. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah santriwati baru Pondok Pesantren Nurul Huda Majalengka yang berjumlah 30 santri. Setelah diolah menggunakan SPSS maka dapat dilihat hasil dari Corrected Item- Total Correclation ada 36 aitem yang dinyatakan layak karena memiliki daya beda yang tinggi dan 4 aitem dinyatakan gugur karena nilai $r \leq 0,3$. Terdapat aitem yang gugur dari skala kecerdasan emosional, yaitu pada aitem nomor 3, 10, 14, dan 27.

Berikut adalah blue print dari skala kecerdasan emosional yang akan dijadikan alat ukur penelitian.

Tabel 6. Blue Print Skala Kecerdasan Emosional

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengenali diri sendiri	Mengenali emosi diri	1, 21	6, 26	8
	Empati terhadap diri sendiri	11, 31	16, 36	
Mengelola emosi	Pengaturan emosi	2, 22	7, 27*	8
	Pengalihan perhatian	12, 32	17, 37	
Memotivasi diri sendiri	Optimesme	3*, 23	8, 28	8
	Antusiasme	13, 33	18, 38	
Mengenali emosi orang lain	Mengamati ekspresi wajah	4, 24	9, 29	8
	Mengenali dinamika emosional	14*, 34	19, 39	
Membina hubungan	Memberi dukungan emosional	5, 25	10*, 30	8

	Menghargai perbedaan	15, 35	20, 40	
Jumlah		20	20	40

*Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur*

b. Penyesuaian Diri

Pengukuran skala penyesuaian diri untuk uji coba menggunakan aitem berjumlah 48. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah santriwati baru Pondok Pesantren Nurul Huda Al-Ma'arif Majalengka yang berjumlah 30 santri. Setelah diolah menggunakan SPSS dapat dilihat hasil dari Corrected Item- Total Correclation ada 34 aitem yang dinyatakan layak karena memiliki daya beda yang tinggi dan 14 aitem dinyatakan gugur, karena nilai $r \leq 0,3$. Adapaun aitem yang gugur dari skala penyesuaian diri, yaitu pada aitem 16, 18, 20, 22, 25, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 41, 44, dan 46.

Berikut adalah *blue print* dari skala penyesuaian diri yang akan dijadikan alat ukur penelitian.

Tabel 7. Blue Print Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol emosi	Kemampuan mengontrol emosi dengan baik	1,25*	7, 31	8
	Kemampuan menghadapi masalah dengan cermat	13, 37	19, 43	
Pertahanan diri yang minimal	Memiliki kemampuan mengikuti tuntutan lingkungan	2, 26	8, 32*	8
	Memiliki kemampuan mengatasi perubahan lingkungan	14, 38*	20*, 44*	
Frustrasi yang minimal	Memiliki kontrol diri yang baik	3, 27	9, 33	8

	Kesediaan terbuka dengan orang lain	15, 39	21, 45	
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	Mengembangkan diri menjadi individu yang lebih terarah	4, 28*	10, 34*	8
	Menyesuaikan diri dengan kenyataan secara efisien dan efektif	16*, 40	22*, 46*	
Kemampuan untuk belajar dari pengalaman	Mematuhi aturan dan norma yang berlaku	5, 29	11, 35	8
	Melestarikan kebiasaan yang sudah ada	17, 41*	23, 47	
Sikap realistis dan objektif	Memiliki kemampuan untuk bekerjasama	6, 30*	12, 36*	8
	Berperilaku sesuai keadaan lingkungan	18*, 42	24, 48	
Jumlah		24	24	48

*Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur*

c. Dukungan Sosial

Pengukuran skala dukungan sosial untuk uji coba menggunakan aitem berjumlah 31. Responden dalam uji coba penelitian ini adalah santriwati baru Pondok Pesantren Nurul Huda Al-Ma'arif yang berjumlah 30 santri. Setelah diolah menggunakan SPSS dapat dilihat hasil dari Corrected Item- Total Correlation ada 31 aitem yang dinyatakan layak karena memiliki daya beda yang tinggi dan 1 aitem dinyatakan gugur karena nilai $r \leq 0,3$. Adapun aitem yang gugur dari skala dukungan sosial, yaitu pada aitem 16.

Berikut adalah blue print dari skala dukungan sosial yang akan dijadikan alat ukur penelitian.

Tabel 8. Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Kehadiran emosional	1, 17	5, 21	8

Dukungan emosional	Penerimaan ruang dan waktu	9, 25	13, 29	
Dukungan instrumental	Menerima bantuan berupa jasa	2, 18	6, 22	8
	Menerima peralatan atau materi	10, 26	14, 30	
Dukungan informasi	Menerima informasi yang akurat	3, 19	7, 23	8
	Menerima saran	11, 27	15, 31	
Dukungan penghargaan	Menerima hadiah	4, 20	8, 24	8
	Menerima apresiasi	12, 28	16*, 32	
Jumlah		16	16	32

*Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur*

2. Hasil Uji Realibitas Alat

a. Kecerdasan Emosional

Tabel perolehan nilai reabilitas alat ukur kecerdasan emosi

Tabel 9. Reabilitas Skala Kecerdasan Emosional Sebelum Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,935	40

Tabel 10. Reabilitas Skala Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,946	36

b. Penyesuain Diri

Tabel perolehan nilai reabilitas alat ukur penyesuaian diri

Tabel 11. Reabilitas Skala Penyesuaian Diri Sebelum Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,924	48

Tabel 12. Reabilitas Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,943	34

c. Dukungan Sosial

Tabel perolehan nilai reabilitas alat ukur dukungan sosial

Tabel 13. Reabilitas Skala Dukungan Sosial Sebelum Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,936	32

Tabel 14. Reabilitas Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,938	31

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas harus memiliki kesebaran data yang normal apabila kesebaran data mengalami ketidaknormalan maka tidak mampu mencerminkan jumlah populasi. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov smirnov* dibantu dengan SPSS *for windows*. Signifikan data normal memiliki angka probabilitas $> 0,05$ sedangkan signifikan data tidak normal memiliki angka probabilitas $< 0,05$ (Irwan Gani & Amalia 2018).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang bersifat linier atau tidak linear (Irwan Gani & Siti Amalia 2018). Uji linearitas menggunakan uji *deviation from linearity* dibantu dengan SPSS *for windows*. Pada uji linearitas variabel dikatakan linear apabila $< 0,05$ dan nilai yang terdapat pada *deviation from linearity* $> 0,05$ (Payadnya & Jayantika 2018).

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian adalah teknik korelasi berganda. Uji korelasi Pearson adalah uji analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat (Sarwono, 2006) dalam penelitian ini yaitu hipotesis satu (H1) dan hipotesis dua (H2). Selanjutnya untuk teknik korelasi berganda digunakan untuk menguji hipotesis tiga (H3) yang tujuannya untuk mengetahui hubungan antara satu variabel terikat dan dua variabel bebas (Winarsunu, 2015). Hipotesis dikatakan diterima apabila memiliki taraf signifikan $< 0,01$ dan apabila nilai signifikan $> 0,01$ hipotesis ditolak (Azwar, 2017)

BAB IV

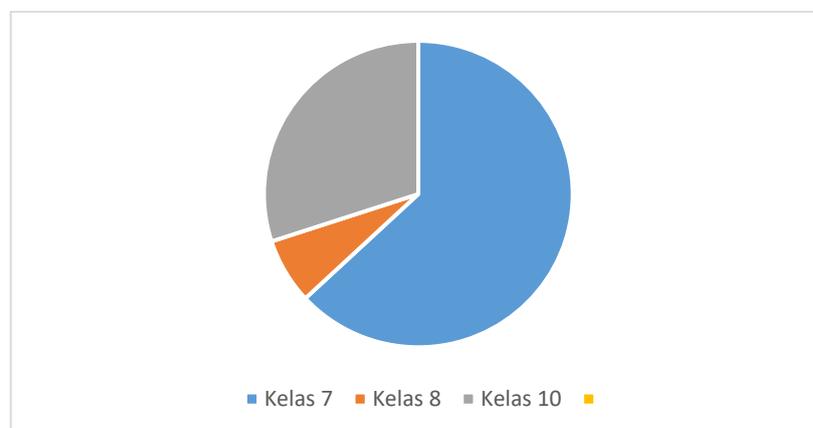
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini melibatkan santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 130 santri dari jumlah populasi 250 santriwati baru. Untuk mendapatkan skor maka digunakan SPSS guna menjelaskan data tentang penyesuaian diri, dukungan sosial dan kecerdasan emosional santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Berikut sebaran subjek pada penelitian ini.

a. Berdasarkan Kelas

Berdasarkan kelas subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat dibawah ini.

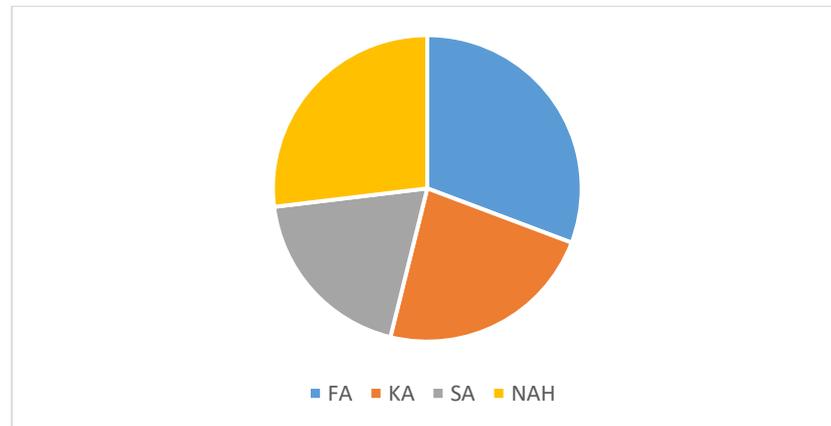


Gambar 2. Sebaran Responden Berdasarkan Kelas

Berdasarkan kelas pada subjek penelitian, bisa tergambar bahwa 63% atau 82 santri merupakan santri kelas 7 (SMP/Mts), 30% atau 39 santri merupakan santri kelas 10 (MA) dan 7% atau 9 orang merupakan santri kelas 8 (SMP/Mts).

b. Berdasarkan Komplek

Berdasarkan kompleks tempat subjek penelitian tinggal, maka subjek tersebar dalam beberapa kompleks, untuk lebih spesifiknya dapat dilihat dibawah ini.



Gambar 3. Sebaran Responden Berdasarkan Komplek Tempat Tinggal

Berdasarkan kompleks tempat subjek tinggal, bisa tergambar bahwa terdapat 40 santri atau 31% tinggal di kompleks Fatimah Azzahra (FA), 30 santri atau 23% tinggal di kompleks Khadijah Alkubro (KA), 25 santri atau 19% tinggal di kompleks Sayyidah Aisyah (SA) dan 35 santri atau 27% tinggal di asrama Nyai Afifah Harun (NAH).

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Seluruh variabel dalam penelitian ini kemudian dikategorisasikan berdasarkan skor minimum, maksimum, rata-rata dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Selanjutnya variabel tersebut dikategorisasikan menjadi tingkat sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Kategorisasi ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 24, sehingga didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 15. Tabel Deskripsi Data

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian Diri	130	81,00	126,00	106,2231	9,60319
Dukungan Sosial	130	69,00	124,00	97,2769	11,63729
Kecerdasan Emosional	130	83,00	136,00	106,2769	9,44344
Valid N (listwise)	130				

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil uji *descriptive statistics* yang dilakukan melalui SPSS versi 24 menjelaskan bahwa terdapat jumlah subjek sebanyak 130 santriwati baru, pada variabel kecerdasan emosional (Y) memperlihatkan nilai minimum sebesar 83, nilai maximum sebesar 136, nilai mean sebesar 106,2769 dan nilai std. deviation sebesar 9,44344. Variabel penyesuaian diri (X1) menunjukkan nilai minimum sebesar 81, nilai maximum sebesar 126, nilai mean sebesar 106,2231 dan nilai std. deviation sebesar 9,60319. Variabel dukungan sosial (X2) menunjukkan nilai minimum sebesar 69, nilai maximum sebesar 124, nilai mean sebesar 97,2769 dan nilai std. deviation sebesar 11,63729. Maka dari keterangan nilai masing-masing variabel diatas dapat dideskripsikan secara statistic dalam lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi (Azwar, 2019).

Tabel 16. Pedoman Kategorisasi Variabel

Sangat rendah	$X \leq \text{Mean} - 1,5 \text{ SD}$
Rendah	$\text{Mean} - 1,5 \text{ SD} < X \leq \text{Mean} - 0,5 \text{ SD}$
Sedang	$\text{Mean} - 0,5 \text{ SD} < X \leq \text{Mean} + 0,5 \text{ SD}$
Tinggi	$\text{Mean} + 0,5 \text{ SD} < X \leq \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$
Sangat tinggi	$X < \text{Mean} + 1,5 \text{ SD}$

Pedoman kategorisasi di atas digunakan oleh peneliti pada masing-masing variabel dalam penelitian ini. Deskripsi statistik untuk setiap

variabel sebagaimana dijelaskan pada masing-masing point di bawah sebagai berikut :

a. Kategorisasi data kecerdasan emosional (Y)

Tabel 17. Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Sangat Rendah	$X \leq 92,1$
Rendah	$92,1 < X \leq 101,5$
Sedang	$101,5 < X \leq 110,9$
Tinggi	$110,9 < X \leq 120,4$
Sangat Tinggi	$X < 120,4$

Berdasarkan kategorisasi tersebut, maka distribusi respon dari variabel kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon dapat disusun sebagai mana tabel berikut :

Tabel 18. Distribusi Data Kecerdasan Emosional

		Y			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat rendah	8	6,2	6,2	6,2
	rendah	33	25,4	25,4	31,5
	sedang	49	37,7	37,7	69,2
	tinggi	28	21,5	21,5	90,8
	sangat tinggi	12	9,2	9,2	100,0
Total		130	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel deskripsi di atas, menunjukkan bahwa jumlah subjek penelitian sebanyak 130, pada variabel kecerdasan emosional (Y) terdapat 8 santri atau sebesar 6,2% memiliki kecerdasan emosional yang sangat rendah. Terdapat 33 santri atau 25,4% memiliki kecerdasan emosional yang rendah. Selanjutnya terdapat 49 santri atau 37,7% memiliki tingkat kecerdasan

emosional yang sedang. Kemudian terdapat 28 santri atau 21,5% memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, dan terdapat 12 santri atau 9,2% memiliki kecerdasan emosional yang sangat tinggi. Diliihat dari tabel kategorisasi di atas pada tabel frekuensi jumlah terbanyak adalah 49 santriwati baru, sehingga dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional (Y) santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 49 santri atau 37,7%.

b. Kategorisasi data penyesuaian diri (X1)

Tabel 19. Kategorisasi Penyesuaian Diri

Sangat Rendah	$X \leq 91,8$
Rendah	$91,8 < X \leq 101,4$
Sedang	$101,4 < X \leq 111,0$
Tinggi	$111,0 < X \leq 120,6$
Sangat Tinggi	$X < 120,6$

Berdasarkan kategorisasi tersebut, maka distribusi respon dari variabel penyesuaian diri pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon dapat disusun dengan tabel berikut :

Tabel 20. Distribusi Data Penyesuaian Diri

		X1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat rendah	6	4,6	4,6	4,6
	rendah	42	32,3	32,3	36,9
	sedang	41	31,5	31,5	68,5
	tinggi	32	24,6	24,6	93,1
	sangat tinggi	9	6,9	6,9	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

Berdasarkan data di atas, dapat dijelaskan bahwa santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon jumlah subjek yang diambil oleh peneliti sebanyak 130 santri, pada variabel penyesuaian diri (X1) terdapat 6 santri atau sebanyak 4,6% memiliki tingkatan penyesuaian diri yang sangat rendah, terdapat 42 santri atau 32,3% memiliki tingkatan penyesuaian diri yang rendah, terdapat 41 santri atau 31,5% memiliki penyesuaian diri yang sedang, kemudian terdapat 32 santri atau 24,6% memiliki penyesuaian diri yang tinggi dan terdapat 9 atau 6,9% memiliki penyesuaian diri yang sangat tinggi. Dilihat dari tabel kategorisasi dan penjelasan diatas pada tabel frekuensi jumlah terbanyak adalah 42 santri, sehingga dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri (X1) santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon termasuk dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 42 santri atau 32,3%.

c. Kategorisasi data dukungan sosial (X2)

Tabel 21. Kategorisasi Dukungan Sosial

Sangat Rendah	$X \leq 79,8$
Rendah	$79,8 < X \leq 91,4$
Sedang	$91,4 < X \leq 103,0$
Tinggi	$103,0 < X \leq 114,7$
Sangat Tinggi	$X < 114,7$

Berdasarkan kategorisasi tersebut, maka distribusi respon dari variabel dukungan sosial pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon dapat disusun sebagai berikut :

Tabel 22. Distribusi Data Dukungan Sosial

		X2		Valid	Cumulative
		Frequency	Percent	Percent	Percent
Valid	sangat rendah	9	6,9	6,9	6,9
	rendah	28	21,5	21,5	28,5
	sedang	55	42,3	42,3	70,8
	tinggi	26	20,0	20,0	90,8
	sangat tinggi	12	9,2	9,2	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon jumlah subyek sebanyak 130 santri, pada variabel dukungan soasial (X2) terdapat 9 santri atau 6,9% memiliki dukungan sosial yang rendah, terdapat sebanyak 28 santri atau 21,5% memiliki dukungan sosial yang rendah, terdapat 55 santri atau 42,3% memiliki dukungan sosail yang sedang, kemudian terdapat 26 santri atau 20,0% memiliki dukungan sosial yang tinggi dan terdapat 12 santri atau 9,2% memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi. Dilihat dari tabel kategorisasi diatas pada tabel frekuensi jumlah terbanyak adalah 55 santri, sehingga dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial (X2) santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 55 santri atau 42,3%.

B. Hasil Analisis Data Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas mempunyai tujuan guna mengetahui apakah variabel independen dan dependen berkontribusi normal atau tidak (Husein, 2011). Distribusi normal merupakan distribusi simetris dengan modus, mean dan median berada di pusat. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov, yaitu apabila data yang didapatkan memiliki signifikan $< 0,05$ maka artinya tidak berkontribusi normal, sebaliknya

apabila signifikansi data $> 0,05$ maka dinyatakan berkontribusi normal (Priyatno, 2016).

Tabel 23. Hasil Uji Normalitas Kolmogorof-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		130
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,14243979
Most Extreme Differences	Absolute	,031
	Positive	,030
	Negative	-,031
Test Statistic		,031
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan pada tabel hasil uji normalitas diatas dengan menggunakan *one sample kolmograv-smirnov*, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp sig (2-tailed) sebesar 0,200. Berdasarkan tabel tersebut nilai signifikansi lebih dari 0.05. maka, residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi dengan normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah antar variabel memiliki hubungan linear, secara signifikan atau tidak (Sugiyono, 2015). Uji linearitas menggunakan metode test for linearity melalui aplikasi SPSS. Variabel bebas dan variabel terikat dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila baris linearity $p < 0,05$ dan nilai yang terdapat pada devination from linearity $p > 0,05$ (Prayadnya & Jayantika, 2018).

Tabel 24. Hasil Uji Linearitas ANOVA 1

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecerdasan Emosional * Penyesuaian Diri	Between Groups	(Combined)	6505,757	36	180,715	3,362	,000
		Linearity	4147,103	1	4147,103	77,163	,000
		Deviation from Linearity	2358,654	35	67,390	1,254	,195
		Within Groups	4998,274	93	53,745		
		Total	11504,031	129			

Berdasarkan tabel diatas pada kolom linearity menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $<0,05$ yang artinya antar variabel memiliki hubungan linear. Sedangkan, pada kolom *devination from linearity* memperoleh nilai signifikansi 0,195 $>0,05$ sehingga antar variabel memiliki hubungan yang linear.

Tabel 25. Hasil Uji Coba Linearitas ANOVA 2

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kecerdasan Emosional Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	6874,747	46	149,451	2,680	,000
		Linearity	4305,743	1	4305,743	77,199	,000
		Deviation from Linearity	2569,004	45	57,089	1,024	,454
		Within Groups	4629,283	83	55,774		
		Total	11504,031	129			

Berdasarkan tabel di atas pada kolom linearity menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 atau $<0,05$ yang artinya antar variabel memiliki hubungan linear. Sedangkan, pada kolom *devination from linearity*

memperoleh nilai signifikansi 0,454 >0,05 sehingga antar variabel memiliki hubungan yang linear.

No	Variabel	<i>Devination From Linearity</i>	<i>Liniearity</i>	Keterangan
1	Penyesuaian diri dan kecerdasan emosional	0,195	0,000	Linear
2	Dukungan sosial dan kecerdasan emosional	0,454	0,000	Linear

3. Uji Hipotesis

Tahapan selanjutnya setelah melakukan uji asumsi adalah uji hipotesis. Uji hipotesis ini akan menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Pada penelitian ini, uji hipotesis menggunakan korelasi pearson product moment dengan menggunakan program SPSS versi 24 for windows yang dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Hipotesis dapat diterima apabila $p < 0,01$ (Azwar: 2017).

a. Uji Hipotesis Pertama

Tabel 26. Hasil Uji Hipotesis Pertama

		Correlations	
		Penyesuaian Diri	Kecerdasan Emosional
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	,600**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	130	130
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	,600**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	130	130

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel di atas merupakan tabel hasil uji hipotesis pertama yang menunjukkan adanya hubungan antara penyesuaian diri dan kecerdasan emosional santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon karena memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana hal tersebut menunjukkan hasil $<0,01$.

Apabila nilai koefisiensi korelasi mendekati 1 atau -1 antar variabel memiliki hubungan yang kuat, sedangkan apabila mendekati 0 maka memiliki hubungan yang lemah. Berdasarkan tabel diatas, nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,600 menunjukkan hubungan positif signifikan yang sedang/cukup antara penyesuaian diri dan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Hal ini menunjukkan semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki oleh santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon maka semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon maka semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki oleh santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon.

b. Uji Hipotesis Kedua

Tabel 27. Hasil Uji Hipotesis Kedua

		Correlations	
		Dukungan Sosial	Kecerdasan Emosional
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	,612**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	130	130
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	,612**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	130	130

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel hasil uji hipotesis di atas menunjukkan adanya hubungan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS

Kempek Cirebon karena memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana hal tersebut menunjukkan hasil $<0,01$.

Berdasarkan tabel diatas, nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,612 menunjukkan hubungan positif signifikan yang sedang/cukup antara dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Hal ini menunjukkan semakin tinggi dukungan sosia yang dimiliki oleh santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon maka semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki oleh santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon maka semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki oleh santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon.

c. Uji Hipotesis Ketiga

Tabel 28. Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary									
Model R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			df1	df2	Sig. Change
				R Square Change	F Change	F Change			
1	,654 ^a	,428	,419	7,19846	,428	47,505	2	127	,000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri

Uji hipotesis ketiga ini menggunakan uji korelasi berganda (*multiple correlation*). Nilai signifikansi yang dihasilkan dapat dilihat dari nilai (sig. F change) = 0,000. Nilai signifikansi menunjukkan bahwa sig F change 0,000 $<0,01$ dimana hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon.

Hasil nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,654 menunjukkan hubungan yang sedang/cukup antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon.

Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial santri, maka akan semakin pula kecerdasan emosional yang dimiliki oleh santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon.

Kolom R Square pada tabel diatas menunjukkan nilai 0,428 yang artinya variabel penyesuaian diri (X1) dan dukungan sosial (X2) memberikan pengaruh 42,8% terhadap kecerdasan emosional (Y). Sedangkan faktor lainnya yang mempengaruhi kecerdasan emosional bisa dipengaruhi oleh motivasi, keadaan psikologis, keadaan fisik dan lain-lain.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji adakah hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Terdapat tiga pokok pembahasan yaitu hubungan penyesuaian diri dengan kecerdasan emosional, dukungan sosial dengan kecerdasan emosional dan hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional.

Hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi 0,000 yang mana $<0,01$. Nilai koefisiensi korelasi menunjukkan angka 0,600 menunjukkan hubungan positif signifikan yang sedang/cukup antara penyesuaian diri dengan kecerdasan emosional. Dengan demikian dapat disimpulkan semakin tinggi penyesuaian diri santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon maka semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon, sebaliknya semakin rendah penyesuaian diri santriwati baru maka semakin rendah kecerdasan emosional santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Mayoritas santriwati baru di Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti individu yang belum mampu beradaptasi

dengan lingkungan baru, kesulitan dalam memahami materi, kurang mampu membagi waktu dan belum menemukan teman dekat yang bisa berbagi keluh kesah.

Hasil dari penelitian ini dikuatkan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anekesya Puspitasari (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada santri usia 13-15 tahun yang ada di Pondok Pesantren Ittihadul Ummah. Goleman (2010) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu faktor internal dan eksternal. Pengalaman dan kemampuan berfikir yang dimiliki individu merupakan bagian dari internal individu, dengan demikian jika individu sudah memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi maka akan tinggi pula tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu.

Terdapat hubungan yang erat antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih baik dalam menyesuaikan diri dengan perubahan dan menghadapi tantangan dalam kehidupan. Mereka mampu mengenali dan mengelola emosi dengan baik, sehingga dapat menghadapi stress dan tekanan dengan lebih efektif.

Hipotesis kedua menyatakan adanya hubungan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi 0,000 yang mana $<0,01$. Sementara itu, nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,612 yang menunjukkan memiliki hubungan positif yang cukup atau sedang antara dukungan sosial dengan kecerdasan emosional. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kecerdasan emosional, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah pula tingkat kecerdasan emosional. Pada penelitian ini, mayoritas santriwati baru di Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon yang menerima dukungan sosial dengan tingkatan sedang. Hal ini dapat terjadi karena santriwati kurang menerima atau merasakan dukungan dari orang-orang terdekatnya, baik dari keluarga teman maupun pengasuh pesantren.

Hasil penelitian ini dikuatkan oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Een (2022) yang menyatakan bahwa keberhasilan orangtua dalam membangun ketertalian dengan anaknya dan memahami anaknya secara utuh apa adanya sehingga anaknya cukup menerima perhatian, kasih sayang serta arahan dari kedua orangtuanya. Goleman (2010) menyatakan bahwa terdapat 2 faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal yang didapatkan individu bisa berupa pemberian perhatian dan kasih sayang dari orang-orang di sekitarnya dalam penelitian kali ini santriwati baru mendapatkannya dari orangtua, teman sebaya, pengurus kamar, pengurus asrama dan dari pengasuh pesantren.

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa adanya hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Hal tersebut bisa dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana berarti $< 0,01$. Sementara itu, nilai koefisiensi korelasi menunjukkan angka 0,654 yang menandakan hubungan cukup atau sedang antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Dengan penjelasan data tersebut, maka menunjukkan rata-rata bahwa santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang sedang. Hal tersebut dilatar belakangi oleh beberapa faktor, diantaranya santriwati belum mampu menguasai atau mengendalikan emosi yang ada pada dirinya dengan baik, sehingga emosi negatif lah yang menguasai dirinya. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dan menerima dukungan sosial yang cukup akan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan individu dengan penyesuaian diri yang baik akan memiliki pemikiran yang positif dalam dirinya.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosi dengan inteligensi, menjaga keselarasan antara emosi yang dirasakan dan pengungkapannya dengan keterampilan dalam menyadari emosi diri, regulasi

diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial (Maitriani, 2021). Menurut Fauziatun dan Misbah (2020) remaja usia 13-17 tahun memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Dalam rentang usia ini terjadi ketidakstabilan emosi saat remaja berada dalam proses mencari identitas diri dan mengembangkan hubungan sosial yang dimilikinya. Hal ini menjadi salah satu penyebab berkurangnya nilai kecerdasan emosional yang dimiliki responden pada penelitian ini.

Penelitian ini secara keseluruhan tidak lepas dari kekurangan. Kekurangan dalam penelitian ini adalah hanya menggunakan faktor penyesuaian diri dan dukungan sosial sebagai faktor yang berhubungan mempengaruhi kecerdasan emosional, sedangkan masih banyak faktor lain yang memiliki hubungan dan mempengaruhi kecerdasan emosional seperti lingkungan, keadaan fisik, keadaan psikologis dan motivasi diri dan lain-lain. Kemudian kelemahan dari penelitian ini adalah subjek penelitian, dimana peneliti hanya melakukan penelitian kepada santriwati baru tidak secara keseluruhan dengan santri baru putra dan peneliti menggabungkan tingkatan SMP dan SMA dimana pertumbuhan dan perkembangan dua tingkatan tersebut berbeda. Selain itu juga, peneliti memiliki kelemahan kurang bisa mengontrol variabel extraneous seperti kebisingan dan tempat penelitian yang kurang kondusif. Hal tersebut sudah seharusnya menjadi hal yang diperhatikan dengan baik oleh peneliti. Maka dari itu, perlu adanya perbaikan dan perhatian oleh peneliti lebih guna mengatasi kelemahan-kelemahan tersebut agar hasil penelitian menjadi lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan oleh peneliti.

BAB V

A. Kesimpulan

Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan dan uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Prsantren KHAS Kempek Cirebon. Semakin tinggi penyesuaian diri yang dimiliki maka akan semakin tinggi kecerdasan emosional dari santriwati. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri yang dimiliki maka akan semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki santriwati.
2. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi kecerdasan emosional dari santriwati. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki santriwati.
3. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan kecerdasan emosional pada santriwati baru Pondok Pesantren KHAS Kempek Cirebon. Semakin tinggi penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin tinggi kecerdasan emosional dari santriwati. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian diri dan dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki santriwati.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak yaitu :

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif bahwa subjek perlu mengetahui bahwa penyesuaian diri dan dukungan sosial mempunyai hubungan dengan kecerdasan emosional santriwati. Santriwati yang memiliki tingkat penyesuaian diri sangat rendah, rendah, dan sedang diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren lebih ditingkatkan lagi. Selanjutnya untuk santriwati yang sudah memiliki penyesuaian diri yang tinggi diharapkan sudah mampu mengelola emosi, mengekspresikannya dengan sebaik mungkin dan mampu mempertahankan kemampuan mengelola emosinya.

2. Bagi pesantren

Bagi pihak pesantren diharapkan mampu membantu para santriwati baru untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya serta memberikan dukungan dan perhatiannya agar santriwati baru bisa beradaptasi dengan lingkungan pesantren. Santriwati baru yang sudah mampu menyesuaikan diri dengan baik dan menerima dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya akan memiliki kecerdasan emosional yang cukup tinggi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang akan mengambil variabel yang sama diharapkan lebih memperluas cakupan subjek yang akan diteliti, menambah referensi dan bahasan lain yang menjadi faktor lain yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seperti faktor lingkungan, keadaan fisik, keadaan psikologis, jenis kelamin dan motivasi diri. Kemudian bagi peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan variabel extraneous seperti tempat penelitian dan keadaan ketika melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan (pendekatan ekologi kaitannyadengan konsep diri dan penyesuaian diri pada rem Refika Aditama*.
- Amalia, S & Gani, I. (2018). *Alat analisis data*. Andi.
- Al-Qarni, A. (2008). *Tafsir muyassar*. Qisthi Press.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Aristya, D. N. & Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas x sma angkasa 1 jakarta. *Jurnal Ikhraith-Humaniora*. 2(2). 75-81.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficay the excise of control*. New York : W.H Freeman and Company.
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of spirituality and social support from the family toward final semester university students resilience. *Man in India*, 97(19), 313-321.
- Cooper & Sawaf A. 1997. *Kecerdasan emosional dalam kepemimpinan dan organisasi*. PT. Gramedia.
- Duli, N. (2019). *Metodologi penelitian kuantitatif: Bebarapa konsep dasar untuk penelitian skripsi & analisis data dengan SPSS*. Deepublish.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to design and evaluate research in education*. Gramedia Pustaka Utama.

- Goleman, D. (2016). *Emotional intelligence: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*, alih bahasa: T. Hermaya. PT Gramedia.
- Hadi, S. (1991). *Statistik dalam basic jilid I*. Andi Offset.
- Hamka. (1999). *Tafsir al-azhar*. Pustaka Nasional PTE LTD.
- Hasibuan, m. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Handono, O. K & Bashori K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*. 1(2).
- Himmah, L & Desiningrum, D. R. (2007). Hubungan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada santri remaja kelas vii pondok pesantren ashkabal kahfi. *Jurnal Empati*: 7(3) 337-350.
- Inayah, K. M. (2022). *Hubungan antara dukungan keluarga dan konformitas teman sebaya dengan perilaku disiplin pada santri putra pondok pesantren khas kempek cirebon* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang).
- Komarudin, dkk (2022) Examining social support, spirituality, gratitude, and their assocoations with happiness through self-acceptance.” *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 7(2) 263-278, <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- Kumalasari, F., Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi*, 1(1) 21-31.
- Ilahi, K S., & Akmal S. (2018). Hubungan kelekatan dengan teman sebaya dan kecerdasan emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*. 2(2). 171.181. <https://doi.org/10.21580/pjpp.u2i21854>
- Nihlatika, I. *Pengaruh dukungan teman sebaya dan kemandirian terhadap penyesuaian diri pada santri baru di pondok pesantren al-inaroh batang*. (Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo).

- Payaddnya, I. A., & Jayantika, I. N. (2018). *Panduan penelitian eksperimen beserta analisis statistik SPSS*. Deepublish.
- Prajitno, S. B. (2013). Metodologi penelitian kuantitatif. *Jurnal*, 1-29. <https://komunikasi.uinsgd.ac.id>
- Sahputra, D., & Hutasuhut, D. H. (2019). Kontribusi dukungan orangtua terhadap disiplin belajar siswa. *Enlighten: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, I(1), 35-39. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v2il.1216>
- Sarafino, E P. 1998. *Health psychology biopsychosocial interaction*. 3rd ed. John Wiley & Sons, Inc.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental 1; pandangan umum mengenai penyesuaian diri dan kesehatan mental serta teori-teori yang terkait*. Kanisius.
- Shihab, M., Q. (2010a). *Tafsir al-mishbah pesan, kesan dan keserasian al-qur'an*. Vol.5. Lentera Hati.
- Sugeng, B. (2022). *Fundamental metodologi penelitian kuantitatif (eksplanatif)*. Deepublish.
- Sugiono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiono. (2016). *Metode penelitian (kualitatif, kuantitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Sugiono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mix methods)*. Alfabeta.
- Umar, H. (2013). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis*. Rajawali.
- Winarsunu, T. (2015). *Statistika dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Edisi Revisi. UMM Press.
- Wulandari, N. K & Rustika, I. M. (2016). Peran kemandirian dan kecerdasan emosional terhadap penyesuaian diri pada siswa asrama tahun pertama SMK kesehatan bali medika denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2). 232-243.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assesment*, 52(1), 30-41

LAMPIRAN

Lampiran Blueprint Skala Penelitian Sebelum Uji Coba

1. Kecerdasan Emosional

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengenali diri sendiri	Mengenali emosi diri	(1) Saya menerima segala kekurangan yang ada pada diri saya (21) Saya menyukai diri saya yang apa adanya	(6) Saya mengalami kesulitan dalam menerima segala kekurangan yang ada dalam diri saya (26) Saya meragukan kemampuan yang ada dalam diri saya	8
	Empati terhadap diri sendiri	(11) Saya memberi diri saya dukungan ketika mengalami kesulitan (31) Saya memberikan jeda untuk istirahat ketika merasa lelah	(16) Saya membiarkan diri saya terpuruk ketika mengalami kesulitan (36) saya sulit pulih ketika mengalami kekecewaan	
Mengelola emosi	Pengaturan emosi	(2) Saya memiliki kemampuan untuk mengendalikan respon emosional saya (22) Saya memikirkan apa yang ingin dilakukan sebelum bertindak	(7) Saya kesulitan dalam mengendalikan respon emosional saya (27) Saya tergesa ketika akan melakukan sesuatu	8
	Pengalihan perhatian	(12) Saya mampu mengalihkan perhatian (32) Saya tetap tenang daripada orang lain ketika menghadapi sebuah masalah	(17) Saya mengalami kesulitan untuk mengalihkan perhatian (37) Saya merasa mudah jenuh dalam melakukan sesuatu	
Memotivasi diri sendiri	Optimesme	(3) Saya melihat setiap tantangan sebagai peluang untuk belajar (23) Saya senang mencoba hal-hal baru	(8) Saya sulit menemukan peluang keberhasilan dalam setiap proses saya (28) Saya malas mencoba hal baru	8
	Antusiasme	(13) Saya memiliki energi yang tinggi	(18) Saya malas mengerjakan	

		untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik (33) Saya tertarik melakukan pekerjaan yang mengharuskan saya memberikan gagasan baru	pekerjaan dengan baik (38) Saya mudah menyerah ketika melakukan pekerjaan yang sulit	
Mengenali emosi orang lain	Mengamati ekspresi wajah	(4) Saya dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain hanya dengan melihat wajah mereka (24) Saya bisa melihat rasa sakit orang lain walaupun mereka tidak membicrakannya	(9) Sulit bagi saya merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain (29) Saya merasa orang lain akan menjatuhkan saya	8
	Mengenali dinamika emosional	(14) Saya mampu mengenali perubahan emosi pada orang lain melalui intonasi suara (34) Saya mengetahui perasaan orang lain terhadap saya	(19) Saya merasa canggung ketika terdapat perbedaan intonasi bicara dari lawan bicara (39) Sulit bagi saya memahami perasaan orang lain	
Membina hubungan	Memberi dukungan emosional	(5) Saya mampu memberikan dukungan secara emosional kepada orang di sekitar saya (25) Saya memberikan semangat kepada orang di sekitar saya untuk mencapai tujuannya	(10) Saya acuh kepada orang di sekitar yang membutuhkan dukungan saya (30) Saya abai terhadap tujuan dari orang di sekitar saya	8
	Menghargai perbedaan	(15) Saya menghargai perbedaan pendapat dengan orang lain (35) Saya mempunyai banyak teman dengan latarbelakang yang berbeda	(20) Saya kesal apabila terdapat perbedaan pendapat dengan orang lain (40) saya enggan berteman dengan orang yang berbeda latarbelakang dengan saya	
Jumlah		20	20	40

2. Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol emosi yang berlebihan	Kemampuan mengontrol emosi dengan baik	(1) Saya akan menarik nafas panjang untuk mengurangi emosi dalam diri saya (25) Saya akan memejamkan mata sebentar untuk meredakan emosi saya	(7) Saya akan langsung melampiaskan amarah saya kepada orang yang membuat saya marah (31) Saya merencanakan balas dendam kepada orang yang membuat saya marah	8
	Kemampuan menghadapi masalah dengan cermat	(13) Saya akan diam sejenak untuk menelaah langkah apa yang harus saya lakukan (37) Saya bersikap tenang ketika guru menyuruh saya mengerjakan soal di depan kelas	(19) Saya akan langsung mengambil tindakan ketika dihadapkan pada suatu masalah (43) Saya tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas	
Pertahanan diri yang minimal	Memiliki kemampuan mengikuti tuntutan lingkungan	(2) Mentaati peraturan pesantren adalah kewajiban bagi saya (26) Mengikuti semua kegiatan yang ada di pesantren selama saya disini	(8) Saya enggan mengikuti kegiatan pesantren yang kurang menguntungkan bagi saya (32) Saya kurang menyukai mengikuti semua kegiatan di pesantren	8
	Memiliki kemampuan mengatasi perubahan lingkungan	(14) Saya senang berbaur dengan teman-teman baru saya di pesantren (38) saya merasa cocok dengan lingkungan baru di pesantren ini	(20) Saya syok ketika di pesantren teman-teman baru saya begitu banyak (44) Saya kaget dengan kebiasaan baru di pesantren	
Frustasi yang minimal	Memiliki kontrol diri yang baik	(3) Saya mampu mengatasi rasa	(9) Saya merasa sedih berada di pesantren	8

		kangen kepada keluarga (27) Saya tau apa yang harus dilakukan ketika sedih	(33) Saya lebih senang menyendiri ketika sedih	
	Kesedian terbuka dengan orang lain	(15) Saya berusaha berdiskusi dengan teman-teman untuk menyelesaikan masalah (39) saya mempunyai teman dekat untuk bertukar cerita	(21) Saya memilih untuk menyelesaikan masalah seorang diri (45) Saya sulit membuka diri dengan teman baru	
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	Mengembangkan diri menjadi individu yang lebih terarah	(4) Saya harus menyelesaikan semua tingkat pengajian di pesantren (28) Saya memaksimalkan diri dalam mengatasi kesulitan belajar	(10) Saya enggan mengikuti semua kegiatan yang ada di pesantren (34) Saya putus asa ketika menghadapi kesulitan dalam belajar	8
	Menyesuaikan diri dengan kenyataan secara efisien dan efektif	(16) Saya betah tinggal di pesantren walaupun jauh dari keluarga (40) Saya merasa nyaman berada di pesantren walaupun suasananya berbeda dengan dirumah	(22) Saya mengalami kejenuhan ketika tinggal jauh dari keluarga (46) Uang jajan saya habis sebelum waktunya	
Kemampuan untuk belajar dari pengalaman	Mematuhi aturan dan norma yang berlaku	(5) Saya berusaha mentaati peraturan selama di pesantren (29) Saya mencoba mengikuti kebiasaan yang dilakukan di dalam pesantren	(11) Saya kerap melanggar peraturan pesantren (35) saya keluar dari pesantren tanpa ijin dari pengurus keamanan	8
	Melestarikan kebiasaan yang sudah ada	(17) Saya berusaha untuk mengikuti kegiatan pesantren yang diwajibkan kepada saya (41) Menghormati pengasuh pesantren adalah kewajiban bagi saya	(23) Saya bosan mengikuti kegiatan pesantren (47) Saya bersikap biasa saja kepada siapa pun	

Sikap realistis dan objektif	Memiliki kemampuan untuk bekerjasama	(6) Saya mampu mengerjakan tugas piket sesuai arahan pengurus (30) Saya bergotong royong dengan teman-teman untuk membersihkan asrama	(12) Saya mengabaikan piket bersama teman-teman (36) Saya menghindari ketika kegiatan bersih-bersih asrama	8
	Berperilaku sesuai keadaan lingkungan	(18) Saya akan berperilaku sesuai lingkungan tempat saya berada (42) Saya mudah menghafal ditempat yang hening	(24) Saya bersikap semau saya dimana pun saya berada (48) Saya bersikap cuek dengan keadaan disekitar saya	
Jumlah		24	24	48

3. Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan emosional	Kehadiran emosional	(1) Saya merasakan kehadiran keluarga dalam setiap proses saya (17) Saya merasakan kehangatan dan kasih sayang keluarga	(5) Saya kurang merasakan kehadiran keluarga dalam setiap proses saya (21) Saya kurang merasakan kehangatan dan kasih sayang keluarga	8
	Pemberian ruang dan waktu	(9) Saya diberikan ruang dan waktu untuk sendiri (25) Saya bersedia mendengarkan cerita orang lain	(13) Saya kurang diberikan ruang dan waktu untuk sendiri (29) Saya kurang peduli dengan masalah yang terjadi dengan orang lain	
Dukungan instrumental	Bantuan praktis	(2) Keluarga memberikan bantuan ketika saya butuhkan (18) Keluarga sigap membantu ketika saya merasa kesulitan	(6) Saya kurang mendapatkan bantuan dari keluarga (22) Keluarga saya kurang sigap membantu ketika saya merasa kesulitan	8
	Memberikan peralatan atau materi	(10) Saya mendapatkan fasilitas yang saya butuhkan (26) Saya memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan bantuan saya	(14) Saya kurang mendapatkan fasilitas yang saya butuhkan (30) Saya enggan memberikan bantuan kepada orang lain	

Dukungan informasi	Memberikan informasi yang akurat	(3) Keluarga memberikan informasi yang saya butuhkan (19) Saya mendapatkan teguran dari orang sekitar ketika melakukan kesalahan	(7) Keluarga kurang komunikatif dalam memberikan informasi (23) Saya kurang mendapatkan arahan dari orang terdekat	8
	Memberikan saran	(11) Saya mendapatkan saran dari keluarga ketika akan melakukan sesuatu (27) Teman-teman memberikan masukan untuk masalah yang sedang saya hadapi	(15) Saya merasa orang di sekitar mengacuhkan ketika saya merasa kebingungan (31) Saya mengabaikan masukan dari teman-teman saya untuk permasalahan yang sedang saya hadapi	
Dukungan penghargaan	Pemberian hadiah	(4) Saya mendapatkan hadiah atas pencapaian yang telah saya lakukan (20) Keluarga memberikan uang jajan tambahan ketika saya berhasil mencapai target	(8) Saya kurang mendapatkan perhatian atas pencapaian yang telah saya lakukan (24) Saya merasa diacuhkan oleh orang disekitar saya walaupun sudah berhasil mencapai target tujuan	8
	Pengakuan dan apresiasi	(12) Keluarga memberikan apresiasi atas segala pencapaian yang saya lakukan (28) Saya mendapatkan pengakuan kebanggaan dari orang disekitar ketika berhasil menyelesaikan pekerjaan	(16) Saya kurang mendapatkan apresiasi atas pencapaian yang telah yang dilakukan (32) Saya merasa diabaikan oleh orang disekitar saya	
Jumlah		16	16	32

Lampiran Blue Print Skala Penelitian Setelah Uji Coba

1. Blue Print Skala Kecerdasan Emosional

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
	Mengenali emosi diri	1, 21	6, 26	8

Mengenalinya sendiri	Empati terhadap diri sendiri	11, 31	16, 36	
Mengelola emosi	Pengaturan emosi	2, 22	7, 27*	8
	Pengalihan perhatian	12, 32	17, 37	
Memotivasi diri sendiri	Optimesme	3*, 23	8, 28	8
	Antusiasme	13, 33	18, 38	
Mengenalinya emosi orang lain	Mengamati ekspresi wajah	4, 24	9, 29	8
	Mengenalinya dinamika emosional	14*, 34	19, 39	
Membina hubungan	Memberi dukungan emosional	5, 25	10*, 30	8
	Menghargai perbedaan	15, 35	20, 40	
Jumlah		20	20	40

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Mengenalinya sendiri	Penerimaannya diri	(1) Saya menerima segala kekurangan yang ada pada diri saya (21) Saya menyukai diri saya yang apa adanya	(6) Saya mengalami kesulitan dalam menerima segala kekurangan yang ada dalam diri saya (26) Saya meragukan kemampuan yang ada dalam diri saya	8
	Empati terhadap diri sendiri	(11) Saya memberi diri saya dukungan ketika mengalami kesulitan (31) Saya memberikan jeda untuk istirahat ketika merasa lelah	(16) Saya membiarkan diri saya terpuruk ketika mengalami kesulitan (36) saya sulit pulih ketika mengalami kekecewaan	
Mengelola emosi	Pengaturan emosi	(2) Saya memiliki kemampuan untuk mengendalikan respon emosional saya (22) Saya memikirkan apa yang ingin dilakukan sebelum bertindak	(7) Saya kesulitan dalam mengendalikan respon emosional saya (27) Saya tergesa ketika akan melakukan sesuatu*	8
	Pengalihan perhatian	(12) Saya mampu mengalihkan perhatian (32) Saya tetap tenang daripada orang lain ketika	(17) Saya mengalami kesulitan untuk mengalihkan perhatian	

		menghadapi sebuah masalah	(37) Saya merasa mudah jenuh dalam melakukan sesuatu	
Memotivasi diri sendiri	Optimesme	(3) Saya melihat setiap tantangan sebagai peluang untuk belajar* (23) Saya senang mencoba hal-hal baru	(8) Saya sulit menemukan peluang keberhasilan dalam setiap proses saya (28) Saya malas mencoba hal baru	8
	Antusiasme	(13) Saya memiliki energi yang tinggi untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik (33) Saya tertarik melakukan pekerjaan yang mengharuskan saya memberikan gagasan baru	(18) Saya malas mengerjakan pekerjaan dengan baik (38) Saya mudah menyerah ketika melakukan pekerjaan yang sulit	
Mengenali emosi orang lain	Mengamati ekspresi wajah	(4) Saya dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain hanya dengan melihat wajah mereka (24) Saya bisa melihat rasa sakit orang lain walaupun mereka tidak membicrakannya	(9) Sulit bagi saya merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain (29) Saya merasa orang lain akan menjatuhkan saya	8
	Mengenali dinamika emosional	(14) Saya mampu mengenali perubahan emosi pada orang lain melalui intonasi suara* (34) Saya mengetahui perasaan orang lain terhadap saya	(19) Saya merasa canggung ketika terdapat perbedaan intonasi bicara dari lawan bicara (39) Sulit bagi saya memahami perasaan orang lain	
Membina hubungan	Menerima dukungan emosional	(5) Saya mampu memberikan dukungan secara emosional kepada orang di sekitar saya (25) Saya memberikan semangat kepada orang di sekitar saya untuk mencapai tujuannya	(10) Saya acuh kepada orang di sekitar yang membutuhkan dukungan saya* (30) Saya abai terhadap tujuan dari orang di sekitar saya	8

	Menghargai perbedaan	(15) Saya menghargai perbedaan pendapat dengan orang lain (35) Saya mempunyai banyak teman dengan latarbelakang yang berbeda	(20) Saya kesal apabila terdapat perbedaan pendapat dengan orang lain (40) saya enggan berteman dengan orang yang berbeda latarbelakang dengan saya	
Jumlah		20	20	40

2. Blue Print Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol emosi	Kemampuan mengontrol emosi dengan baik	1,25*	7, 31	8
	Kemampuan menghadapi masalah dengan cermat	13, 37	19, 43	
Pertahanan diri yang minimal	Memiliki kemampuan mengikuti tuntutan lingkungan	2, 26	8, 32*	8
	Memiliki kemampuan mengatasi perubahan lingkungan	14, 38*	20*, 44*	
Frustrasi yang minimal	Memiliki kontrol diri yang baik	3, 27	9, 33	8
	Kesedian terbuka dengan orang lain	15, 39	21, 45	
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	Mengembangkan diri menjadi individu yang lebih terarah	4, 28*	10, 34*	8
	Menyesuaikan diri dengan kenyataan secara efisien dan efektif	16*, 40	22*, 46*	
Kemampuan untuk belajar dari pengalaman	Mematuhi aturan dan norma yang berlaku	5, 29	11, 35	8
	Melestarikan kebiasaan yang sudah ada	17, 41*	23, 47	
Sikap realistis dan objektif	Memiliki kemampuan untuk bekerjasama	6, 30*	12, 36*	8
	Berperilaku sesuai keadaan lingkungan	18*, 42	24, 48	

Jumlah	24	24	48
--------	----	----	----

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol emosi yang berlebihan	Kemampuan mengontrol emosi dengan baik	(1) Saya akan menarik nafas panjang untuk mengurangi emosi dalam diri saya (25) Saya akan memejamkan mata sebentar untuk meredakan emosi saya*	(7) Saya akan langsung melampiaskan amarah saya kepada orang yang membuat saya marah (31) Saya merencanakan balas dendam kepada orang yang membuat saya marah	8
	Kemampuan menghadapi masalah dengan cermat	(13) Saya akan diam sejenak untuk menelaah langkah apa yang harus saya lakukan (37) Saya bersikap tenang ketika guru menyuruh saya mengerjakan soal di depan kelas	(19) Saya akan langsung mengambil tindakan ketika dihadapkan pada suatu masalah (43) Saya tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas	
Pertahanan diri yang minimal	Memiliki kemampuan mengikuti tuntutan lingkungan	(2) Mentaati peraturan pesantren adalah kewajiban bagi saya (26) Mengikuti semua kegiatan yang ada di pesantren selama saya disini	(8) Saya enggan mengikuti kegiatan pesantren yang kurang menguntungkan bagi saya (32) Saya kurang menyukai mengikuti semua kegiatan di pesantren*	8
	Memiliki kemampuan mengatasi perubahan lingkungan	(14) Saya senang berbaur dengan teman-teman baru saya di pesantren (38) saya merasa cocok dengan lingkungan baru di pesantren ini*	(20) Saya syok ketika di pesantren teman-teman baru saya begitu banyak* (44) Saya kaget dengan kebiasaan baru di pesantren*	
Frustasi yang minimal	Memiliki kontrol diri yang baik	(3) Saya mampu mengatasi rasa kangen kepada keluarga	(9) Saya merasa sedih berada di pesantren (33) Saya lebih senang	8

		(27) Saya tau apa yang harus dilakukan ketika sedih	menyendiri ketika sedih	
	Kesediaan terbuka dengan orang lain	(15) Saya berusaha berdiskusi dengan teman-teman untuk menyelesaikan masalah (39) saya mempunyai teman dekat untuk bertukar cerita	(21) Saya memilih untuk menyelesaikan masalah seorang diri (45) Saya sulit membuka diri dengan teman baru	
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	Mengembangkan diri menjadi individu yang lebih terarah	(4) Saya harus menyelesaikan semua tingkat pengajian di pesantren (28) Saya memaksimalkan diri dalam mengatasi kesulitan belajar*	(10) Saya enggan mengikuti semua kegiatan yang ada di pesantren (34) Saya putus asa ketika menghadapi kesulitan dalam belajar*	8
	Menyesuaikan diri dengan kenyataan secara efisien dan efektif	(16) Saya betah tinggal di pesantren walaupun jauh dari keluarga* (40) Saya merasa nyaman berada di pesantren walaupun suasananya berbeda dengan dirumah	(22) Saya mengalami kejenuhan ketika tinggal jauh dari keluarga* (46) Uang jajan saya habis sebelum waktunya*	
Kemampuan untuk belajar dari pengalaman	Mematuhi aturan dan norma yang berlaku	(5) Saya berusaha mentaati peraturan selama di pesantren (29) Saya mencoba mengikuti kebiasaan yang dilakukan di dalam pesantren	(11) Saya kerap melanggar peraturan pesantren (35) saya keluar dari pesantren tanpa ijin dari pengurus keamanan	8
	Melestarikan kebiasaan yang sudah ada	(17) Saya berusaha untuk mengikuti kegiatan pesantren yang diwajibkan kepada saya (41)Menghormati pengasuh pesantren adalah kewajiban bagi saya*	(23) Saya bosan mengikuti kegiatan pesantren (47)Saya bersikap biasa saja kepada siapa pun	
Sikap realistis dan objektif	Memiliki kemampuan untuk bekerjasama	(6) Saya mampu mengerjakan tugas piket sesuai arahan pengurus (30) Saya bergotong royong dengan	(12) Saya mengabaikan piket bersama teman-teman (36) Saya menghindar	8

		teman-teman untuk membersihkan asrama*	ketika kegiatan bersih-bersih asrama*	
	Berperilaku sesuai keadaan lingkungan	(18) Saya akan berperilaku sesuai lingkungan tempat saya berada* (42) Saya mudah menghafal ditempat yang hening	(24) Saya bersikap semau saya dimana pun saya berada (48) Saya bersikap cuek dengan keadaan disekitar saya	
Jumlah		24	24	48

3. Blue Print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan emosional	Kehadiran emosional	1, 17	5, 21	8
	Penerimaan ruang dan waktu	9, 25	13, 29	
Dukungan instrumental	Menerima bantuan berupa jasa	2, 18	6, 22	8
	Menerima peralatan atau materi	10, 26	14, 30	
Dukungan informasi	Menerima informasi yang akurat	3, 19	7, 23	8
	Menerima saran	11, 27	15, 31	
Dukungan penghargaan	Menerima hadiah	4, 20	8, 24	8
	Menerima apresiasi	12, 28	16*, 32	
Jumlah		16	16	32

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan emosional	Kehadiran emosional	(2) Saya merasakan kehadiran keluarga dalam setiap proses saya (17) Saya merasakan kehangatan dan kasih sayang keluarga	(5) Saya kurang merasakan kehadiran keluarga dalam setiap proses saya (21) Saya kurang merasakan kehangatan dan kasih sayang keluarga	8
	Pemberian ruang dan waktu	(9) Saya diberikan ruang dan waktu untuk sendiri (25) Saya bersedia mendengarkan cerita orang lain	(13) Saya kurang diberikan ruang dan waktu untuk sendiri (29) Saya kurang peduli dengan masalah yang terjadi dengan orang lain	
Dukungan instrumental	Bantuan praktis	(2) Keluarga memberikan bantuan ketika saya butuhkan	(6) Saya kurang mendapatkan bantuan dari keluarga	8

		(18) Keluarga sigap membantu ketika saya merasa kesulitan	(22) Keluarga saya kurang sigap membantu ketika saya merasa kesulitan	
	Memberikan peralatan atau materi	(10) Saya mendapatkan fasilitas yang saya butuhkan (26) Saya memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan bantuan saya	(14) Saya kurang mendapatkan fasilitas yang saya butuhkan (30) Saya enggan memberikan bantuan kepada orang lain	
Dukungan informasi	Memberikan informasi yang akurat	(3) Keluarga memberikan informasi yang saya butuhkan (19) Saya mendapatkan teguran dari orang sekitar ketika melakukan kesalahan	(7) Keluarga kurang komunikatif dalam memberikan informasi (23) Saya kurang mendapatkan arahan dari orang terdekat	8
	Memberikan saran	(11) Saya mendapatkan saran dari keluarga ketika akan melakukan sesuatu (27) Teman-teman memberikan masukan untuk masalah yang sedang saya hadapi	(15) Saya merasa orang di sekitar mengacuhkan ketika saya merasa kebingungan (31) Saya mengabaikan masukan dari teman-teman saya untuk permasalahan yang sedang saya hadapi	
Dukungan penghargaan	Pemberian hadiah	(4) Saya mendapatkan hadiah atas pencapaian yang telah saya lakukan (20) Keluarga memberikan uang jajan tambahan ketika saya berhasil mencapai target	(8) Saya kurang mendapatkan perhatian atas pencapaian yang telah saya lakukan (24) Saya merasa diacuhkan oleh orang disekitar saya walaupun sudah berhasil mencapai target tujuan	8
	Pengakuan dan apresiasi	(12) Keluarga memberikan apresiasi atas segala pencapaian yang saya lakukan (28) Saya mendapatkan pengakuan kebanggaan dari orang disekitar ketika berhasil menyelesaikan pekerjaan	(16) Saya kurang mendapatkan apresiasi atas pencapaian yang telah yang dilakukan* (32) Saya merasa diabaikan oleh orang disekitar saya	

Jumlah	16	16	32
--------	----	----	----

Lampiran Hasil Penelitian Tiap Variabel

No	X1	X2	Y
1	97	88	100
2	112	87	125
3	115	112	109
4	100	70	102
5	123	113	119
6	119	115	121
7	100	88	102
8	107	95	114
9	111	100	112
10	123	107	106
11	104	95	104
12	118	113	103
13	100	94	106
14	119	107	105
15	108	96	112
16	102	95	110
17	112	95	106
18	114	97	98
19	108	92	104
20	99	93	105
21	106	94	107
22	115	99	114
23	109	96	110
24	110	105	118
25	123	108	114
26	101	93	113
27	126	122	136
28	120	99	109
29	94	70	83
30	94	84	100
31	117	115	127
32	92	95	99
33	106	97	109
34	118	120	119
35	120	117	115
36	105	78	101
37	113	122	112
38	114	89	92
39	95	92	101
40	96	85	103

41	98	89	92
42	105	99	111
43	111	99	111
44	112	106	114
45	99	104	100
46	99	77	96
47	81	95	99
48	94	88	94
49	118	111	118
50	102	82	118
51	97	91	96
52	104	96	102
53	114	105	110
54	112	101	115
55	96	105	113
56	113	104	113
57	117	107	107
58	101	89	93
59	97	98	97
60	110	110	111
61	109	111	105
62	117	122	121
63	104	90	111
64	102	97	119
65	95	95	103
66	97	91	106
67	115	115	106
68	100	92	109
69	107	99	109
70	95	90	99
71	98	91	103
72	91	73	94
73	106	97	117
74	96	88	105
75	96	95	97
76	110	103	108
77	120	98	111
78	124	118	121
79	115	101	107
80	126	117	126
81	100	95	99
82	104	92	99
83	83	76	97
84	105	107	108
85	101	88	98
86	96	85	99

87	89	77	99
88	111	108	105
89	121	111	106
90	101	101	99
91	117	113	112
92	101	86	99
93	112	92	105
94	91	83	84
95	101	94	90
96	101	81	103
97	103	69	95
98	107	98	104
99	117	108	100
100	107	97	104
101	87	79	88
102	115	104	124
103	106	102	117
104	98	85	103
105	109	96	121
106	94	81	107
107	110	98	99
108	104	100	121
109	98	93	106
110	93	93	88
111	104	124	108
112	99	91	107
113	93	91	98
114	107	105	103
115	106	96	99
116	123	99	101
117	121	114	125
118	96	95	99
119	101	81	87
120	119	103	109
121	108	91	107
122	117	96	96
123	98	83	106
124	117	106	108
125	111	104	105
126	105	102	102
127	103	93	111
128	113	116	122
129	107	96	95
130	111	97	117

Lampiran Form Identitas Responden

IDENTITAS RESPONDEN

Nama Lengkap :

Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Baca dan pahami petunjuk pengisian
2. Baca dan pahami baik-baik serta cermati setiap pernyataan
3. Pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri anda
4. Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban berikut yang menurut anda sesuai dengan diri anda. Yaitu : STS, TS, S dan SS.

STS = Sangat Tidak Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

SS = Sangat Sesuai

5. Tidak ada jawaban yang benar atau salah untuk setiap pernyataan. Seluruh jawaban adalah benar selama ini benar-benar menggambarkan diri anda.
6. Pastikan kembali bahwa semua pernyataan telah terisi.

Lampiran Skala Kecerdasan Emosional

No.	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Saya mengetahui hal yang bisa membuat saya sedih				
2.	Saya memiliki kemampuan untuk mengendalikan respon emosional saya				
3.	Saya dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain hanya dengan melihat wajah mereka				
4.	Saya mampu memberikan dukungan secara emosional kepada orang di sekitar saya				
5.	Saya kurang mengetahui hal apa yang bisa membuat saya merasa sedih				
6.	Saya kesulitan dalam mengendalikan respon emosional saya				
7.	Saya sulit menemukan peluang keberhasilan dalam setiap proses saya				
8.	Sulit bagi saya merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain				

9.	Saya memberi diri saya dukungan ketika mengalami kesulitan				
10.	Saya mampu mengalihkan perhatian kepada hal lain untuk menghilangkan rasa bosan				
11.	Saya memiliki energi yang tinggi untuk menyelesaikan pekerjaan dengan baik				
12.	Saya menghargai perbedaan pendapat dengan orang lain				
13.	Saya membiarkan diri saya terpuruk ketika mengalami kesulitan				
14.	Saya mengalami kesulitan untuk mengalihkan perhatian				
15.	Saya malas mengerjakan pekerjaan dengan baik				
16.	Saya merasa canggung ketika terdapat perbedaan intonasi bicara dari lawan bicara				
17.	Saya kesal apabila terdapat perbedaan pendapat dengan orang lain				
18.	Saya tahu penyebab munculnya amarah dalam diri saya				
19.	Saya memikirkan apa yang akan dilakukan sebelum bertindak				
20.	Saya senang mencoba hal-hal baru				
21.	Saya bisa melihat rasa sakit orang lain walaupun mereka tidak membicarakannya				
22.	Saya memberikan semangat kepada orang di sekitar saya untuk mencapai tujuannya				
23.	Saya mudah marah tanpa penyebab yang jelas				
24.	Saya malas mencoba hal baru				
25.	Saya merasa orang lain akan menjatuhkan saya				
26.	Saya abai terhadap tujuan dari orang di sekitar saya				
27.	Saya memberikan jeda untuk istirahat ketika merasa Lelah				
28.	Saya tetap tenang ketika menghadapi sebuah masalah				
29.	Saya tertarik melakukan pekerjaan yang mengharuskan saya memberikan gagasan baru				
30.	Saya mengetahui perasaan orang lain terhadap saya				
31.	Saya mempunyai banyak teman dengan latarbelakang yang berbeda				
32.	Saya sulit pulih ketika mengalami kekecewaan				
33.	Saya merasa mudah jenuh dalam melakukan sesuatu				
34.	Saya mudah menyerah ketika melakukan pekerjaan yang sulit				
35.	Sulit bagi saya memahami perasaan orang lain				
36.	Saya enggan berteman dengan orang yang berbeda latarbelakang dengan saya				

Lampiran Skala Penyesuaian Diri

No.	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Saya akan menarik nafas panjang untuk mengurangi emosi negatif dalam diri saya				
2.	Mentaati peraturan pesantren adalah kewajiban bagi saya				
3.	Saya mampu mengatasi rasa kangen kepada keluarga				
4.	Saya harus menyelesaikan semua tingkat pengajian di pesantren				
5.	Saya berusaha mentaati peraturan selama di pesantren				
6.	Saya mampu mengerjakan tugas piket sesuai arahan pengurus				
7.	Saya akan langsung melampiaskan amarah saya kepada orang yang membuat saya marah				
8.	Saya enggan mengikuti kegiatan pesantren yang kurang menguntungkan bagi saya				
9.	Saya merasa sedih berada di pesantren				
10.	Saya enggan mengikuti semua kegiatan yang ada di pesantren				
11.	Saya kerap melanggar peraturan pesantren				
12.	Saya mengabaikan piket bersama teman-teman				
13.	Saya akan diam sejanak untuk menelaah langkah apa yang harus saya lakukan				
14.	Saya senang berbaur dengan teman-teman baru di pesantren				
15.	Saya berusaha berdiskusi dengan teman-teman untuk menyelesaikan masalah				
16.	Saya berusaha untuk mengikuti kegiatan pesantren yang diwajibkan kepada saya				
17.	Saya akan langsung mengambil tindakan ketika dihadapkan pada suatu masalah				
18.	Saya memilih untuk menyelesaikan masalah seorang diri				
19.	Saya bosan mengikuti kegiatan pesantren				
20.	Saya bersikap sekehendak saya dimanapun saya berada				
21.	Mengikuti semua kegiatan yang ada di pesantren selama saya disini				
22.	Saya tau apa yang harus dilakukan ketika sedih				
23.	Saya mencoba mengikuti kebiasaan yang dilakukan di dalam pesantren				
24.	Saya merencanakan balas dendam kepada orang yang membuat saya marah				
25.	Saya lebih senang menyendiri ketika sedih				
26.	Saya keluar dari pesantren tanpa ijin dari pengurus keamanan				

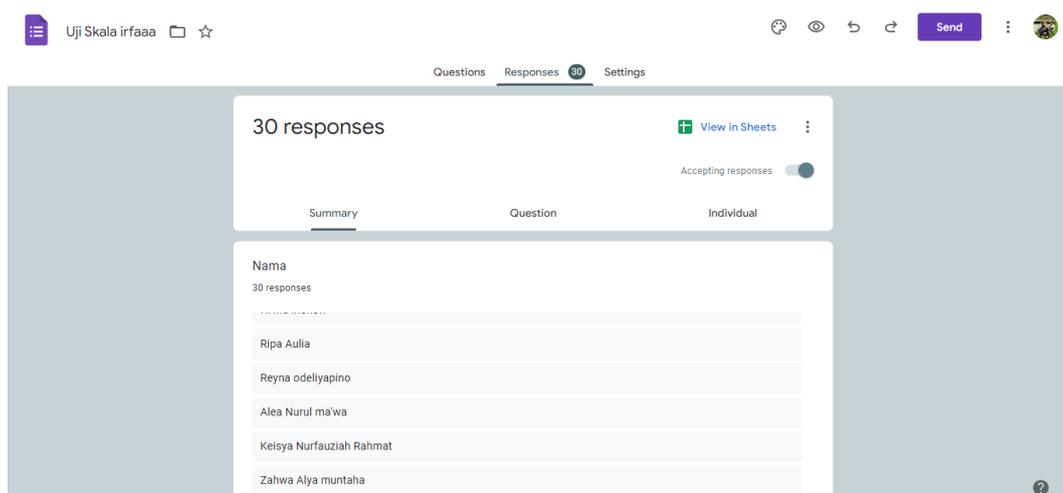
27.	Saya bersikap tenang ketika guru menyuruh saya mengerjakan soal di depan kelas				
28.	Saya mempunyai teman dekat untuk bertukar cerita				
29.	Saya merasa nyaman berada di pesantren walaupun suasananya berbeda dengan dirumah				
30.	Saya mudah beradaptasi dengan lingkungan baru				
31.	Saya tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas				
32.	Saya sulit membuka diri dengan teman baru				
33.	Saya bersikap biasa saja kepada siapa pun				
34.	Saya bersikap acuh dengan keadaan disekitar saya				

Lampiran Skala Dukungan Sosial

No.	Aitem	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasakan kehadiran keluarga dalam setiap proses saya				
2.	Pengurus kamar memberikan bantuan ketika saya butuhkan				
3.	Pengurus asrama memberikan informasi yang saya butuhkan				
4.	Saya mendapatkan hadiah atas pencapaian yang telah saya lakukan				
5.	Saya kurang merasakan kehadiran keluarga dalam setiap proses saya				
6.	Saya kurang mendapatkan bantuan dari pengurus kamar				
7.	Pengurus asrama kurang komunikatif dalam memberikan informasi				
8.	Saya kurang mendapatkan perhatian atas pencapaian yang telah saya lakukan				
9.	Saya diberikan ruang dan waktu untuk sendiri				
10.	Saya mendapatkan fasilitas yang saya butuhkan dari pengasuh pesantren				
11.	Saya mendapatkan saran dari pengurus kamar ketika akan melakukan sesuatu				
12.	Keluarga memberikan apresiasi atas segala pencapaian yang saya lakukan				
13.	Saya kurang diberikan ruang dan waktu untuk sendiri				
14.	Saya kurang mendapatkan fasilitas yang saya butuhkan dari pengasuh pesantren				
15.	Saya merasa orang disekitar mengacuhkan ketika saya merasa kebingungan				
16.	Saya merasakan kehangatan dan kasih sayang dari pengasuh pesantren				
17.	Keluarga sigap membantu ketika saya merasa kesulitan				

18.	Saya mendapatkan teguran dari pengurus kamar ketika melakukan kesalahan				
19.	Keluarga memberikan uang jajan tambahan ketika berhasil mencapai target				
20.	Saya kurang merasakan kehangatan dan kasih sayang dari pengasuh pesantren				
21.	Keluarga kurang sigap membantu ketika saya merasa kesulitan				
22.	Saya kurang mendapatkan arahan dari pengurus kamar				
23.	Saya merasa diacuhkan oleh orang disekitar saya walaupun sudah berhasil mencapai target				
24.	Teman-teman saya bersedia mendengarkan cerita keseharian saya				
25.	Saya menerima pemberian kebutuhan materi dari keluarga				
26.	Teman-teman memberikan masukan untuk masalah yang sedang saya hadapi				
27.	Saya mendapatkan pengakuan kebanggan dari orang sekitar ketika berhasil menyelesaikan pekerjaan				
28.	Cerita keseharian saya kurang didengarkan oleh teman-teman saya				
29.	Keluarga enggan mencukupi kebutuhan materi saya				
30.	Saya mengabaikan masukan dari teman-teman saya untuk permasalahan yang sedang hadapi				
31.	Saya merasa diabaikan oleh orang terdekat saya				

Lampiran Gform Uji Coba



Lampiran Validitas Variabel Kecerdasan Emosional

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	102,37	429,137	,354	,935
Item_2	101,70	429,390	,506	,934
Item_3*	102,03	438,792	,182	,936
Item_4	102,50	417,017	,580	,933
Item_5	102,40	418,869	,552	,933
Item_6	102,43	415,013	,696	,932
Item_7	101,93	420,478	,582	,933
Item_8	101,83	426,557	,480	,934
Item_9	101,77	421,702	,585	,933
Item_10*	101,87	441,430	,121	,936
Item_11	102,57	422,047	,523	,933
Item_12	102,10	432,231	,347	,935
Item_13	102,27	424,892	,437	,934
Item_14*	102,10	450,990	-,136	,938
Item_15	102,57	427,702	,500	,934
Item_16	102,40	420,938	,539	,933
Item_17	102,40	426,938	,432	,934
Item_18	102,10	422,024	,570	,933
Item_19	101,60	432,938	,549	,934
Item_20	102,40	416,248	,666	,932
Item_21	102,63	422,861	,594	,933
Item_22	102,17	423,592	,616	,933
Item_23	102,43	416,323	,713	,932
Item_24	102,27	423,513	,605	,933
Item_25	101,80	424,166	,578	,933
Item_26	102,30	429,252	,493	,934
Item_27*	102,33	456,161	-,246	,940
Item_28	102,27	427,857	,427	,934
Item_29	102,50	417,017	,580	,933
Item_30	102,40	418,869	,552	,933
Item_31	102,43	415,013	,696	,932
Item_32	102,43	427,357	,475	,934

Item_33	102,40	416,248	,666	,932
Item_34	102,50	417,017	,580	,933
Item_35	102,63	422,861	,594	,933
Item_36	102,17	423,592	,616	,933
Item_37	102,43	416,323	,713	,932
Item_38	102,27	423,513	,605	,933
Item_39	101,80	424,166	,578	,933
Item_40	102,30	429,252	,493	,934

Lampiran Validitas Variabel Penyesuaian Diri

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	126,53	385,637	,665	,920
Item02	126,53	385,637	,665	,920
Item03	126,73	395,030	,355	,923
Item04	126,43	381,082	,712	,919
Item05	126,90	386,300	,646	,920
Item06	126,43	385,771	,611	,920
Item07	126,27	397,099	,355	,923
Item08	125,80	396,510	,481	,922
Item09	126,13	392,257	,483	,922
Item10	125,97	386,999	,530	,921
Item11	125,77	390,737	,513	,921
Item12	126,70	389,734	,510	,921
Item13	126,50	385,293	,558	,921
Item14	126,00	393,793	,549	,921
Item15	126,13	386,051	,528	,921
Item16*	126,33	415,816	-,200	,927
Item17	126,07	390,685	,502	,921
Item18*	126,80	402,372	,199	,924
Item19	126,43	386,530	,591	,921
Item20*	125,73	405,375	,133	,924
Item21	125,93	391,995	,579	,921
Item22*	125,73	402,892	,233	,924

Item23	126,60	382,455	,591	,920
Item24	126,77	389,909	,537	,921
Item25*	126,13	404,947	,127	,925
Item26	126,13	387,292	,629	,920
Item27	127,20	386,924	,512	,921
Item28*	126,50	405,017	,139	,924
Item29	126,97	388,585	,575	,921
Item30*	126,13	406,878	,070	,925
Item31	126,50	393,017	,501	,922
Item32*	125,43	408,116	,067	,924
Item33	126,07	390,685	,502	,921
Item34*	126,80	402,372	,199	,924
Item35	126,43	386,530	,591	,921
Item36*	125,60	403,490	,203	,924
Item37	125,93	391,995	,579	,921
Item38*	126,93	399,306	,173	,926
Item39	126,60	382,455	,591	,920
Item40	126,77	389,909	,537	,921
Item41*	125,80	405,752	,116	,925
Item42	126,13	387,292	,629	,920
Item43	127,20	386,924	,512	,921
Item44*	126,53	403,637	,172	,924
Item45	126,97	388,585	,575	,921
Item46*	126,13	406,878	,070	,925
Item47	126,50	393,017	,501	,922
Item48	125,93	391,995	,579	,921

Lampiran Validitas Variabel Dukungan Sosial

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	81,33	292,782	,536	,934
Item2	81,80	286,510	,642	,933
Item3	81,27	298,133	,608	,934
Item4	81,30	295,803	,541	,934

Item5	82,23	295,840	,609	,934
Item6	82,13	291,223	,588	,934
Item7	82,30	292,286	,582	,934
Item8	82,50	297,500	,555	,934
Item9	82,03	290,033	,531	,935
Item10	82,00	288,138	,563	,934
Item11	81,60	293,076	,528	,935
Item12	81,57	296,737	,483	,935
Item13	81,87	296,878	,609	,934
Item14	81,90	298,576	,439	,935
Item15	82,00	299,724	,467	,935
Item16*	81,40	307,834	,166	,938
item17	81,80	286,510	,642	,933
Item18	81,97	297,620	,490	,935
Item19	82,13	291,223	,588	,934
Item20	81,90	295,886	,466	,935
Item21	81,87	292,326	,641	,933
Item22	82,17	296,213	,484	,935
Item23	81,60	297,972	,502	,935
Item24	82,13	292,120	,562	,934
Item25	82,13	292,120	,562	,934
Item26	82,00	299,724	,467	,935
Item27	82,23	295,702	,530	,934
Item28	81,33	295,540	,699	,933
Item29	81,97	297,620	,490	,935
Item30	81,33	295,540	,699	,933
Item31	81,33	295,540	,699	,933
Item32	81,33	295,540	,699	,933

Lampiran Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		130
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,14243979
Most Extreme Differences	Absolute	,031
	Positive	,030
	Negative	-,031
Test Statistic		,031
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecerdasan	Between	(Combined)	6505,757	36	180,715	3,362	,000
Emosional *	Groups	Linearity	4147,103	1	4147,103	77,163	,000
Penyesuaian Diri		Deviation from Linearity	2358,654	35	67,390	1,254	,195
Within Groups			4998,274	93	53,745		
Total			11504,031	129			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kecerdasan	Between	(Combined)	6874,747	46	149,451	2,680	,000
Emosional	*Groups	Linearity	4305,743	1	4305,743	77,199	,000
Dukungan Sosial		Deviation from Linearity	2569,004	45	57,089	1,024	,454
Within Groups			4629,283	83	55,774		
Total			11504,031	129			

Lampiran Hasil Uji Hipotesis Pertama

Correlations

		Penyesuaian Diri	Kecerdasan Emosional
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	,600**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	130	130
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	,600**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	130	130

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran Hasil Uji Hipotesis Kedua

Correlations

		Dukungan Sosial	Kecerdasan Emosional
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	,612**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	130	130
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	,612**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	130	130

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

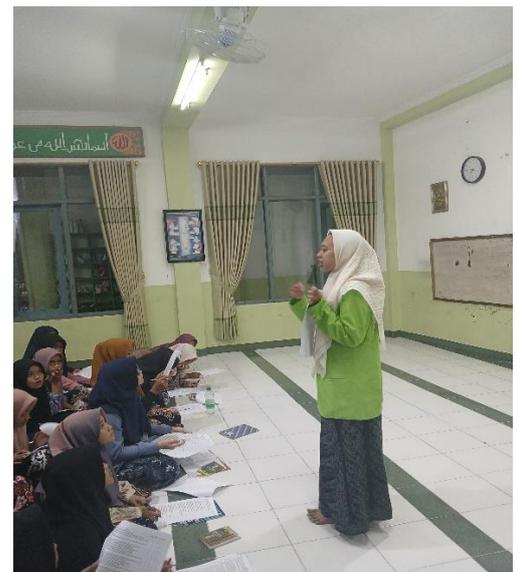
Lampiran Hasil Uji Hipotesis Ketiga

Model Summary

Model R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change in R Square	F Change	df1	df2	Sig. Change	
1	,654 ^a	,428	,419	7,19846	,428	47,505	2	127	,000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri

Lampiran Dokumentasi penelitian



Lampiran Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Irfa Farhatul Maula
2. TTL : Majalengka, 27 Novemeber 2000
3. Alamat : Pajajar, RT 07 Rw 04 Rajagaluh, Majalengka
4. E-mail : farhatulmaulaa2@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SDN Pajajar 1 (2007-2013)
2. Mts KHAS Kempek Cirebon (2013-2016)
3. MA KHAS Kempek Cirebon (2016-2019)
4. UIN Waliosngo Semarang (2019-2024)

C. RIWAYAT ORGANISASI

1. LPM Esensi (2019-2021)
2. HMJ Psikologi UIN Walisongo Semarang (2021)
3. DEMA FPK (2022)
4. PMII Rayon Psikologi dan Kesehatan
5. Ikhwan KHAS Semarang Raya

Demikian riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya.