

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Beralih dari bangku sekolah menengah menuju dunia perkuliahan bisa dikatakan sebagai awal mula babak baru dalam hidup seseorang, tentunya penuh dengan berbagai perubahan besar. Dalam proses transisi ini, mahasiswa baru tidak hanya dituntut untuk membiasakan diri dengan sistem belajar yang lebih rumit dan butuh kemandirian, tetapi juga harus membangun hubungan sosial baru pada lingkungan kampus yang lebih beragam dibandingkan sebelumnya (Safira, 2022).

Ketika masa-masa awal kuliah, mahasiswa baru biasanya mengalami berbagai macam perubahan saat beradaptasi, misalnya perubahan dalam hubungan pertemanan dan beban akademik yang terasa jauh lebih berat daripada waktu di SMA. Jika mereka tidak bisa menghadapi tuntutan ini dengan baik, maka mereka akan lebih cepat mengalami stres akademik. Karena itu, mahasiswa baru benar-benar butuh kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus (Safira, 2022).

Pada saat seseorang gagal dalam menyesuaikan diri, tentu saja yang muncul adalah rasa cemas, bahkan bisa berujung pada depresi. Kegagalan beradaptasi ini bisa menjadi pemicu stres, karena pada dasarnya kesehatan mental adalah kunci utama untuk bisa melakukan penyesuaian diri secara sehat. Oleh sebab itu, penyesuaian diri dan kesehatan mental itu saling berkaitan sangat erat (Khoirunnisa & Dian, 2022). Kegagalan dalam penyesuaian diri juga menimbulkan dampak

negatif seperti stres, perasaan terasingkan, menjauh dari lingkungan pertemanan dan hilang arah. Bahkan, tidak jarang mahasiswa mempertanyakan kapasitas intelektualnya karena merasa tertinggal baik dari sisi akademik maupun dalam hubungan pertemanan.

Kecerdasan emosional punya pengaruh besar terhadap cara seseorang menyesuaikan diri. Dari kemampuan untuk memahami perasaan sendiri sekaligus merasakan apa yang orang lain rasakan, itu bisa jadi kunci utama buat mencapai tujuan hidup yang kita tetapkan. Mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan tekanan akademik dan lingkungan sosial baru, kecerdasan emosi ini rasanya sangat penting. Jika kita perhatikan, orang yang punya kecerdasan emosional baik sering kali lebih peka dalam mengenali dan mengatur emosinya sendiri. Mereka juga punya pemahaman diri yang cukup matang, mampu menjaga hubungan sosial dengan orang lain, dan pada akhirnya lebih mudah menyesuaikan diri. Singkatnya, kecerdasan emosional itu memegang peranan penting dalam keseharian kita khususnya saat beradaptasi (Silfia & Wilantika, 2023).

Namun pada saat seseorang gagal menyesuaikan diri, tandanya seringkali cukup terlihat: emosi mudah terguncang, rasa cemas berlebihan, tidak puas pada keadaan, sampai suka mengeluh dengan nasib yang dialami. Ini semua muncul karena ada celah atau ketidaksesuaian antara diri kita dengan tuntutan lingkungan sekitar. Celah itulah sumber konflik batin, yang berakhir menjadi rasa takut dan cemas. Agar perasaan waswas ini reda, sebenarnya perlu melakukan penyesuaian diri (Noviandari, 2021).

Penelitian berkata bahwa IQ itu, hanya menyumbang tak lebih dari 20 persen terhadap kesuksesan seseorang. Sisanya, sekitar 80 persen, ditentukan dengan faktor lain. Di antaranya *Emotional Quotient* (EQ) dan *Spiritual Quotient* (SQ). Salovey dan Mayer menemukan bahwa EQ adalah salah satu faktor penting buat meraih kesuksesan hidup. Dan kabar baiknya, EQ bisa dilatih dan ditingkatkan misalnya dengan belajar memahami emosi diri sendiri maupun orang lain, ditambah latihan empati (dalam Syarif, 2023).

Ketiga kecerdasan (IQ, EQ dan SQ) saling berkaitan erat dan tak bisa dipisahkan begitu saja. Dunia pendidikan sudah saatnya bukan hanya fokus mengasah aspek intelektual peserta didik. Tapi juga harus menyentuh ranah emosional dan spiritual. Kenapa? Agar setiap individu mampu menghadapi dunia luar dengan lebih tangguh, memiliki pendirian yang cukup kuat ketika bersinggungan pada orang lain, serta dapat memahami diri sendiri dengan lebih baik. Pada akhirnya, semua itu membantu kita mencapai impian dan tujuan hidup, baik di dunia fana maupun di dunia kekal (Fadilah, 2025).

Kecerdasan dapat ditingkatkan dan dikembangkan oleh individu melalui proses belajar. Dalam upaya tersebut, kecerdasan intelektual akan meningkat dan berkembang seiring dengan penambahan pengetahuan dan latihan berpikir. Sementara itu, kecerdasan spiritual dapat dicapai dengan mendekatkan diri kepada Tuhan. Adapun kecerdasan emosional memerlukan langkah awal pemahaman terhadap diri sendiri, kemudian dilanjutkan dengan meningkatkan empati serta kemampuan mengelola emosi. Semua dapat diraih selama ada kemauan dan kemampuan dari dalam diri. Hanya saja, semua akan kembali pada pribadi masing-

masing karena proses ini cukup menuntut keinginan yang kuat dan keberanian untuk keluar dari zona nyaman terlebih dahulu. (Wachidah & Habibie, 2021)

Pada dasarnya, seluruh jenis kecerdasan berpotensi untuk terus dikembangkan, namun kunci utamanya tetap terletak pada kemauan dari dalam diri sendiri. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Q.S. Ar-Ra'd ayat 11: *"Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri."* Ayat ini menegaskan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk mengelola dan mengarahkan dirinya, dan kemampuan tersebut akan berkembang seiring kuatnya motivasi yang bersumber dari dalam diri.

Menurut Rohima (2025), ia melakukan penelitian dan ditemukan bahwa kecerdasan emosional berdampak positif yang cukup signifikan dengan penyesuaian diri terhadap mahasiswa baru Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang, dengan kontribusi mencapai 51,4 persen angka yang cukup besar berdampak dan berpengaruh. Akan tetapi, penelitian tersebut masih terbatas pada mahasiswa psikologi di perguruan tinggi umum, dan belum secara spesifik mengkaji mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI). Padahal, mahasiswa BKI memiliki karakteristik tersendiri sebagai calon konselor Islam. Mereka dituntut untuk memiliki kematangan emosional, kemampuan adaptasi sosial, serta internalisasi nilai-nilai keislaman yang lebih mendalam.

Hasil observasi ketika pembelajaran Metodologi Studi Islam berlangsung, serta wawancara yang dilakukan pada tanggal 1 Desember 2025 dengan Ibrahim Zaidan dan Wildan Ishmatullah keduanya merupakan mahasiswa baru Program

Studi Bimbingan Konseling Islam kelas B menunjukkan beberapa temuan menarik. Dalam wawancara tersebut, saya mendapati terdapat kesadaran diri mereka dalam mengenali perasaan pada situasi baru cukup terlihat. Mereka menyadari adanya perbedaan antara dunia sekolah menengah dengan perkuliahan, perbedaan cara berinteraksi dan berteman semasa kuliah, juga semasa pembelajaran berlangsung.

Selain itu, dari sisi pengelolaan emosi, beberapa mahasiswa mampu merespons perbedaan pendapat dengan cukup baik ketika berinteraksi, misalnya terlihat saat salah satu mata kuliah mengadakan pembelajaran dengan tema debat yang mana terdapat kelompok pro dan kontra beranggotakan satu kelas dan semua mahasiswa harus ikut andil dalam debat. Proses pembelajaran berlangsung dengan cukup aktif; banyak dari mereka yang berpartisipasi ketika forum diskusi dibuka namun beberapa mahasiswa juga ada yang belum berani menyampaikan pendapat mereka tidak sedikit yang berusaha memberanikan diri walau terlihat sangat grogi dan cemas. Kemampuan memahami kondisi juga dapat dikatakan cukup pada mahasiswa baru BKI kelas B, terutama dalam hal mengikuti jadwal pembelajaran.

Kajian yang secara khusus memfokuskan pada mahasiswa baru BKI masih sangat terbatas, meskipun kelompok ini berada pada fase adaptasi namun rentan terhadap tekanan akademik dan emosional. Minimnya penelitian kuantitatif korelasional yang menguji hubungan antara EQ dan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa baru BKI menyebabkan kurangnya data empiris yang kontekstual dan terukur.

Bagi para calon konselor yang belum mampu memahami dan mengelola emosinya sendiri akan kesulitan membantu diri sendiri dan konseli nantinya keluar

dari permasalahan. Maka dari itu, sangat krusial bagi peneliti dalam memahami sejauh mana kecerdasan emosional mahasiswa baru BKI dan hubungannya dengan penyesuaian diri mereka.

Berdasarkan kesenjangan penelitian atau *research gap* tersebut, maka peneliti tertarik untuk menguji hubungan *Emotional Quotient* (EQ) dengan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri dilakukan guna mengisi kekosongan literatur ini dan memberikan kontribusi nyata terhadap pengembangan kurikulum serta layanan pendukung bagi mahasiswa BKI.

### **B. Perumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara *Emotional Quotient* (EQ) dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati tahun ajaran 2025/2026?

### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *Emotional Quotient* (EQ) dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati tahun ajaran 2025/2026

### **D. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberi kontribusi secara akademis maupun praktis, antara lain:

#### 1. Secara Akademis

Faedah dari penelitian ini diharapkan bisa memperluas dan memperdalam pengetahuan bimbingan dan konseling, terutama pada *Emotional Quotient* biasa

disebut dengan EQ pada mahasiswa baru program studi bimbingan konseling islam khususnya pada kemampuan penyesuaian diri terhadap dunia baru seperti perkuliahan yang mana akan menjadi gambaran dalam menghadapi konseli dengan lingkungan baru.

## 2. Secara Praktis

Membantu mahasiswa baru dalam menyadarkan diri untuk memperdalam *Emotional Quotient* (EQ) yang mana dapat berdampak pada kemampuan penyesuaian diri didunia baru, baik di perkuliahan, di lingkungan kampus maupun ketika melakukan observasi hingga dunia kerja yang akan dihadapi nantinya. Cara menghadapi teman hingga atasan baik dosen maupun seseorang yang jabatannya lebih serta cara menanggapi.

Membantu warga kampus, menjadikan masukan pada proses pemberian nasihat, baik ketika mata kuliah berlangsung maupun diluar mata kuliah. Serta membantu proses konseling dalam memberikan tips atau menerima masukan, dalam menghadapi dunia perkuliahan.

Membantu penelitian selanjutnya yang dapat digunakan sebagai referensi serta wawasan bagi penulis baik dalam bidang *Emotional Quotient* (EQ) maupun kemampuan penyesuaian diri sebagai gambaran khususnya pada mahasiswa baru dalam menghadapi dunia baru.

## **E. Kerangka Pemikiran**

Keberhasilan mahasiswa baru dalam melewati masa peralihan dari jenjang sekolah menuju dunia perkuliahan tidak lepas dari sejauh mana ia mampu beradaptasi dengan lingkungan yang belum pernah dihadapinya sebelumnya. Proses adaptasi

ini pada hakikatnya merupakan serangkaian respons, baik yang bersifat mental maupun perilaku, yang ditunjukkan individu untuk menghadapi berbagai tuntutan, baik datang dalam diri sendiri maupun luar diri. Kondisi ini menjadi sangat penting karena masa transisi kerap kali memunculkan tekanan di bidang psikologis, akademik, juga sosial yang cukup berat bagi mahasiswa baru.

Di antara faktor dalam diri, cukup menentukan keberhasilan proses adaptasi tersebut adalah kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (EQ). Kecerdasan emosional dapat dipahami sebagai kapasitas seseorang untuk menyadari, memahami, sekaligus mengatur emosi, baik emosi yang ia rasakan sendiri maupun emosi yang ditunjukkan oleh orang lain. Dalam ranah pendidikan tinggi, teori yang dikembangkan oleh Daniel Goleman termasuk yang paling sering dijadikan acuan dalam berbagai studi empiris. Model Goleman menekankan bahwa kecerdasan emosional tersusun atas sejumlah kompetensi pribadi dan sosial yang sifatnya tidak tetap, melainkan dapat dipelajari dan terus dikembangkan.

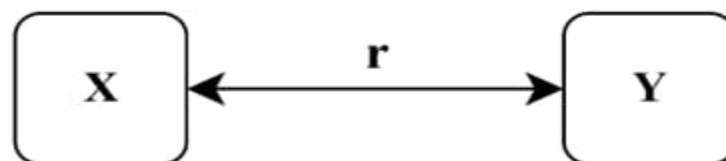
Secara lebih rinci, Goleman (2020) merumuskan bahwa kecerdasan emosional mencakup lima kemampuan inti, yaitu: mengenali emosi diri sendiri, mengendalikan emosi, memunculkan motivasi dari dalam diri, memahami perasaan orang lain (empati), serta membina relasi dengan sesama. Kelima aspek tersebut saling berhubungan dan menjadi fondasi bagi perilaku seseorang yang adaptif terhadap lingkungan. Di sisi lain, Baker dan Siryk (1984, dalam Purnamasari dkk., 2022) memandang penyesuaian diri mahasiswa baru bukan sebagai proses tunggal yang sederhana, melainkan sebagai proses adaptasi yang bersifat multidimensional. Dalam kerangka teorinya, proses tersebut mencakup empat dimensi yang saling

berkaitan, yakni kemampuan menyesuaikan diri dalam kehidupan akademik atau *academic adjustment*, kemampuan beradaptasi dalam lingkungan sosial kampus atau *social adjustment*, kemampuan mengelola kondisi emosional dan psikologis atau *personal-emotional adjustment*, serta kekuatan rasa keterikatan dan komitmen individu terhadap institusi tempat ia belajar atau *institutional attachment*.

Hubungan kecerdasan emosional dan kemampuan penyesuaian diri bukanlah sekadar teori, karena berbagai penelitian modern telah menguatkan kaitannya. Bahwa tingkat EQ pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling tergolong tinggi. Begitu pula dengan kemampuan penyesuaian diri mereka, juga berada dalam kategori tinggi. Artinya, variabel EQ dan penyesuaian diri saling memiliki hubungan positif.

Berdasarkan landasan teori dan bukti empiris yang telah diuraikan, maka dapat dibangun suatu kerangka pemikiran yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu diduga terdapat hubungan positif antara EQ dengan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Kerangka pemikiran tersebut digambarkan sebagai berikut:

**Gambar 1.1** Desain Penelitian



Keterangan :

X = *Emotional Quotient* (EQ) atau Kecerdasan Emosional

Y = Kemampuan Penyesuaian Diri

r = Korelasi antara Variabel X dan Y

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *Emotional Quotient* (EQ) yang diukur berdasarkan lima dimensi menurut Goleman (2020), yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan penyesuaian diri yang diukur menggunakan empat dimensi *college adjustment* menurut Baker dan Siryk (1984, dalam Purnamasari dkk., 2022), meliputi penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan keterikatan institusional.

Tanda panah dua arah dengan simbol  $r$  pada skema di atas menggambarkan adanya hubungan korelasional antara variabel X dan variabel Y. Artinya, penelitian ini untuk mengetahui seberapa kuat dan signifikan keterkaitan antara tingkat kecerdasan emosional mahasiswa baru dengan kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri di lingkungan perguruan tinggi. Secara teoritis, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki seorang mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuannya dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik, sosial, personal, dan institusional yang dihadapi selama masa transisi ke dunia perkuliahan.

#### **F. Hipotesis**

Hipotesis menurut Sugiono (2022). Jawaban rumusan masalah penelitian sementara. Maka rumusan masalah yang didapat adalah:

$H_0$  = Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Emotional Quotient* (EQ) dengan kemampuan adaptasi pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam 2025/2026.

H1 = Terdapat hubungan yang signifikan antara *Emotional Quotient* (EQ) dengan kemampuan adaptasi pada mahasiswa baru Bimbingan Konseling Islam 2025/2026.

### **G. Langkah-langkah Penelitian**

Maka langkah-langkah penelitian yang dilakukan adalah:

#### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Jawa Barat 40614. Penetapan lokasi ini karena dinamika kehidupan mahasiswa baru dalam menghadapi transisi ke dunia perkuliahan merupakan hal yang relevan dan dekat dengan pengalaman pribadi peneliti. Tersedianya data yang dibutuhkan sebagai objek penelitian, ditemukannya permasalahan yang sesuai dengan fokus kajian yang hendak diteliti.

#### 2. Paradigma dan Pendekatan

Paradigma dalam penelitian ini merujuk pada cara pandang mendasar yang digunakan peneliti dalam melihat realitas, menentukan hubungan antar variabel dan menetapkan arah pengembangan pengetahuan. Paradigma yang digunakan bersifat objektif dan berupaya menemukan hubungan yang dapat digeneralisasikan antara variabel X dan variabel Y.

Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket atau kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas,

Berdasarkan kerangka pemikiran, maka dapat dicermati hubungan variabel bebas atau *Independent* yaitu *Emotional Quotient* (EQ) dengan variabel tergantung atau *Dependent* yaitu kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

### 3. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono (2022), metode survei merupakan cara pengumpulan data yang dilakukan di lapangan secara alamiah melalui instrumen kuesioner. Pemilihan metode ini didasarkan pada kesesuaiannya dengan teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian.

### 4. Jenis Data dan Sumber Data

Jenis data dan sumber data memiliki makna yang berbeda yaitu:

#### a. Jenis data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berjenis kuantitatif. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif berpijak pada paradigma positivisme dan bermaksud mengkaji sampel tertentu melalui analisis statistik, baik untuk mendeskripsikan fenomena maupun menguji hipotesis. Data yang terkumpul berupa angka-angka yang merepresentasikan skor dari dua variabel, yaitu *Emotional Quotient* (EQ) sebagai variabel X dan kemampuan penyesuaian diri sebagai variabel Y, keduanya diukur menggunakan instrumen berskala Likert.

#### b. Sumber data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi data. Adapun sumber data penelitian ini ada dua, yaitu :

### 1) Sumber Data Primer

Sumber data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui penyebaran angket kepada mahasiswa baru Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) tahun ajaran 2025/2026 (Sugiyono, 2022).

### 2) Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder, yaitu data yang tidak diperoleh langsung dari lapangan, melainkan bersumber dari literatur pendukung seperti buku teks dan jurnal ilmiah yang membahas tentang kecerdasan emosional serta teori-teori penyesuaian diri (Sugiyono, 2022).

## 2. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel memiliki makna yang berbeda, sampel termasuk dalam populasi namun populasi bukan termasuk sampel, artinya yakni:

### a. Populasi

Sugiyono (2022) mendefinisikan populasi sebagai keseluruhan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Muhammad Imaduddin Jalaluddin, M.Sos selaku operator Program Studi BKI, diketahui bahwa jumlah mahasiswa baru yang diterima pada tahun ajaran 2025/2026 adalah sebanyak 181 orang, dengan 176 di antaranya masih aktif mengikuti perkuliahan.

### b. Sampel

Sampel merupakan bagian representatif dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu (Sugiyono, 2022). Mengingat keterbatasan waktu dan tidak

memungkinkannya meneliti seluruh anggota populasi, maka ditentukan sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat toleransi kesalahan sebesar 10 persen dari populasi sebanyak 176 maka dapat dihitung dengan sebagai berikut:

$$n = N / 1 + N (0.1)^2$$

Keterangan:

$n$  = Jumlah sampel yang dicari

$N$  = Jumlah total populasi

$e$  = Margin kesalahan (dalam persentase, yaitu 0.1 untuk 10%)

Maka dalam menentukan sampel pada penelitian dapat dihitung yakni :

$$n = N / 1 + N (0.1)^2$$

$$n = 176 / 1 + 176 (0.1)^2$$

$$n = 176 / 1 + 176 (0.01)$$

$$n = 176 / 1 + 1.76$$

$$n = 176 / 2.76$$

$$n = 63.768$$

Dari perhitungan tersebut, diperoleh jumlah sampel atau  $n = 64$  siswa. Metode penarikan sampel yang diterapkan adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, di mana setiap anggota populasi mendapat peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel, dan proses pemilihan dilakukan secara acak hingga jumlah yang ditetapkan terpenuhi.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik kuesioner, menurut Sugiyono (2022) Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang

dilakukan dengan menyediakan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden, agar dijawab berdasarkan kondisi dan pandangan mereka sendiri. Dengan alat ini, peneliti dapat memperoleh data secara langsung dari responden mengenai pengalaman mereka, pandangan, atau sikap mereka terhadap suatu topik tertentu. variabel, yakni kecerdasan emosional (EQ) sebagai variabel X dan kemampuan penyesuaian diri sebagai variabel Y.

Setiap butir pertanyaan dirancang untuk menggambarkan masing-masing indikator dari kedua variabel tersebut. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert

#### 1). Skala Kecerdasan Emosional (EQ)

Skala kecerdasan emosional dalam penelitian ini diadaptasi dari teori Goleman, yang mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kapasitas individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain, serta memanfaatkannya secara efektif dalam konteks hubungan sosial. Goleman membagi kecerdasan emosional ke dalam lima dimensi yang saling berkaitan, yaitu kesadaran diri, pengendalian emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Setiap dimensi dijabarkan ke dalam butir-butir pernyataan dengan empat pilihan jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS), dengan rentang skor 1 hingga 4. Untuk pernyataan *favourable*, penskoran dimulai dari SS = 4 hingga STS = 1. Sebaliknya, untuk pernyataan *unfavourable*, penskoran dibalik dari SS = 1 hingga STS = 4.

**Tabel 1.1 Skala Variabel X (*Emotional Quotient*)**

NO.	Aspek-Aspek	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Self Awarness</i>	1, 2	3, 4, 5, 10	6
2.	<i>Self Regulation</i>	7, 8, 9, 26	6, 16	6
3.	<i>Motivation</i>	11	12, 14, 15	4
4.	<i>Emphaty</i>	13, 17,19,20	18, 25	6
5.	<i>Social Skill</i>	21, 22, 23, 24, 27, 28	-	6
<b>Total</b>		<b>17</b>	<b>11</b>	<b>28</b>

## 2). Skala Kemampuan Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri digunakan mengukur sejauh mana individu mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan dan perubahan lingkungan yang dihadapinya, secara psikologis dan sosial. Baker dan Siryk (1984, dalam Buwana & Alfian, 2024) menyatakan pengalaman penyesuaian diri pada tahun pertama perkuliahan dapat menjadi landasan bagi kemampuan adaptasi mahasiswa pada tahun berikutnya. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik umumnya mampu mengelola emosinya, bersikap realistis, fleksibel terhadap perubahan, dan membangun hubungan sosial yang positif. Sebaliknya, individu dengan tingkat penyesuaian diri yang rendah cenderung lebih mudah kewalahan menghadapi lingkungan.

**Tabel 1.2 Skala Variabel Y (Kemampuan Penyesuaian Diri)**

NO.	Aspek-Aspek	Nomor Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penyesuaian Akademik	2,6,8,9	1,3,4,5,10	9
2.	Penyesuaian Sosial	11,13,15,16	12,14	6
3.	Penyesuaian Personal- Emosional	22,18	7,17	4
4.	Keterikatan Instutional	20,21,24	19,23	5
<b>Total</b>		<b>13</b>	<b>11</b>	<b>24</b>

#### 4. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas memiliki fungsi tersendiri yaitu:

##### a. Validitas

Instrumen yang valid adalah instrumen yang secara tepat mengukur apa yang memang seharusnya diukur (Sugiyono, 2022). Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan dalam kuesioner benar-benar mencerminkan variabel yang hendak diukur. Butir yang tidak memenuhi kriteria validitas tidak akan diikut sertakan dalam analisis lebih lanjut. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* melalui program SPSS versi 25, dengan jumlah responden sebanyak 64 mahasiswa. Validitas setiap butir dinilai berdasarkan nilai *Pearson Correlation* yang dihasilkan.

##### b. Reliabilitas

Reliabilitas mencerminkan konsistensi suatu instrumen dalam menghasilkan data yang sama apabila digunakan berulang kali pada objek yang sama (Sugiyono, 2022). Uji reliabilitas dilaksanakan setelah uji validitas selesai, dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien *Cronbach's Alpha* melebihi 0,60, dan sebaliknya dinyatakan tidak reliabel jika berada di bawah angka tersebut.

#### 5. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 25 dan mencakup tiga tahapan pengujian berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian bersifat normal, sebagai salah satu prasyarat analisis statistik. Pengujian dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* melalui SPSS versi 25, yang lazim diterapkan pada sampel dengan jumlah lebih dari 30 responden. Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: jika nilai signifikansi  $\geq 0,05$  maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) bersifat linear. Pengujian menggunakan teknik ANOVA dengan melihat nilai *Deviation from Linearity* melalui program SPSS versi 25 dan Microsoft Excel 2021. Apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity*  $> 0,05$ , hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear. Sebaliknya, jika nilai tersebut  $< 0,05$ , hubungan dinyatakan tidak linear.

c. Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y yang dinyatakan dengan koefisien korelasi ( $r$ ) serta untuk mengetahui bentuk hubungan antar variabel apakah berbentuk positif atau negatif. Hubungan positif berarti kenaikan nilai X diikuti oleh kenaikan nilai Y, sedangkan hubungan negatif berarti keduanya bergerak berlawanan arah. Nurmawati (2021) menjelaskan bahwa korelasi negatif terjadi ketika nilai X yang tinggi justru berkaitan dengan nilai Y yang rendah.

Kekuatan hubungan antara variabel ditentukan berdasarkan pedoman kategorisasi korelasi yang dikemukakan Sarwono (2006), dari kategori sangat lemah hingga sempurna. Teknik yang digunakan adalah *Product Moment Pearson*, mengingat data berskala interval dan telah memenuhi asumsi normalitas serta linearitas. Dalam penentuan hasil uji korelasi tersebut apakah kuat atau lemah dapat kita lihat pada hasil uji pada nilai *Pearson Correlation* lalu lihat pada kategorisasi

**Tabel 1.3 Kategori Uji Korelasi**

Nilai Korelasi	Keterangan
0	Tidak ada korelasi antara dua variabel
$> 0 - 0,25$	Korelasi sangat lemah
$> 0,25 - 0,5$	Korelasi cukup
$> 0,5 - 0,75$	Korelasi kuat
$> 0,75 - 0,99$	Korelasi sangat kuat
1	Korelasi hubungan sempurna positif
-1	Korelasi hubungan sempurna negatif

Penafsiran hasil korelasi dalam penelitian ini didasarkan pada tiga aspek utama, yakni Tingkat kekuatan hubungan antar variabel, arah hubungan (positif atau negatif), serta signifikansi hubungan yang ditunjukkan oleh nilai probabilitas. Selain melihat kekuatan arah hubungan, dilakukan uji signifikansi untuk mengetahui apakah hubungan tersebut signifikan secara statistik. Tingkat signifikansi yang digunakan = 0.05. dasar pengambilan keputusan hipotesis adalah:

- 1) Jika nilai signifikansi (Sig.)  $< 0.05$ , maka **H<sub>0</sub> ditolak** dan **H<sub>a</sub> diterima** (terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y)
- 2) Jika nilai signifikansi (Sig.)  $> 0.05$ , maka **H<sub>0</sub> diterima** dan **H<sub>a</sub> ditolak** (artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel X dan Y)