

**PENGARUH *EMOTIONAL QUOTIENT* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA
MAN 1 MOJOKERTO**

SKRIPSI



Oleh

DEVI ROUDOH ILMA

NIM: 16410114

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2020

**PENGARUH *EMOTIONAL QUOTIENT* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA
MAN 1 MOJOKERTO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada:
Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



oleh

DEVI ROUDOH ILMA

NIM: 16410114

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2020

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *EMOTIONAL QUOTIENT* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA
MAN 1 MOJOKERTO**

SKRIPSI

Oleh

DEVI ROUDOH ILMA

NIM: 16410114

Telah disetujui pada tanggal 05 Oktober 2020

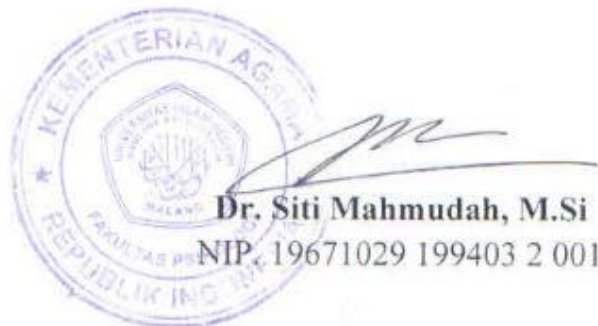
Dosen Pembimbing,



Muhammad Jamaluddin, M.Si

NIP. 19801108 200801 1 007

Dekan Fakultas Psikologi,



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *EMOTIONAL QUOTIENT* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI SISWA
MAN 1 MOJOKERTO**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

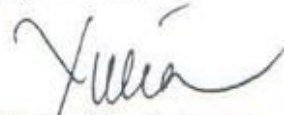
Dosen Pembimbing



Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 19801108 200801 1 007
002

Anggota Penguji lain

Penguji Utama,



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 197060512 200312 1

Ketua Penguji,



Drs. Zainul Arifin, M.Ag
NIP. 19650606 199403 1 003

Skripsi ini dinyatakan diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada Tanggal 24 November
2020

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Roudoh Ilma
NIM : 16410114
Fakultas/Jurusan : Psikologi/ Psikologi

Menyatakan bahwa “**Skripsi**” yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

Pengaruh Emotional Quotient dan Psychological Well Being Terhadap Penyesuaian Diri Siswa MAN 1 Mojokerto

Adalah hasil karya saya sendiri, bukan “**duplikasi**” dari karya orang lain. Selanjutnya apabila di kemudian hari ada “**klaim**” dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau pihak Fakultas Psikologi, tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Sidoarjo, 26 September 2020

Hormat Saya,



Devi Roudoh Ilma
16410114

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil ‘Alamiin, Sujud dan syukurku kepada Allah SWT yang tak henti-hentinya senantiasa melimpahkan kasih dan sayangNya sampai pada akhirnya karya sederhana ini dapat diselesaikan. Sholawat serta salam tak lupa kupersembahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam yang telah memberikan tauladan terbaik bagi umatnya.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Ayah Khilman dan ibu Rudiah Wati, adik-adikku Wanda Sofiul Fadilah dan Nadifah Nayla Mafazah, nenek Sumarning, untuk sahabatku, kalian yang telah kuanggap seperti saudara, serta seluruh keluarga besar yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan, doa, dan motivasinya dalam menyelesaikan karya ini.

Tanpa mengurangi rasa hormat saya, karya ini juga saya persembahkan kepada seluruh dosen Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi yang telah sudi menjadi pengganti orang tua selama mengenyam pendidikan.

MOTTO

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ

Artinya:

Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan (pula).

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur bagi Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Emotional Quotient* dan *Psychological Well Being* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa MAN 1 Mojokerto**”. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita baginda Nabi Muhammad Shallallahu Alaihi Wasallam karena telah membimbing kita dari zaman kegelapan menuju jalan terang benderang yakni Ad-Din al-Islam.

Merupakan sebuah perjuangan dalam menulis tugas akhir skripsi ini, oleh karena itu peneliti menyadari bahwa tanpa adanya bimbingan, pengarahan, saran, serta *support* dari berbagai pihak penulis tidak akan mampu untuk mencapai titik ini. Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Ibu Fina Hidayati, MA selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen serta seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi yang telah memberikan berbagai pengetahuan dan pengalaman selama peneliti kuliah di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Bapak kepala sekolah MAN 1 Mojokerto yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah dan untuk semua peserta didik yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
7. Kepada ayah dan ibu terima kasih telah membesarkan, mendidik, dan mendoakan penulis hingga saat ini.

8. Kepada sahabat-sahabatku yang telah menemani dan memberikan banyak saran dalam penyusunan skripsi, saling berbagi pengalaman yang tidak terlupakan selama masa perkuliahan.
9. Kepada seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memotivasi untuk tetap berkarya hingga akhir penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, oleh sebab itu peneliti berharap akan kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki skripsi yang telah disusun ini. Peneliti berharap karya ini bermanfaat bagi semua pihak. Amin Ya Robbal ‘Alamin.

Sidoarjo, 26 September 2020

Peneliti,

Devi Roudoh Ilma

16410114

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Penyesuaian Diri	14
1. Definisi Penyesuaian Diri.....	14
2. Aspek Penyesuaian Diri	15
3. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	17
4. Karakteristik Penyesuaian Diri.....	19
5. Kajian Ayat Al-Qur'an Mengenai Penyesuaian Diri	19
B. <i>Emotional Quotient</i> (EQ)	26
1. Definisi <i>Emotional Quotient</i> (EQ)	26
2. Aspek <i>Emotional Quotient</i> (EQ).....	28

3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Emotional Quotient</i> (EQ)	30
4. Karakteristik <i>Emotional Quotient</i> (EQ)	31
5. Kajian Ayat Al-Qur'an Mengenai <i>Emotional Quotient</i> (EQ)	32
C. <i>Psychological Well Being</i> (PWB)	40
1. Definsi <i>Psychological Well Being</i> (PWB)	40
2. Aspek <i>Psychological Well Being</i> (PWB)	41
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	44
4. Karakteristik <i>Psychological Well Being</i> (PWB)	46
5. Kajian Ayat Al-Qur'an Mengenai <i>Psychological Well Being</i>	47
D. Pengaruh Penyesuaian Diri ditinjau dari Kecerdasan Emosi dan <i>Psychological Well Being</i>	52
E. Hipotesis Penelitian	58

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	59
B. Variabel Penelitian	60
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	60
1. Penyesuaian Diri	61
2. <i>Emotional Quotient</i> (EQ)	61
3. <i>Psychological Well Being</i> (PWB)	62
D. Populasi dan Sampel Penelitian	62
1. Populasi	62
2. Sampel	63
E. Teknik Pengumpulan Data	65
F. Instrumen Penelitian	66
1. Skala Penyesuaian Diri	66
2. Skala <i>Emotional Quotient</i>	67
3. Skala <i>Psychological Well Being</i>	68
G. Uji Instrumen Penelitian	70
1. Uji Validitas	70

2. Uji Reabilitas	74
H. Metode Analisis Data	76
I. Uji Asumsi.....	78
J. Uji Hipotesis.....	79

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	80
1. Lokasi Penelitian	80
a. Sejarah Singkat MAN 1 Mojokerto	80
b. Visi MAN 1 Mojokerto	82
c. Misi MAN 1 Mojokerto	82
d. Tujuan MAN 1 Mojokerto	83
2. Waktu dan Tempat Penelitian	83
3. Jumlah Subjek Penelitian	84
4. Prosedur Pengambilan Data	84
5. Hambatan dalam Penelitian.....	85
B. Hasil Penelitian	85
1. Analisis Deskriptif.....	85
a. Tingkat Penyesuaian Diri	85
b. Analisis Data Aspek Penyesuaian Diri	88
c. Tingkat <i>Emotional Quotient</i>	90
d. Analisis Data Aspek <i>Emotional Quotient</i>	92
e. Tingkat <i>Psychological Well Being</i>	96
f. Analisis Data Aspek <i>Psychological Well Being</i>	98
2. Uji Asumsi.....	102
a. Uji Normalitas	102
b. Uji Linearitas	103
c. Uji Multikolinearitas.....	104
d. Uji Heteroskedastisitas	105
e. Uji Korelasi.....	107
3. Uji Hipotesis	108

a. Uji Regresi Linear Berganda	108
b. Uji Koefisien Determinasi	112
C. Pembahasan	113
1. Analisis Statistik Deskriptif	114
a. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa MAN 1 Mojokerto	114
b. Tingkat <i>Emotional Quotient</i> (EQ) Siswa MAN 1 Mojokerto	118
c. Tingkat <i>Psychological Well Being</i> (PWB) Siswa MAN 1 Mojokerto	121
2. Analisis Statistik Inferensial	125
a. Pengaruh antara Penyesuaian Diri terhadap EQ (<i>emotional quotient</i>) Siswa MAN 1 Mojokerto	125
b. Pengaruh antara Penyesuaian Diri terhadap PWB (<i>psychological well being</i>) Siswa MAN 1 Mojokerto	132
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	138
B. Saran	139
C. Keterbatasan Penelitian	140
 DAFTAR PUSTAKA	142
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	147

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Konseptual.....	57
Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Penyesuaian Diri	87
Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi <i>Emotional Quotient</i>	91
Gambar 4.3 Diagram Kategorisasi <i>Psychological Well Being</i>	97
Gambar 4.4 <i>Scatterplots</i> Penyesuaian Diri	106

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert	66
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Penyesuaian Diri.....	67
Tabel 3.3 <i>Blue print</i> Kecerdasan Emosi.....	68
Tabel 3.4 <i>Blue print Psychological Well Being</i>	69
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Aitem Penyesuaian Diri	71
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Aitem <i>Emotional Quotient</i>	72
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Aitem <i>Psychological Well Being</i>	73
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas.....	75
Tabel 3.9 Rumus Kategorisasi	77
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Penyesuaian Diri.....	85
Tabel 4.2 Kategorisasi Penyesuaian Diri	86
Tabel 4.3 Prosentase Skala Penyesuaian Diri	86
Tabel 4.4 Deskripsi Statistik Data Aspek Penyesuaian Diri	88
Tabel 4.5 Prosentase Aspek Penyesuaian Diri.....	89
Tabel 4.6 Deskripsi Statistik <i>Emotional Quotient</i>	90
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Emotional Quotient</i>	91
Tabel 4.8 Prosentase Skala <i>Emotional Quotient</i>	91
Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Data Aspek <i>Emotional Quotient</i>	93
Tabel 4.10 Prosentase Aspek <i>Emotional Quotient</i>	95
Tabel 4.11 Deskripsi Statistik <i>Psychological Well Being</i>	96
Tabel 4.12 Kategorisasi <i>Psychological Well Being</i>	96
Tabel 4.13 Prosentase Skala <i>Psychological Well Being</i>	97
Tabel 4.14 Deskripsi Statistik Data Aspek <i>Psychological Well Being</i>	99
Tabel 4.15 Prosentase Aspek <i>Psychological Well Being</i>	101
Tabel 4.16 Hasil Pengolahan Uji Normalitas.....	102
Tabel 4.17 Hasil Uji Linearitas	103
Tabel 4.18 Hasil Uji VIF antara X_1 dan X_2 terhadap Y	105
Tabel 4.19 Pengolahan Uji Korelasi <i>Product Moment</i> Pearson.....	107
Tabel 4.20 Hasil Uji ANOVA X_1 dan X_2 terhadap Y.....	109
Tabel 4.21 Hasil Output <i>Coefficient</i> X_1 dan X_2 terhadap Y.....	111
Tabel 4.22 Koefisien Regresi Linear X_1 dan X_2 terhadap Y.....	112

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penyesuaian Diri	148
Lampiran 2 Skala <i>Emotional Quotient</i>	150
Lampiran 3 Skala <i>Psychhological Well Being</i>	152
Lampiran 4 Skor Hasil Penyesuaian Diri.....	154
Lampiran 5 Skor Hasil <i>Emotional Quotient</i>	157
Lampiran 6 Skor Hasil <i>Psychhological Well Being</i>	160
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas	163
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas	166
Lampiran 9 Hasil Analisis Deskriptif	167
Lampiran 10 Hasil Analisa Aspek-Aspek Variabel	168
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas	173
Lampiran 12 Hasil Uji Linearitas.....	174
Lampiran 13 Hasil Uji Multikolinearitas	175
Lampiran 14 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	176
Lampiran 15 Hasil Uji Korelasi	177
Lampiran 16 Hasil Uji Hipotesis	178
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian.....	179
Lampiran 18 Bukti Konsultasi	180

ABSTRAK

Devi Roudoh Ilma, 2020, SKRIPSI. Judul: “Pengaruh Penyesuaian Diri Ditinjau dari *Emotional Quotient* dan *Psychological Well Being* Siswa MAN 1 Mojokerto”
Pembimbing : Muhammad Jamaluddin, M.Si
Kata Kunci : Penyesuaian Diri, *Emotional Quotient*, *Psychological Well Being*

Masa terpenting dalam proses perkembangan adalah masa remaja. Kurangnya kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan kebutuhan-kebutuhan yang muncul pada diri remaja menjadi kendala tersendiri bagi mereka dalam memenuhi aspek penyesuaian diri. Untuk meningkatkan penyesuaian diri adapun beberapa faktor diantaranya yaitu kecerdasan emosional (*emotional quotient*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) yang memberikan pengaruh agar remaja dapat merasa nyaman dengan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) tingkat penyesuaian diri siswa MAN 1 Mojokerto; 2) tingkat kecerdasan emosi siswa MAN 1 Mojokerto; 3) tingkat kesejahteraan psikologis siswa MAN 1 Mojokerto; 4) pengaruh penyesuaian diri ditinjau dari kecerdasan emosi; 5) pengaruh penyesuaian diri ditinjau dari kecerdasan emosi; dan 6) pengaruh penyesuaian diri ditinjau dari kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis siswa MAN 1 Mojokerto.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel dan didasarkan pada kriteria tertentu. Dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang diadaptasi dari Yuyuk Neni Yuniarti (2009), skala kecerdasan emosi dari Goleman (2015), dan skala *psychological well being* dari Ryff (1989). Subjek penelitian berjumlah 115 siswa baru kelas X di MAN 1 Mojokerto.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) tingkat penyesuaian diri siswa berada pada kategori sedang sebanyak 73%; 2) tingkat kecerdasan emosi siswa berada pada kategorisasi sedang sebanyak 64,3%; 3) tingkat *psychological well being* siswa berada pada kategorisasi sedang sebanyak 66,1%; 4) pengaruh penyesuaian diri ditinjau dari kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 54,3%; 5) pengaruh penyesuaian diri ditinjau dari *psychological well being* memberikan sumbangan efektif sebesar 33,4%. 6) hasil analisis regresi menunjukkan $F = 13,655$, $p=0,00$ ($p<0,05$) dan $R^2=0,581$ yang berarti bahwa kecerdasan emosi dan *psychological well being* memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri siswa MAN 1 Mojokerto. Kecerdasan emosi dan *psychological well being* memberikan kontribusi sebesar 58,1% terhadap penyesuaian diri.

ABSTRACT

Devi Roudoh Ilma, 2020, THESIS. Title: "The Effect of Self-Adjustment in terms of Emotional Quotient and Psychological Well Being Students of MAN 1 Mojokerto"

Advisor: Muhammad Jamaluddin, M.Si

Keywords: Self-Adjustment, Emotional Quotient, Psychological Well Being

The most important period in the development process is adolescence. Lack of ability to face and resolve the needs that arise in adolescents becomes a separate obstacle for them in fulfilling the aspects of adjustment. To improve self-adjustment, several factors include emotional intelligence (emotional quotient) and psychological well being (psychological well being) which gives an effect so that adolescents can feel comfortable with the environment. This study aims to determine: 1) the level of adjustment of students in MAN 1 Mojokerto; 2) the level of emotional intelligence of students in MAN 1 Mojokerto; 3) the level of psychological well-being of students in MAN 1 Mojokerto; 4) the effect of adjustment in terms of emotional intelligence; 5) the effect of adjustment in terms of emotional intelligence; and 6) the effect of self-adjustment in terms of emotional intelligence and psychological well-being of students in MAN 1 Mojokerto.

This study uses a quantitative approach with purposive sampling as a sampling technique and is based on certain criteria. By using a self-adjustment scale adapted from Yuyuk Neni Yuniarti (2009), the emotional intelligence scale from Goleman (2015), and the psychological well being scale from Ryff (1989). The research subjects were 115 new class X students at MAN 1 Mojokerto.

The results showed that 1) the level of student adjustment was in the moderate category as much as 73%; 2) the level of students' emotional intelligence is in the medium category as much as 64.3%; 3) the students' psychological well being level was in the moderate categorization as much as 66.1%; 4) the effect of self-adjustment in terms of emotional intelligence gave an effective contribution of 54.3%; 5) the effect of self-adjustment in terms of psychological well being gave an effective contribution of 33.4%. 6) the results of regression analysis show $F = 13.655$, $p = 0.00$ ($p < 0.05$) and $R^2 = 0.581$, which means that emotional intelligence and psychological well being have an influence on the self-adjustment of students in MAN 1 Mojokerto. Emotional intelligence and psychological well being contributed 58.1% to self-adjustment.

نبذة مختصرة

ديفي روضة علما، 2020 ، أطروحة. العنوان: "تأثير التكيف الذاتي من حيث الحاصل العاطفي والرفاهية النفسية موجوكتو لطلاب المدرسة العالية 1

المستشار: مُحمَّد جادين ، ماجستير

الكلمات المفتاحية: التكيف الذاتي ، الحاصل العاطفي ، الرفاه النفسي

الوقت الأكثر الأهمية في عملية التنمية هو المراهقة. يصبح الافتقار إلى القدرة على مواجهة مرحلة الاحتياجات التي تنشأ عند المراهقين عبءة منفصلة أممهم في تحقيق جوانب التكيف. لتحسين التكيف الذاتي ، هناك عدة عوامل تشمل الذكاء العاطفي (الحاصل العاطفي) والرفاهية النفسية (الرفاه النفسي) مما يعطي تأثيراً بحيث يمكن للمراهقين الشعور بالراحة مع البيئة. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد: (1) مستوى تعديل الطالب. (2) مستوى الذكاء العاطفي للطلاب. (3) مستوى الرفاه النفسي للطلاب. (4) أثر التكيف من حيث الذكاء العاطفي. (5) أثر التعديل من حيث الذكاء العاطفي. (6) أثر التكيف الذاتي من حيث الذكاء العاطفي والرفاه النفسي لدى طلاب المرحلة العالية 1 موجوكتو تستخدم هذه الدراسة نهجاً كمياً مع عينات مختارة كأسلوب لأخذ العينات وتستند إلى معايير معينة. باستخدام مقياس ضبط ذاتي مقتبس من يونيبارتي (2009) ، ومقياس الذكاء العاطفي من غولمان (2015) ، ومقياس الرفاهية النفسية من ريفف (1989). بلغ عدد المشاركين في البحث 115 طالباً جديداً من الدرجة الأولى في المدرسة الثانوية 1 موجوكتو.

وأظهرت النتائج أن (1) مستوى تعديل الطالب كان في الفئة المتوسطة بقدر 73.2٪. (2) كان مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلاب في الفئة المتوسطة بقدر 64.3٪. (3) مستوى الرفاه النفسي لدى الطلاب كان في التصنيف المتوسط بنسبة 66.1٪. (4) أن تأثير التعديل الذاتي على الذكاء العاطفي أعطى مساهمة فعالة بلغت 54.3٪. (5) أثر التعديل $F = 13.655$ ، $p = 0.00$ ، F الذاتي على الصحة النفسية مساهمة فاعلة بلغت 33.4٪. (6) تظهر نتائج تحليل الانحدار ، مما يعني أن الذكاء العاطفي والرفاهية النفسية لها تأثير على التكيف الذاتي للطلاب في $R^2 = 0.581$ و $p < 0.05$ ، ساهم الذكاء العاطفي والصحة النفسية بنسبة 58.1٪ في التكيف الذاتي. المدرسة العالية 1 موجوكتو

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa terpenting dalam proses perkembangan adalah masa remaja, karena dalam masa ini remaja mengalami perubahan serta perkembangan fisik yang cepat (Jannah, 2017). Dalam perkembangan masa remaja, mereka akan menerima sumbangan berupa psikis yang penting sebagai bekal masa pertumbuhan yang akan dilaluinya. (Geldard & Geldard, 2011) mengatakan bahwa fase remaja adalah fase yang terjadi diantara fase anak-anak dengan fase dewasa. Dari hal tersebut, bisa diartikan bahwa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju usia dewasa. Masa ini dimulai pada rentang usia 13-21 tahun. Secara biologis, remaja mulai sadar akan perubahan yang terjadi pada dirinya, misalnya pertumbuhan badan, ataupun bagian-bagian lain yang berubah. Pada masa tersebut remaja selalu menginginkan perhatian dari banyak pihak, terutama dari mereka yang memiliki hubungan dekat dengan remaja tersebut. Disamping itu, sebagai masa peralihan, para remaja tidak mau dianggap sebagai anak-anak dari fisiknya. Berbanding terbalik dengan emosi, cara berpikir, maupun tindakan yang masih teombang-ambing antara terpengaruh atau dipengaruhi orang lain (Nurhayati, 2011). Dalam kehidupan sosial, fase para remaja kebanyakan dari mereka membutuhkan sebuah pengakuan dari orang-orang sekitarnya tentang keberadaan mereka dalam lingkungan sosialnya. Tentulah untuk mendapatkan sebuah pengakuan dari lingkungan

sekitar dan orang-orang terdekatnya, seorang remaja mau tidak mau akan memilih suatu karakter yang menjadi ciri khas dirinya.

Karakter adalah wadah dari banyaknya karakteristik psikologis yang menjadi penuntun individu untuk mengerjakan sesuatu secara baik dan benar, diterima atau tidaknya dalam sosial masyarakat (Berkowitz, 2002). Pembentukan karakter merupakan sebuah proses berkelanjutan dari perkembangan yang dapat dilihat dari pengalaman individu serta matangnya organ-organ biologisnya. Setelah membentuk suatu karakter, akan ditentukan apakah dia mampu untuk menyelam dalam dunia sosial atau tidak.

Dalam sebuah lingkungan sosial, masa transisi terjadi untuk membentuk suatu karakter. Sebelum menyelam ke dalam lingkungan sosial, siswa akan melakukan suatu bentuk proses adaptasi atau penyesuaian diri dengan sekitarnya. Proses penyesuaian diri diperlukan ketika seseorang memasuki kawasan dan kondisi lingkungan yang baru, tentu saja siswa juga mengalami hal tersebut (Sobur, 2009). Sebagai bentuk transisi dalam sebuah fase perkembangan, remaja akan mengalami suatu bentuk ketegangan psikologi atau stress. Interaksi sosial yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan proses penyesuaian diri tidak akan berjalan dengan sempurna apabila individu tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik pada lingkungan. Banyak permasalahan yang terjadi dikarenakan proses penyesuaian diri yang kurang baik. Ketika seseorang menyesuaikan diri dengan baik, maka penyesuaian diri orang

tersebut bernilai positif. Tetapi jika seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri sesuai dengan tuntutan yang ada pada lingkungannya, maka seseorang akan gagal dan mengakibatkan penyesuaian diri yang negatif (Hartinah, 2008).

Ketika dalam masa kanak-kanak, rumah merupakan tempat nyaman bagi individu. Namun ketika remaja, individu akan dihadapkan pada lingkungan sosialnya yang baru yakni sekolah. Bagi sebagian remaja, sekolah merupakan rumah kedua mereka yang berfungsi sebagai tempat untuk belajar, mengenal sesuatu, dan berinteraksi dengan individu lain. Adapun dalam berinteraksi siswa terkadang merasakan konflik yang muncul pada dirinya. Konflik yang dimaksud adalah lemahnya kemampuan individu untuk menerima keberadaan dan memahami diri individu lain. Sama halnya dengan apa yang dikatakan Sullivan dalam buku (Santrock, 2011) bahwa, “*All people have a number of basic needs, including tenderness (secure attachment), playful companionship, social acceptance, intimacy, and sexual relation*”. Pada dasarnya, penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu dikarenakan karena dua alasan utama yaitu perilaku orang lain akan memberikan informasi yang bermanfaat bagi orang-orang di lingkungan kita, yang kedua penyesuaian diri yang kita lakukan semata-mata dilakukan karena kita ingin diterima dalam sosial dan untuk menghindari celaan terhadap diri kita sendiri (Sears et al., 1985). Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan harga diri yang dimilikinya. Ketika individu merasakan sesuatu yang tidak cocok dengan

diri mereka akan menyebabkan kecenderungan untuk menolak keberadaan individu lain. Karena bagi remaja, memiliki teman yang banyak adalah popularitas, sedangkan penolakan sosial adalah masalah bagi mereka.

Syamsu (2011) menyatakan bahwa dalam berkembangnya proses sosial, seseorang akan mencapai kematangan dalam hubungan sosial dan diartikan sebagai sebuah proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai norma kelompok yang ada serta menyatu menjadi satu kesatuan untuk saling berkomunikasi dan bekerja sama. Dalam berinteraksi sosial, remaja akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya seperti gaya bicara, gaya berpenampilannya, bahkan tidak akan segan untuk melakukan imitasi terhadap remaja di sekitarnya. Masa remaja akan dihabiskan diluar lingkup keluarga, jadi tidak heran ketika anak tidak akan sering berada di rumah dan memilih untuk berada di luar rumah bersama teman sebayanya. Maka dapat dipahami bahwa perubahan-perubahan seperti sikap, bahasa dan gaya berbicara, minat, serta penampilan akan terpengaruh dari luar.

Remaja pada tingkat SMA semestinya sudah memiliki teman sebaya. Entah itu teman baru saat awal memasuki SMA ataupun teman lama yang kebetulan berada dalam satu sekolah yang sama. Salah satu tugas remaja adalah melakukan hubungan sosial dengan teman sebaya dan orang dewasa kecuali orang tua dan guru (Syamsu, 2011). Ketika sudah memiliki teman sebaya, siswa biasanya akan menentukan siapa anggota dalam kelompoknya. Dalam kelompok teman sebaya adapun banyak hal

yang menjadi kesamaan dalam tiap individu kelompok. Karena seseorang akan cenderung lebih senang untuk berkumpul dengan individu yang memiliki kesamaan pada dirinya, termasuk dalam interaksi sosial yang dijalinnya.

Muniroh et al., (2018) menyatakan bahwa telah banyak studi yang membahas tentang pola asuh perilaku dini anak atau status dengan teman sebayanya dengan penyesuaian hidup yang dihadapi di kemudian hari. Studi menemukan bahwa isolasi atau penolakan pada masa dini akan menempatkan anak pada kesulitan untuk menghadapi kehidupan sosialnya di kemudian hari. Karena, interaksi dengan teman sebaya yang seharusnya akan membuka pandangan-pandangan baru tentang dunia serta memberi kebebasan untuk membuat keputusan, atau menjadi *boomerang* jika mereka sudah ditolak sebelumnya. Selain itu juga interaksi dengan teman sebaya dapat membuka pemikiran tentang nilai-nilai yang berjalan di masyarakat (Papalia et al., 2007). Karena pada umumnya, individu sebagai makhluk sosial akan selalu membutuhkan bantuan dari orang lain. dengan adanya bantuan serta dukungan dari orang lain, gejala-gejala kecemasan akan lebih terkontrol dan akan terkikis secara berkala (Gottlieb, 1983).

Kemampuan individu dalam berinteraksi serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya berbeda-beda, tergantung pada beberapa faktor. Salah satunya adalah kecerdasan emosi (Fatimah, 2006). Emosi merupakan salah satu ciri khas pribadi seseorang yang mempengaruhi

penyesuaian diri terhadap lingkungan. (Goleman, 1998) mengatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi individu, maka individu akan semakin mampu untuk mengatasi berbagai permasalahan yang memerlukan kendali emosi yang kuat. Kecerdasan emosi dapat diperkuat dan dipelajari melalui pengalaman pribadi. Karena apabila suatu kecerdasan tidak disertai dengan pengendalian emosi yang baik, maka tidak akan tercapai sebuah keberhasilan.

Dalam menyesuaikan diri, kecerdasan emosi sangat diperlukan. Karena ketika seseorang memiliki pengelolaan emosi yang baik, dia dapat mengeluarkan emosinya sesuai situasi yang sedang dihadapinya. Seseorang dengan pengelolaan emosi yang baik didasari oleh pengenalan emosi atas dirinya sendiri. Ketika sudah mengenali emosi pada diri sendiri, seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik akan dapat mengenali emosi orang lain di sekitarnya. Pengembangan-pengembangan tersebut akan menghasilkan perilaku yang sesuai dengan apa yang diri sendiri serta lingkungan butuhkan sehingga akan tercipta penyesuaian diri yang baik. Jadi, kecerdasan emosi akan sangat dibutuhkan ketika seseorang melakukan penyesuaian diri.

Dalam penelitian yang dilakukan Darsitawati & Budisetyani (2015) yang berjudul Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Perempuan Usia Perimenopause Di Denpasar Selatan, menyatakan bahwa ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri. Dinyatakan bahwa kecerdasan emosional juga memiliki hubungan yang

searah dengan penyesuaian diri, dan terdapat hubungan yang positif dimana dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosi dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang kuat.

Selain memiliki kontrol emosi yang baik, penyesuaian diri didampingi dengan mental yang pandai menilai bahwa banyak hal positif dalam hidupnya. Saat individu memiliki hal tersebut serta mampu mengoptimalkan segala potensi yang dimilikinya, maka individu dapat dikatakan memiliki fungsi psikologis yang positif (*positive psychology functioning*). Aristoteles (dalam Ryff, 1989) menyatakan bahwa bahagia bukanlah diperoleh ketika seseorang mengejar kenikmatan kemudian menghindari rasa sakit, melainkan dari aktualisasi nyata atas potensi yang dimiliki individu. Hal ini merupakan tugas dan tanggung jawab masing-masing individu sehingga mereka dapat menentukan dan merasakan keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya. (Ryff, 1989) menyatakan bahwa *psychology well being* (Kesejahteraan Psikologis) memiliki enam dimensi yakni penerimaan terhadap diri sendiri, hubungan yang baik dengan orang lain, kemampuan otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup individu, dan pertumbuhan pribadi individu. Schneiders (1964) mengemukakan bahwa *Psychology well being* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. *Psychology well being* meliputi mental yang sehat, karena mental yang sehat akan mampu untuk mengontrol perilakunya secara efektif.

Bagi siswa SMA menjalani kehidupan di sekolah dengan damai merupakan harapan yang sangat baik. Apabila harapan tersebut dapat tercapai maka hal tersebut akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya, namun sebaliknya apabila harapan tersebut tidak tercapai maka akan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya (Ryff, 1989). Hal ini juga berkaitan dengan kesehatan mental seseorang, ketika seseorang mampu atau tidaknya dalam mencapai tujuan yang diinginkannya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri Wulandari yang berjudul "Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta" ditunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri yang dapat diartikan apabila semakin tinggi kesejahteraan psikologis siswa maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya.

Banyak faktor yang menjadi latar belakang tingkah laku remaja yang menyimpang, salah satu faktor tersebut adalah teman sebaya. Teman sebaya merupakan sosok yang paling dekat dengan remaja. Untuk mendapatkan teman sebaya, biasanya siswa akan melakukan interaksi. Dari interaksi akan menimbulkan sikap saling mempengaruhi. Apabila seorang remaja mendapatkan pengaruh yang tinggi, maka dari situ ditunjukkan kecerdasan emosi serta aspek penguasaan lingkungan dalam kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja masih rendah. Dari fenomena tersebut menunjukkan bahwa *psychological well being* remaja yang rendah dapat dilihat dari penempatan emosi dan pengendalian diri

pada kondisi yang kurang pada tempatnya. Menurut Herdiyanto & HERDIYANTO (2016) kesejahteraan psikologis remaja dapat diperoleh apabila remaja mengupayakan pengembangan perilaku-perilaku positifnya, perilaku-perilaku positif tersebut dapat berguna sebagai perwujudan tujuan dalam hidupnya kelak. Adapun penelitian yang dilakukan Ariyanti & Pratisti (2017) dengan judul ” Hubungan *Forgiveness* dan Kecerdasan Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa” menunjukkan hasil yang positif antara kecerdasan emosi terhadap *psychology well being* dengan sumbangan efektivitas *forgiveness* dan kecerdasan emosi dengan *psychology well being* berjumlah 28,7%. Sehingga dapat dikatakan terpenuhinya aspek kesejahteraan psikologis maka menunjukkan pengendalian emosi yang baik pula.

Menanggapi masalah diatas, permasalahan interaksi sosial dengan teman sebaya masih banyak ditemukan di berbagai lembaga pendidikan, salah satunya di MAN 1 Mojokerto. Berdasarkan data dari tiap kelas, ditemukan masalah mengenai kekhawatiran akan penerimaan diri siswa baru dengan lingkungan sekolah yang cukup kompleks. Hal ini dikarenakan banyaknya perbedaan karakter siswa yang menyebabkan banyaknya interaksi yang terjalin sehingga menimbulkan adanya permasalahan penyesuaian diri individu. Menurut tugas perkembangan Garrison (1940) siswa SMA berada pada tahap menerima keadaan jasmani dan memperoleh hubungan yang lebih baik dengan teman sebaya. Pada tahap ini, siswa sudah mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik

dengan teman sebayanya maupun lingkungan dimana ia tinggal, memiliki kesejahteraan psikologis serta pengelolaan emosi yang baik pula untuk menunjang keberhasilan penyesuaian dirinya dengan lingkungan sekolah.

Namun, di sisi lain siswa SMA tidak mudah untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya. Masih banyak siswa yang kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungannya, kurang pandai dalam mengelola emosinya, labil, belum memiliki gambaran yang jelas mengenai jati dirinya, dan masih belum bisa menerima kelebihan serta kekurangan dirinya. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA belum memenuhi tugas-tugas perkembangannya pada beberapa tahap. Havighurst (1973) mengungkapkan bahwa apabila tugas perkembangan tersebut dituntaskan akan membawa kebahagiaan dan kesuksesan pada tugas perkembangan selanjutnya, tapi apabila gagal akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada individu dan akan mencapai kesulitan untuk menuntaskan tugas berikutnya.

MAN 1 Mojokerto merupakan sekolah yang menggabungkan materi agama dengan ilmu umum sebagaimana pesantren modern. MAN 1 Mojokerto juga merupakan salah satu madrasah kejuruan yang mengkaji sains kealaman secara mendalam, baik melalui pembelajaran, penelitian maupun percobaan ilmiah dengan mengacu pada ayat-ayat kauniyah. Alasan terpilihnya MAN 1 Mojokerto sebagai subjek penelitian ini adalah adanya permasalahan penyesuaian diri siswa baru terkait lingkungannya. Disamping itu untuk mengurangi permasalahan tersebut siswa membentuk

kelompok dengan teman sebaya sehingga memungkinkan adanya bentuk penyesuaian diri. Adapun disamping itu dalam melakukan penyesuaian diri, siswa akan dihadapkan pada aspek kecerdasan emosi dan *psychological well being* yang baik sehingga tercipta penyesuaian diri yang baik.

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti akan berjudul, “Pengaruh *Emotional Quotient* dan *Psychological Well Being* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa MAN 1 Mojokerto.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan peneliti, adapun rumusan masalahnya adalah:

1. Bagaimana penyesuaian diri siswa baru MAN 1 Mojokerto?
2. Bagaimana *emotional quotient* siswa baru MAN 1 Mojokerto?
3. Bagaimana *psychological well being* siswa baru MAN 1 Mojokerto?
4. Bagaimana pengaruh *emotional quotient* terhadap penyesuaian diri siswa baru MAN 1 Mojokerto?
5. Bagaimana pengaruh *psychological well being* terhadap penyesuaian diri siswa baru MAN 1 Mojokerto?
6. Bagaimana pengaruh *emotional quotient* dan *psychological well being* terhadap penyesuaian diri siswa baru MAN 1 Mojokerto?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui penyesuaian diri siswa baru dengan lingkungan MAN 1 Mojokerto.
2. Untuk mengetahui *emotional quotient* siswa baru dengan lingkungan MAN 1 Mojokerto.
3. Untuk mengetahui *psychological well being* siswa baru dengan lingkungan MAN 1 Mojokerto.
4. Untuk mengetahui pengaruh *emotional quotient* terhadap penyesuaian diri siswa baru MAN 1 Mojokerto
5. Untuk mengetahui pengaruh *psychological well being* terhadap penyesuaian diri siswa baru MAN 1 Mojokerto
6. Untuk mengetahui pengaruh *emotional quotient* dan *psychological well being* terhadap penyesuaian diri siswa baru MAN 1 Mojokerto.

D. Manfaat Penelitian

Adapun dalam penelitian ini nantinya diharapkan akan memberikan manfaat berkembangnya keilmuan dalam aspek teoritis maupun praktis, diantaranya:

1. Manfaat Teoretis

Dengan berjalannya penelitian ini diharapkan nantinya dapat memberikan sumbangan sumber referensi teoritis khususnya dalam bidang psikologi mengenai pengaruh *emotional quotient* dan

psychological well being terhadap penyesuaian diri siswa baru MAN 1 Mojokerto.

2. Manfaat Praktis

Bagi pihak sekolah diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi bahan kajian agar para pendidik mampu untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi pengaruh penyesuaian diri yang dilakukan siswa baru dalam menyesuaikan dirinya di lingkungan sekolah. Bagi siswa yang menjadi subjek penelitian diharapkan dapat memperbaiki diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Selain itu, bisa bermanfaat sebagai bahan masukan bagi para konselor untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan penyesuaian diri, *emotional quotient*, maupun *psychological well being*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Tentang Penyesuaian Diri

1. Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan sebuah proses yang dilalui individu dalam menanggulangi kebutuhan-kebutuhan yang muncul pada dirinya, selain itu bisa untuk mengatasi ketegangan, frustrasi maupun konflik dalam dirinya sehingga meningkatkan keseimbangan kebutuhan dalam diri seorang individu dengan lingkungan (Schneiders, 1964).

Istilah penyesuaian diri dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004), penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu:

- 1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*),
- 2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*),
- 3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).

Dalam artian yang luas, penyesuaian diri dapat diartikan sebagai mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, dapat diartikan juga sebagai mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri. Ketika seseorang merasa bahwa perilakunya menyebabkan dirinya tidak diterima dalam kelompok, maka orang tersebut seharusnya merasa untuk mengubah perilakunya agar dapat diterima kembali oleh kelompoknya (Elizabeth B Hurlock, 1949).

Kartono (2010) memandang penyesuaian diri adalah usaha manusia dalam mengharmonisasikan dirinya dengan lingkungan, sehingga respon lain seperti rasa dengki, iri hati, prasangka, kemarahan, dan emosi negatif lain yang dirasa kurang efisien dapat dikikis habis. Sehingga penyesuaian diri dapat disebut dengan sebuah proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar terjalin hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya.

“Penyesuaian diri merupakan proses alamiah yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang selaras dengan lingkungan di sekitarnya” (Fatimah, 2006). “Tingkah laku manusia dapat dilihat melalui bagaimana reaksinya terhadap tekanan dan tuntutan lingkungannya, sama halnya cuaca dan unsur alamiah lainnya”. Secara alamiah, seluruh makhluk hidup dibekali dengan bakat penyesuaian diri dengan lingkungannya untuk bertahan hidup (Carles Darwin dalam Fatimah, 2006).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dimana individu menyesuaikan diri dengan lingkungannya termasuk menanggulangi ketegangan-ketegangan yang muncul dalam dirinya sehingga akan mampu untuk memunculkan hubungan yang menyenangkan dengan lingkungannya.

2. Aspek Penyesuaian Diri

Menurut (P. P. Desmita, 2010), ada empat aspek dalam kepribadian yang mencakup penyesuaian diri, yaitu: kematangan

emosi; kematangan intelektual; kematangan sosial; dan tanggung jawab.

a. Kematangan emosional, mencakup:

- 1) Kemantapan suasana kehidupan emosional.
- 2) Kemantapan suasana kehidupan bersama orang lain.
- 3) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan.
- 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri.

b. Kematangan intelektual, mencakup:

- 1) Kematangan mencapai wawasan sendiri.
- 2) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya.
- 3) Kemampuan mengambil keputusan.
- 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan.

c. Kematangan sosial, mencakup:

- 1) Keterlibatan dalam partisipasi sosial.
- 2) Ketersediaan kerja sama.
- 3) Kemampuan kepemimpinan.
- 4) Sikap dan toleransi.

d. Tanggung jawab, mencakup:

- 1) Sikap altruisme, empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal.
- 2) Sikap produktif untuk mengembangkan diri.

- 3) Melihat perilaku dari segi konsekuensi yang didapat.
- 4) Kemampuan bertindak independen.

Sehingga dapat disebutkan bahwa aspek kematangan yang akan diteliti adalah aspek kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggung jawab sebagai bahan penelitian.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Ada dua konsep yang membuat faktor-faktor penyesuaian diri muncul pada diri individu menurut (D. Desmita, 2009). Konsep tersebut adalah psikogenik dan sosiopsikogenik. Konsep psikogenik memandang penyesuaian diri akan muncul apabila individu dipengaruhi oleh riwayat kehidupan yang mencakup sosialnya, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis pada individu. Pengalaman khusus yang dimaksud banyak berkaitan dengan kehidupan pada keluarganya, mencakup:

a. Hubungan orang tua-anak yang bersifat demokratis atau otoriter, mencakup:

- 1) Penerimaan-penolakan orangtua kepada anak.
- 2) Perlindungan-kebebasan yang diberikan kepada anak.
- 3) Pengembangan sikap mandiri-ketergantungan.

b. Iklim intelektual keluarga, yaitu sejauh mana orang tua atau keluarga memberikan pengembangan intelektual anak dalam berpikir logis atau irasional, mencakup:

- 1) Pengembangan kemampuan memecahkan masalah.

- 2) Kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan.
- 3) Pengembangan hobi.

c. Iklim emosional keluarga, yakni sejauh mana stabilitas hubungan dan komunikasi yang terjalin dalam lingkup keluarga, mencakup:

- 1) Hubungan antar saudara.
- 2) Intensitas kehadiran orang tua.
- 3) Kehangatan hubungan ayah-ibu.

Sementara dalam sosiopsikogenik, penyesuaian diri muncul karena dipengaruhi oleh lembaga sosial yang terlibat dengan individu. Tentunya bagi peserta didik, lembaga yang sangat mempengaruhi penyesuaian dirinya adalah sekolah. Hal tersebut mencakup:

a. Hubungan guru-siswa, yang menunjukkan apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter, mencakup:

- 1) Penerimaan-penolakan guru pada siswa.
- 2) Sikap dominatif atau integratif.
- 3) Hubungan bebas ketegangan atau penuh ketegangan.

b. Iklim intelektual sekolah, yang menunjukkan sejauh mana guru memperlakukan siswa untuk menumbuhkan perkembangan intelektual, mencakup:

- 1) Kecenderungan mandiri atau bersosial dengan siswa lain.
- 2) Kegiatan ekstrakurikuler.
- 3) Pengembangan inisiatif siswa.

4. Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut (Hartono & Agung, 2002), penyesuaian diri digolongkan menjadi dua macam, yaitu penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif. Penyesuaian diri secara positif memiliki khas yaitu: individu mampu untuk mengendalikan emosinya dan menghadapi masalah yang datang dengan tenang; individu tidak menunjukkan kecemasan pada situasi yang mendadak muncul; individu sangat mampu untuk menempatkan diri sesuai dengan keadaan yang tengah terjadi, dan mampu untuk berhati-hati dalam memutuskan sesuatu. Sedangkan penyesuaian diri secara negatif muncul apabila individu gagal untuk melakukan penyesuaian diri secara positif. Ada tiga bentuk penyesuaian diri secara negatif, yaitu: (1) reaksi bertahan, yaitu sebuah bentuk pertahanan diri agar orang lain tidak menyadari bahwa dirinya telah gagal. Biasanya berupa kalimat penyangkalan; (2) reaksi menyerang, yaitu tingkah laku menyerang untuk menutupi kegagalan dan tidak mau untuk menyadari kegagalannya. Biasanya berupa sikap menggertak; (3) reaksi melarikan diri, yaitu bentuk pelarian seseorang apabila salah dalam melakukan penyesuaian diri. Biasanya berupa pengalihan seperti meminum minuman keras atau mengkonsumsi obat-obatan terlarang.

5. Kajian Ayat Al-Qur'an Mengenai Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menyelaraskan dirinya dengan lingkungan agar tercipta kenyamanan

antar keduanya. Sehingga dalam artian yang luas, penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk memenuhi tuntutan lingkungan dimana ia tinggal dan memenuhi kebutuhan pribadi tanpa melanggar hak orang lain. Dalam islam, penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk memenuhi norma dan nilai religious yang berlaku dalam lingkungan. Dengan ini seseorang akan dianggap sehat psikologisnya apabila mampu mengembangkan dirinya sehingga dapat memenuhi segala tuntutan orang-orang di sekitarnya. Sejalan dengan itu, agama islam menunjukkan kontribusinya terhadap bermacam-macam penyelesaian masalah sehingga individu akan menemukan makna ia hidup di dunia.

Ajaran islam mengajarkan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk selalu menjaga ikatan persaudaraan antar sesama dengan cara menyesuaikan diri. Dengan ini manusia akan semakin mempererat hubungannya dengan antar sesame, seperti yang difirmankan Allah dalam surat Al-Hujurat: 13.

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ
تَقَىٰ كَيْفَ تَعَالَىٰ اللَّهُ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi

Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”. (Al-Hujurat: 13).

Ayat ini menunjukkan bahwa dalam kehidupan bermasyarakat kita tidak dituntut untuk saling membedakan antar bangsa, warna, kulit, maupun kekayaan, tetapi persaudaraan dalam islam merupakan sebuah pedoman untuk bermasyarakat dan salah satu dasarnya adalah “seorang mukmin satu dengan mukmin yang lain bagaikan bangunan yang saling mengikat antar satu dengan yang lain, mereka saling menguatkan dan mengerat bagaikan jalinan antara jari jemari. Dalam kehidupan sehari-hari individu dituntut untuk saling berinteraksi satu sama lain, dari interaksi tersebut penyesuaian diri akan terbentuk dengan sendirinya”.

Dalam ayat lain, disebutkan bahwa manusia diciptakan untuk saling hidup rukun dan tanpa mengolok-olok orang lain. Manusia dianjurkan untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik dengan menjaga lidahnya agar tidak menyakiti orang-orang di sekitarnya, sesuai dengan surah Al-Hujurat: 11 dalam Al-Qur’an berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ
أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ ۚ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۚ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ
الْإِيمَانِ ۚ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan

perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim. (Al-Hujurat: 11)

Adapun ayat lain yang menjelaskan perintah untuk menjalankan perintah Allah demi kebaikan dirinya ada dalam surat Al-Israa: 15 yaitu

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ
وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ تَبْعَثَ رَسُولًا

Artinya : “Barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), Maka Sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri; dan barang siapa yang sesat Maka Sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri. Dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan kami tidak akan menga’azab sebelum kami mengutus seorang rasul”. (Al-Israa:15)

Sebagai manusia, kita diperintahkan untuk selalu mengikuti perintah Allah dan menjauhi larangannya, sebagaimana pada ayat yang disebutkan diatas. Perintah untuk menyesuaikan diri diturunkan karena mengakibatkan sesuatu yang baik bagi hubungan antar manusia sebagai makhluk ciptaan-Nya. Dan bagi mereka yang tidak mau menjalankan perintahnya untuk menyesuaikan diri mereka akan

dijauhi pula oleh orang lain, karena ia menarik diri dari masyarakat. Allah SWT tidak akan memberikan suatu perintah atau cobaan yang tidak akan sanggup ditangani oleh makhluk-Nya, sebagaimana dalam surat Al-Baqarah: 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِمْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا
طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdo’a): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma’afilah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”. (Al-Baqarah :286)

Dalam ayat diatas ditunjukkan bahwa Allah tidak akan membebankan sesuatu yang tidak sanggup dipikul oleh makhluk-Nya, maka Allah menurunkan salah satu perintahnya yaitu menyesuaikan diri. Perintah menyesuaikan diri merupakan hal yang harus dilakukan oleh manusia karena manusia merupakan makhluk sosial yang akan

selalu membutuhkan bantuan dari orang lain. Dimulai dari tindakan sederhana seperti mengobrol dengan orang-orang di sekitar kita, hingga menjadi akrab dan kemudian akan saling menolong maka penyesuaian diri akan terbentuk secara tidak disadari. Adapun perintah lain untuk saling tolong menolong ada dalam surat Al-Ashr

وَالْعَصْرَ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ
وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: Demi masa, sungguh, manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran (Al-Ashr: 1-3).

Tidak hanya melakukan penyesuaian diri dengan orang lain di sekitar kita, penyesuaian diri harus dilakukan terhadap diri sendiri pula. Diantaranya ada beberapa tujuan, yang salah satunya adalah untuk memenuhi kebutuhan fisiologis. Seseorang yang pandai menghargai diri sendiri akan mudah untuk menghargai orang lain dan mampu memperhatikan dirinya dengan baik agar masa depan yang akan ia tempuh menjadi lebih baik. Sebagaimana yang tercantum dalam surah Al-Qashash: 77 berikut:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ
إِلَيْكَ ۗ وَلَا تَتَّبِعِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu

melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan (Al-Qashash: 77). Dalam surat Al-Mudassir dijelaskan:

كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ

Artinya: Tiap-tiap diri bertanggung jawab atas apa yang telah diperbuatnya, (Al-Mudassir: 38).

Yang berarti bahwa individu akan bertanggung-jawab terhadap apa yang ia perbuat, termasuk dalam proses melakukan penyesuaian diri. Dijelaskan juga dalam surat As Syu'ara: 93

مِنْ دُونِ اللَّهِ هَلْ يَنْصُرُونَكُمْ أَوْ يَنْصِرُونَ

Artinya: selain dari Allah? Dapatkah mereka menolong kamu atau menolong diri mereka sendiri?" (As-Syu'ara: 93).

Tidak ada yang menolong manusia selain manusia itu sendiri, manusia selalu hidup berkelompok, mereka selalu bergotong-royong dan bekerja sama. Mereka yang hidup dengan penyesuaian diri yang baik akan dapat memenuhi aspek-aspek dalam penyesuaian diri yang dimulai dari diri sendiri hingga menyesuaikan diri dengan lingkungan. Individu yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri akan menarik diri dari lingkungannya, dari tindakan tersebut ia akan dikucilkan dari masyarakat.

وَمَا ظَلَمْنَاهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا هُمُ الظَّالِمِينَ

Artinya: Dan tidaklah Kami menganiaya mereka tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri. (Az Zukhruf: 76).

Kurang dalam menyesuaikan diri akan berakibat buruk dalam kehidupan bermasyarakat, begitu juga dengan terlalu berlebihan dalam menyesuaikan diri. Sesuai dengan ayat Allah dalam surat Saba': 32

قَالَ الَّذِينَ اسْتَكْبَرُوا لِلَّذِينَ اسْتَضِعُّوا أَنَحْنُ صَدَدْنَاكُمْ عَنِ الْهُدَىٰ بَعْدَ إِذْ جَاءَكُمْ ۗ بَلْ كُنْتُمْ
مُجْرِمِينَ

Artinya: Orang-orang yang menyombongkan diri berkata kepada orang-orang yang dianggap lemah: "Kamakah yang telah menghalangi kamu dari petunjuk sesudah petunjuk itu datang kepadamu? (Tidak), sebenarnya kamu sendirilah orang-orang yang berdosa". (Saba': 32).

B. Kajian Tentang EQ (*Emotional Quotient*)

1. Definisi EQ (*Emotional Quotient*)

Kecerdasan emosi pertama kali diungkapkan oleh ahli psikologi yaitu Salovey dan Mayer yang kemudian dipopulerkan oleh Goleman pada 1999 (Casmini, 2007). Salovey dan Mayer menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, memahami maknanya dan mengendalikannya secara mendalam sebagai bantuan untuk perkembangan emosi dan intelektual (Sivanathan & Fekken, 2002).

(Cherniss & Goleman, 2001) menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan merasakan emosi yang sedang dialami (sadar akan emosinya),

mengelola serta mengenali emosi individu di sekitarnya dan kemampuan mempertahankan hubungan. Dikatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan memiliki kecerdasan sosial yang tinggi pula, artinya individu akan lebih mudah merasakan empati pada orang lain, mampu untuk mengendalikan dirinya dan mudah menyesuaikan dirinya dengan lingkungan. Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 2006) bahwa kecerdasan emosi adalah himpunan dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan mengamati emosi dan perasaan dari orang lain, kemudian menggunakan informasi ini untuk menentukan tindakan.

Kecerdasan emosi adalah kemampuan bertindak secara bijaksana dalam berhubungan dan menghadapi orang lain. Hariwijaya (2005) Seseorang harus memiliki kecerdasan emosional, karena hal tersebut mencerminkan bahwa orang tersebut mempunyai keterampilan untuk menguasai dan mengelola emosinya, sehingga mampu untuk menguasai diri dalam berhubungan sosial. Sesuai dengan pendapat Pasiak (2007) kematangan emosi meliputi; (1) keterampilan sadar akan dirinya, (2) motivasi diri, (3) keterampilan dalam bersosial, (4) kemanfaatan diri dalam konteks sosial.

Sesuai dengan definisi menurut para ahli diatas, kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memotivasi diri dalam menghadapi frustrasi. Tidak melebih-lebihkan perasaan senang dan dapat mengatur

suasana hati, serta menjaga agar beban pikiran dan stress tidak menghalangi kemampuan berpikir.

2. Aspek-aspek EQ (*Emotional Quotient*)

Goleman mengadaptasi kecerdasan emosi dan membaginya kedalam lima wilayah yaitu kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, mengenali emosi orang lain atau empati, dan membina hubungan dengan orang lain. (Goleman, 2011). Adapun ke lima dimensi tersebut adalah:

a. Kesadaran diri

Goleman mengartikan kesadaran diri merupakan perhatian secara terus menerus kepada batin seseorang. Emosi yang bekerja dibawah ambang sadar menandakan adanya pengaruh bagaimana individu akan bereaksi terhadap sesuatu walaupun individu tidak mengetahui bagaimana emosi bekerja. hal ini menjadikan emosi menjadi tolak ukur seseorang dalam mengambil keputusan, mengerti akan kemampuan dirinya, serta kuatnya kepercayaan diri (Hariwijaya, 2005).

b. Pengelolaan emosi

Pegelolaan emosi merupakan kemampuan untuk menangani dan memberikan respon perasaan agar tersampaikan dengan benar. Pengelolaan emosi individu tergantung kepada kesadaran dirinya. Tujuan dari pengelolaan emosi adalah untuk menyalurkan emosi. Ketika emosi tidak dikendalikan, emosi dapat memberikan efek yang

negatif terhadap diri. Namun jika emosi terlalu ditekan, maka akan menjadi sumber penyakit hingga depresi. Seseorang yang memiliki pengelolaan diri yang baik akan dapat melaksanakan tugas dengan baik pula, mampu pulih dari tekanan-tekanan emosinya (Hariwijaya, 2005).

c. Motivasi diri

Motivasi diri merupakan alat untuk mencapai tujuan. Hal tersebut dikarenakan memotivasi diri akan memberikan dorongan untuk menguasai diri. Motivasi diri individu yang tinggi akan memberikan peluang dalam mencapai keberhasilan dikarenakan individu memiliki kontrol atas dirinya dan kemampuan menyesuaikan diri yang baik. Selain itu motivasi yang tinggi akan membantu individu untuk bangkit dari keterpurukan dan menghindari rasa frustrasi (Hariwijaya, 2005).

d. Empati

Empati merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana perasaan orang lain di sekitarnya (Goleman, 2011). Goleman melanjutkan bahwa empati akan membuat individu mampu untuk mengetahui kebutuhan yang sedang diinginkan orang lain tanpa diungkapkan melalui kata-kata. Rasa empati sangat penting dikarenakan emosi sering diungkapkan melalui isyarat. Perasaan empati yang dimunculkan dapat menumbuhkan perasaan saling

mengerti , saling percaya, dan mampu untuk menempatkan diri sesuai emosi yang dimunculkan orang lain.

e. Membina hubungan

Membina hubungan merupakan kemampuan yang akan menunjang popularitas dan keberhasilan dalam berbagai bidang dengan hanya mengandalkan kemampuan bergaul yang mulus. Individu yang sudah memiliki kecakapan sosial akan dengan mudah menjalin hubungan, peka membaca perasaan orang lain, dan cakap dalam menangani masalah-masalah sosial. Keterampilan ini yang akan disukai oleh banyak orang karena memang terlihat menyenangkan dan membuat orang lain nyaman.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi EQ (*Emotional Quotient*)

Goleman (dalam Casmini, 2007) mengungkapkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal

Sesuai istilahnya, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri. Hal-hal tersebut mempengaruhi kecerdasan emosi diantaranya: (1) amigdala, berfungsi sebagai gudang ingatan yang menyimpan banyak makna. Dari amigdala individu mampu untuk menangkap makna emosi atau memahami perasaan individu lain. (2) neokorteks, merupakan tempat berkumpulnya pemahaman berbagai hal yang telah diterima indera (Goleman, 2004). Neokorteks membuat

individu paham akan seni, ide, khayalan, dan simbol. (3) sistem limbik, merupakan lapisan yang mengelilingi otak. Sistem limbik memberi penguatan emosional, karena merupakan bagian yang menambahkan emosi pada otak. (4) lobus prefrontal, berperan sebagai pengendali emosi, sehingga emosi yang dikeluarkan menjadi terkendali. Lobus prefrontal kanan adalah sarang perasaan negatif, takut, dan marah. Sementara lobus prefrontal kiri-lah yang melemahkan bahkan mematikan emosi negatif tersebut keluar.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal mempengaruhi individu baik pada perindividu maupun kelompok. Individu akan saling mempengaruhi antar satu dengan yang lain, baik melalui kontak secara langsung atau tidak langsung. Faktor eksternal meliputi: (1) stimulus itu sendiri, dan (2) lingkungan atau situasi yang menyebabkan munculnya proses kecerdasan emosi. Faktor eksternal yang dimaksud adalah keluarga, teman sebaya, dan media elektrik maupun non-elektrik.

4. Karakteristik EQ (*Emotional Quotient*)

Goleman (1998) mengungkapkan bahwa individu dengan kecerdasan emosi memiliki ciri sebagai berikut:

- a. Kecerdasan emosi tinggi yaitu individu yang mampu mengendalikan perasaan marah, memiliki kesabaran dan tidak bertindak agresif, memikirkan sebab dan akibat dari tindakannya, memiliki daya tahan agar mencapai tujuannya, menyadari perasaan

yang ia maupun orang lain miliki, berempati, memiliki energy yang positif, dapat dengan mudah menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya, pandai mengkomunikasikan berbagai macam hal, dan dapat menyelesaikan konflik dengan sangat baik.

- b. Kecerdasan emosi rendah yaitu individu yang bertindak mengikuti perasaan tanpa berpikir akibat yang akan diterima, bertindak agresif, mudah marah, memiliki tujuan hidup yang tidak jelas, kurang peka terhadap perasaan diri sendiri maupun orang lain, tidak dapat mengendalikan perasaannya, memiliki energy yang negative, tidak mampu untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya, tidak dapat berkomunikasi dengan baik, dan menyelesaikan konflik dengan buruk sehingga terjadi kekerasan.

5. Kajian Ayat Al-Qur'an Mengenai EQ (*Emotional Quotient*)

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang menjadi petunjuk kehidupan umat manusia yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril. Kandungan dari Al-Qur'an sangatlah lengkap, mulai dari bagaimana manusia terbentuk hingga bagaimana akhir hayat manusia. Selain itu, adapun hal lain yang diungkap dalam Al-Qur'an meliputi aspek-aspek psikologis, kecerdasan emosi misalnya. Kecerdasan emosi merupakan anjuran agar individu mengelola emosi sesuai situasi yang sedang dihadapinya.

Firman Allah dalam surah al-Israa: 9, individu haruslah pandai mengontrol emosinya dengan cara beriman.

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا
كَبِيرًا

Artinya: Sesungguhnya Al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar (Al-Israa: 9).

Petunjuk Allah selalu memiliki tujuan untuk memberikan kebahagiaan bagi manusia, baik dalam hal pribadi maupun kelompok. Dalam Al-Qur'an terdapat berbagai ayat yang berisi tentang ajaran untuk beriman, sabar, optimis, tidak mudah putus asa dan lain sebagainya sebagai wujud keimanan seorang hamba. Kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui proses beriman, iman berupa hablu min Allah sesungguhnya akan memberikan manfaat bagi diri sendiri, sedangkan sebagai wujud aplikasinya dalam kehidupan sosial hablu min an-nas dapat diwujudkan dengan emosi yang stabil baik untuk diri sendiri dan orang lain. Seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik akan memiliki kecerdasan dalam menghadapi berbagai situasi, seperti yang dijelaskan dalam surah Ali Imran: 186 berikut:

لَتُبْلَوْنَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى
كَثِيرًا ۖ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya: Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan (Ali Imran: 186).

Syarat memiliki kecerdasan emosi yang baik haruslah memiliki kontrol yang baik atas emosinya dan pandai mengatur serta mengeluarkan emosinya pada situasi yang tepat. Syarat lain sebelum memiliki kecerdasan emosi yang baik, seseorang haruslah mengenali dirinya dengan baik.

وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ
بَيْنَهُمَا ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا

Artinya: Dan jika kamu khawatir ada persengketaan antara keduanya, maka kirimlah seorang hakam dari keluarga laki-laki dan seorang hakam dari keluarga perempuan. Jika kedua orang hakam itu bermaksud mengadakan perbaikan, niscaya Allah memberi taufik kepada suami-isteri itu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal (An Nisa: 35).

Setelah individu mengenali dirinya, diharapkan mereka akan mulai menerima dirinya sebagaimana apa yang ada. seseorang yang telah berdamai akan sadar bahwa ia tidak dapat lagi memberikan beban

terhadap dirinya maupun orang lain, jika seseorang memerlukan bantuan maka ia akan menolongnya. Hal ini didukung oleh surah Ali Imran: 89 yang berbunyi

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: kecuali orang-orang yang taubat, sesudah (kafir) itu dan mengadakan perbaikan. Karena sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (Ali Imran: 89).

Setelah mengenal dirinya dengan baik individu akan berusaha untuk memperbaiki dirinya dengan baik dan mengambil pelajaran yang ia dapat dalam pengalaman semasa hidup sebelumnya. Dua hal tersebut memiliki keterkaitan antar satu dengan yang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan dapat dengan mudah memaknai sesuatu hal yang terjadi, baik yang ia alami dan dialami orang lain. Dari melihat situasi tersebut individu akan sadar bahwa ia akan berusaha hal tersebut tidak akan terjadi pada dirinya dengan cara memperbaiki diri. Karena seburuk apapun manusia, Allah SWT Maha Pengampun. Firman Allah dalam Al-Maryam: 65 yang berbunyi

رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ ۗ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا

Artinya: Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)? (Al-Maryam: 65).

Istiqamah adalah sikap berpendirian kuat dalam mempertahankan nilai-nilai keislaman dan memperjuangkan untuk mempertahankannya secara konsisten. Dalam konteks psikologi, istiqamah disetarakan dengan otonomi atau tidak mudah terpengaruh. Istiqamah merupakan bentuk pengendalian diri dan dapat menghindarkan diri dari hal-hal yang tidak berguna yang akan memberikan tujuan yang salah dari ketetapan yang ada.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا
شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۖ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui (Al-Baqarah: 216).

Sebelum memiliki sikap istiqamah, individu haruslah memiliki sifat berpikir secara pendek. Individu yang ingin beristiqamah haruslah memikirkan perkataan atau perbuatan secara baik dan benar. Karena apa yang ia tentukan baik belum tentulah berakibat baik bagi dirinya. Tahapan-tahapan tersebut haruslah dilalui dengan baik agar individu akan mencapai kesuksesan bagi dirinya. Seperti yang dijelaskan dalam surah Al-Ibrahim: 34

وَأَتَاكُم مِّنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ ۚ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا ۗ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

Artinya: Dan Dia telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah) (Al-Ibrahim: 34).

Allah selalu memberikan apa yang kita inginkan, meskipun itu tidak sesuai dengan apa yang ia minta, maka kita seharusnya harus menyadari bahwa hal tersebut memang belum tentu baik untuk kita dan Allah telah memberikan apa yang terbaik untuk kita. Tetapi kita seringkali lupa untuk mensyukuri apa yang diberikan oleh Allah dan tetap tidak setuju bahkan mengeluh atas pemberian-Nya. Sebagai manusia, kita harusnya tidak melakukan hal tersebut, mengeluh tidak akan menyelesaikan permasalahan yang kita hadapi. Seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik harusnya sadar bahwa masalah yang kita hadapi saat ini merupakan hilangnya sedikit nikmat yang Allah berikan kepada kita, maka kita haruslah sabar dan terus berusaha untuk menemukan jalan keluarnya. Adapun sifat lain yang harus dimiliki oleh seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik yaitu dalam surah Al-Hasyr: 23 dibawah ini:

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ ۗ
سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ

Artinya: Dialah Allah Yang tiada Tuhan selain Dia, Raja, Yang Maha Suci, Yang Maha Sejahtera, Yang Mengaruniakan Keamanan, Yang

Maha Memelihara, Yang Maha Perkasa, Yang Maha Kuasa, Yang Memiliki segala Keagungan, Maha Suci Allah dari apa yang mereka persekutukan.

Empati adalah kemampuan individu dalam menyadari perasaan yang dirasakan oleh orang lain. dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa Allah telah banyak mengajarkan sikap empati dalam beribadah. Contohnya dalam sekolah, seorang siswa pasti dihadapkan pada perbedaan karakter yang berbagai ragam oleh siswa lain di sekitarnya, maka sebagai seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan sangat diperlukan untuk bersikap dan bertindak secara hati-hati agar tidak menimbulkan masalah yang akan memberatkan dirinya di kemudian hari. Sikap yang baik lainnya dapat dijelaskan dalam ayat Al-Baqarah: 83 berikut:

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ
وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ
مُعْرِضُونَ

Artinya: Dan (ingatlah), ketika Kami mengambil janji dari Bani Israil (yaitu): Janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuat kebaikanlah kepada ibu bapa, kaum kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, serta ucapkanlah kata-kata yang baik kepada manusia, dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. Kemudian kamu tidak memenuhi janji itu, kecuali sebahagian kecil daripada kamu, dan kamu selalu berpaling (Al-Baqarah: 83).

Bahwa setiap makhluk harus berbuat baik kepada sesamanya. Adapun sikap tersebut tidak lain adalah dengan melembutkan ucapan, menghargai berbagai pendapat dari orang lain, membantu jika teman sedang kesulitan, saling mengingatkan jika teman ada yang melanggar aturan, saling mengajarkan apabila teman tidak mengerti terhadap suatu mata pelajaran, dan lain sebagainya. Cara-cara tersebut merupakan bentuk aspek-aspek kecerdasan emosi yang apabila terus diasah akan mengakibatkan semakin sempurnanya kecerdasan emosi yang dimiliki siswa. Hal ini dapat didukung oleh ayat dalam surah Al-Maidah:2 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشُّهُرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا آمِينَ الْبَيْتِ
الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنْ رَبِّهِمْ وَرِضْوَانًا ۖ وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا ۖ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نُ قَوْمٍ
أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا ۖ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى
الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencian(mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan

tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya (Al-Maidah: 2).

C. Kajian Tentang *Psychological Well Being*

1. Definisi *Psychological Well Being*

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well being* merupakan sebuah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang. Individu dapat menerima segala kekuatan maupun kelemahan yang ada pada dirinya, melakukan hubungan yang positif dengan individu di sekitarnya, memiliki tujuan hidup, dan sanggup untuk melalui tahapan perkembangan dalam hidupnya. Ryff juga menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik dapat membangun hubungan interpersonal yang baik, percaya diri, dan individu memiliki tujuan dalam melakukan pekerjaan.

Menurut (Elizabeth, 1994) keadaan sejahtera (*well being*) adalah kebahagiaan yang timbul apabila kebutuhan maupun harapan individu telah terpenuhi. Alston dan Dudley (dalam Elizabeth, 1994) menambahkan bahwa kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang merasakan pengalamannya melalui rasa kegembiraan.

Psychological well being merupakan kepuasan pribadi, harapan, kegembiraan, kepuasan dan optimism, harga diri, stabilitas harga diri, pemaknaan terhadap diri sendiri, termasuk mengenali kelebihan dan

mengembangkan bakat serta minat yang dimiliki. *Psychology well being* mengarahkan individu untuk menjadi seseorang yang memahami apa yang dilaksanakannya dan mengembangkannya dengan kreatif (Bartram & Boniwell, 2007).

Menurut beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *psychology well being* pada penelitian ini mengacu pada (Ryff, 1989) yang berarti individu akan mampu untuk menghadapi segala hal yang memicu konflik dalam kehidupannya, mampu untuk melalui segala periode dalam pertumbuhannya hanya dengan mengandalkan potensi psikologi positif yang ada dalam dirinya, sehingga tercipta kesejahteraan batin dalam diri individu.

2. Aspek *Psychological Well Being*

Menurut (Ryff, 1989) *psychological well being* yang baik akan tercipta apabila individu memiliki enam komponen. Komponen tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri merupakan ciri utama dari kesehatan mental dan juga sebagai karakter utama dalam kematangan serta aktualisasi diri. penerimaan diri yang baik ditandai dengan menerima apa adanya diri sendiri. Kemampuan untuk menerima diri tersebut akan memungkinkan seseorang bersikap positif atas kehidupan dan dirinya sendiri. Hal tersebut menandakan *psychological well being* yang tinggi. Demikian sebaliknya, individu yang memiliki penerimaan diri rendah

akan memunculkan perasaan tidak akan pernah puas dengan dirinya sendiri, hingga memiliki harapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini.

b. Hubungan positif dengan sesama (*Positive relations with others*)

Ryff menekankan pentingnya menciptakan hubungan dengan orang lain. Aspek ini juga menunjukkan adanya kemampuan penting dari kesehatan mental yaitu mencintai orang lain. Untuk memiliki kemampuan ini seseorang akan dicirikan dengan adanya hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain. Individu yang tidak memiliki kemampuan ini akan sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk memiliki hubungan dengan orang lain.

c. Otonomi (*Authonomy*)

Aspek ini menjelaskan tentang kemampuan untuk menentukan dan mengatur tingkah laku diri sendiri. Seseorang akan menguasai kemampuan otonomi apabila dia bisa untuk menolak tekanan sosial, bertingkah dan berperilaku sesuai cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri. Sebaliknya, seseorang yang tidak menguasai kemampuan otonomi akan memperhatikan evaluasi dari orang lain dan membuat keputusan atas dasar penilaian orang lain.

d. Penguasaan terhadap lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Seseorang dengan kondisi psikologis yang baik akan memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya. Dengan kata lain, ia memiliki kemampuan untuk menghadapi kejadian di luar kendalinya. Hal tersebut bermakna individu akan memanipulasi

keadaan sehingga sesuai dengan nilai yang dianutnya kemudian mampu untuk mengembangkan dirinya melalui aktivitas fisik maupun mental secara kreatif. Sebaliknya, seseorang yang tidak baik dalam aspek ini akan menunjukkan ketidakmampuan untuk mengorganisir kehidupan sehari-harinya dan kurang memiliki kontrol terhadap dunia luar.

e. Tujuan hidup (*Purpose of life*)

Aspek ini menjelaskan mengenai individu yang memiliki rasa keteraturan dalam mencapai tujuan hidupnya. Individu yang memiliki tujuan hidup akan memiliki perasaan bahwa kehidupan saat ini dan sebelumnya memiliki makna dengan memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidupnya. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik akan memiliki perasaan bahwa tidak ada yang perlu dijadikan tujuan dalam hidupnya, dan tidak akan melihat adanya manfaat dalam hidupnya.

f. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Aspek pertumbuhan pribadi merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan seluruh potensi dalam diri. Aspek ini dibutuhkan agar psikologis individu berfungsi secara penuh. Seseorang yang bisa menumbuhkan pribadinya akan memiliki perasaan terus berkembang, menyadari segala potensi dalam dirinya, dan mampu melihat peningkatan dan penurunan dalam dirinya. Dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam aspek ini tidak akan mampu mengembangkan sikapnya, menganggap bahwa dirinya

adalah manusia yang stagnan dan tidak tertarik dengan kehidupan yang sedang dijalannya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well Being*

Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* antara lain:

a. Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ryff (1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1996) menemukan hasil bahwa terdapat perbedaan peningkatan didasarkan pada usia (usia 25-39, usia 40-59, usia 60-74).

b. Jenis Kelamin

Dalam penelitiannya, Ryff menemukan bahwa wanita cenderung memiliki *psychological well being* daripada laki-laki. Hal ini dihubungkan dengan pola pikir serta cara menghadapi permasalahan atau coping yang dilakukan. Wanita lebih memiliki hubungan interpersonal yang baik daripada laki-laki (Ryff & Keyes, 1995).

c. Status Sosial Ekonomi

Menurut (Ryff et al., 1999) status ekonomi berhubungan dengan aspek penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan tumbuh kembang pribadi. Beberapa penelitian juga mendukung hal ini, individu berfokus kepada kebutuhan materi dan finansial sebagai tujuan hidup yang sejahtera. Hasil ini selaras dengan status sosial yang

dimiliki individu memberikan pengaruh berbeda pada kesejahteraan psikologis seseorang.

d. Faktor Dukungan Sosial

Cohen dan Syne (dalam Calhoun & Acocella, 1990) menyatakan bahwa dukungan sosial berkaitan erat dengan *psychological well being*. Dukungan sosial diperoleh dan dilakukan secara emosional oleh orang-orang terdekat individu. Seseorang yang memberikan dukungan sosial disebut dengan sumber dukungan sosial.

e. Religiusitas

Menurut (Ellison, 1991) terdapat hubungan antara ketaatan dalam beragama dengan *psychological well being*. Penelitian yang dilakukan Ellison menunjukkan seseorang yang memiliki religiusitas yang kuat memiliki kepuasan hidup yang tinggi pula. Dampak negatif dari pengaruh traumatis lebih rendah jika dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki religiusitas yang kuat.

f. Kepribadian

Schmutte & Ryff (1997) melakukan penelitian antara lima tipe kepribadian dengan dimensi-dimensi *psychological well being*. Hasil yang menunjukkan seseorang dengan kepribadian yang menunjukkan negatif seperti mudah terpengaruh dan labil, mudah marah, atau mudah stress akan membentuk *psychological well being* yang rendah. Sebaliknya, apabila seseorang dengan kepribadian positif akan

memperoleh kebahagiaan karena mampu melewati rintangan dalam hidupnya.

4. Karakteristik *Psychological Well Being*

Menurut Ryff & Singer (1996) adapun ciri-ciri seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah seseorang yang memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri, selain itu ia akan mampu untuk merasakan hal yang positif dari kehidupan di masa lalunya. Sedangkan seseorang dengan nilai penerimaan diri yang rendah akan merasa kurang puas terhadap dirinya, dan merasa kecewa atas apa yang terjadi dalam kehidupannya. Seseorang yang membina hubungan yang baik dengan orang lain akan mampu untuk menunjukkan empatinya serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam berhubungan dengan orang lain. Sebaliknya apabila seseorang tidak mampu untuk membina hubungan mereka akan sulit untuk terbuka, kurang peduli dan tidak memiliki keinginan untuk mempertahankan hubungannya. Selanjutnya seseorang dengan otonomi yang baik akan mampu untuk menentukan segalanya seorang diri, dan seseorang kurang memiliki otonomi akan terus bergantung dan mempertimbangkan saran yang diberikan oleh orang lain. Penguasaan lingkungan yang baik akan ditandai pada individu yang mampu untuk mengendalikan situasi dalam kehidupannya, sebaliknya apabila ia kurang menguasai lingkungan maka akan kurang peka terhadap kesempatan yang ada di lingkungannya. Memiliki tujuan yang ingin

dicapai, mampu mengartikan kehidupannya pada masa lalu dan sekarang merupakan ciri seseorang dengan tujuan hidup yang baik. Sebaliknya apabila seseorang memiliki tujuan hidup yang kurang mereka akan kehilangan arah dalam hidupnya dan tidak melihat makna yang didapat dalam masa hidupnya. Dan yang terakhir, seseorang dengan pertumbuhan pribadi yang baik akan memandang dirinya sebagai individu yang tumbuh dan berkembang, mampu menyadari potensi dari dalam diri, dan dapat merasakan kemampuan dirinya meningkat dari waktu ke waktu. Sebaliknya, seseorang dengan pertumbuhan pribadi yang kurang akan mengalami stagnasi, tidak menyadari kemampuan dirinya, dan merasa bosan terhadap kehidupannya.

5. Kajian Ayat Al-Qur'an Mengenai *Psychological Well Being*

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana individu dapat menerima kekurangan serta kelebihan yang ada pada dirinya, menerima masa lalunya, mampu mengembangkan dirinya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki tujuan dalam hidupnya. Dalam islam, Allah menyatakan bahwa jika seorang individu memiliki iman, maka Allah akan menguji iman orang tersebut. Banyak macam ujian yang diberikan oleh Allah seperti berupa penyakit, pekerjaan, keluarga, maupun terhadap orang yang kita cintai. Allah menjadikan hidup manusia sebagai sebuah ujian, dimana ujian tersebut akan mengevaluasi kehidupan manusia agar kualitas hidup

yang mereka jalani akan lebih berkualitas. Sebagai hamba, kita juga diberikan pilihan yang bermacam-macam untuk menuntaskan ujian yang Allah beri. Adapun firman Allah dalam surah Al-Mulk: 2 berikut:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ

Artinya: Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun,

Seseorang yang mampu untuk menuntaskan ujian dengan baik dan melalui jalan yang baik pula, Allah akan memberikan apresiasi dan menjadikan manusia mendapatkan kebahagiaan yang ia inginkan.

Sebagaimana dalam surah dalam Al-Qur'an berikut:

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

Artinya: Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik. (Ar R'ad: 29)

Dan didukung oleh firman Allah berikut:

وَإِنَّكَ لَتَدْعُوهُمْ إِلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

Artinya: Dan sesungguhnya kamu benar-benar menyeru mereka kepada jalan yang lurus. (Al-Mu'minun: 73).

Ayat diatas menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki iman dan menyelesaikan permasalahannya dengan kepala dingin, Allah akan menjamin bahwa mereka akan diberi kebahagiaan dan tempat yang baik untuk mereka tempati di akhirat kelak. Adapun ayat lain yang menjelaskan bahwa Allah akan memberikan balasan yang

setimpal terhadap mereka yang berhasil melewati ujiannya terdapat dalam firmal Allah berikut:

وَلَمَّا أَذَقْنَا نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَّئُهُ لَيَقُولُنَّ دَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي ۖ إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ

Artinya: Dan jika Kami rasakan kepadanya kebahagiaan sesudah bencana yang menimpanya, niscaya dia akan berkata: "Telah hilang bencana-bencana itu daripadaku"; sesungguhnya dia sangat gembira lagi bangga, (Al-Hud: 10).

Ketika manusia diberikan berbagai macam bencana, misalnya berupa kemiskinan. Dan manusia tersebut sanggup untuk tidak mengeluh dan bersikap sabar dalam bencana yang ia dapat, maka Allah akan segera melenyapkan bencana tersebut dalam hidupnya. Akan tetapi ketika telah diberikan kebahagiaan, manusia seringkali lupa bagaimana untuk bersyukur pada-Nya.

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ

Artinya: (yaitu Tuhan) Yang telah menciptakan aku, maka Dialah yang menunjuki aku, (As Syu'ara: 78).

Ayat diatas menjelaskan bahwa manusia telah Diciptakan Tuhan sebagai makhluk yang paling sempurna, dengan kelebihan akal mereka manusia akan diberikan bekal untuk berpikir mengenai segala sesuatu yang ada dalam alam semesta. Tidak cukup mengenai itu, manusia juga diperintahkan untuk berbahagia, dengan kesejahteraan psikologis yang mereka miliki yang terdapat dalam Al-Qur'an. Usaha-usaha lain

yang dapat dilakukan manusia untuk memuji Allah ada dalam surah berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٧٧﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, ruku'lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan. (Al-Hajj:77)

Beberapa hal yang dapat dilakukan sebagai manusia untuk mengagumi kebesaran Allah yang telah memberikan berbagai macam cobaan dan rezeki salah satunya adalah dengan berkegiatan 'ubudiyah atau hablumminallah dan berkegiatan untuk memperoleh kebijakan atau hablumminannas. Tetapi selain diperintahkan untuk menyembah Allah, manusia juga diperintahkan untuk berbuat kebajikan kepada sesama manusia. Hal ini didukung oleh firman Allah dalam surah berikut:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ ۗ وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ ۚ مِنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: Kamu adalah umat yang terbaik yang dilahirkan untuk manusia, menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli Kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka, di antara mereka ada yang beriman, dan kebanyakan mereka adalah orang-orang yang fasik. (Ali Imran:110).

Dengan berbekal akal yang sehat, manusia akan mampu untuk menyadari bahwa dirinya memiliki potensi yang besar dalam dirinya, sehingga kemudian mereka akan mampu untuk melalui proses kehidupan berkeluarga dan bernegara. Manusia akan mampu melewati segala tugas perkembangan mulai dari masa bayi sampai menuju ajal dan pada tiap-tiap proses tersebut manusia akan diharapkan untuk dapat semakin mengembangkan dirinya.

Allah akan senang dengan manusia yang dapat menerima dirinya secara positif, mereka akan terus berpikiran positif dan mensyukuri apapun yang telah ia dapatkan dari Allah baik itu berupa ujian maupun rezeki. Disamping itu seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan menjadi pribadi yang tentram, sehingga hati akan menjadi tenang meski didera berbagai ujian. Pernyataan tersebut didukung oleh ayat berikut:

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ

Artinya: Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan Rasul-Nya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah," (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka). (At Taubah: 59).

Firman Allah dalam surah Al-Maryam: 36 juga dijelaskan:

وَإِنَّ اللَّهَ رَبِّي وَرَبُّكُمْ فَأَعْبُدُوهُ ۖ هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ

Artinya: Sesungguhnya Allah adalah Tuhanku dan Tuhanmu, maka sembahlah Dia oleh kamu sekalian. Ini adalah jalan yang lurus.

Bahwa Allah SWT merupakan Tuhan dari semua makhluk, maka sembahlah Allah. Karena sesungguhnya perintah-perintah Allah adalah tidak lain dan tidak bukan jalan menuju kebahagiaan yang dibutuhkan oleh seluruh manusia. Dengan berbahagia, maka manusia telah memilih jalan yang benar dan sesuai dengan perintah Allah. Sedangkan mereka yang kurang mensyukuri segala nikmat Allah (menuruti hawa nafsunya), mereka merupakan orang-orang yang merugi. Orang-orang yang merugi merupakan orang yang kurang pandai dalam mengatur kesejahteraan psikologisnya. Begitu pula seperti yang ditunjukkan dalam surah berikut:

مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِي ۖ وَمَنْ يُضِلِلْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ

Artinya: Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah yang mendapat petunjuk; dan barangsiapa yang disesatkan Allah, maka merekalah orang-orang yang merugi. (Al-A'raf: 178)

D. Pengaruh *Emotional Quotient* dan *Psychological Well Being* Terhadap Penyesuaian Diri Siswa MAN 1 Mojokerto

Masa remaja merupakan masa dimana pencarian jati diri dimulai. Remaja akan mulai mana yang menjadi kesukaannya dan mana yang tidak disukainya. Remaja akan melakukan berbagai hal untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan. Apabila seseorang terlihat memiliki daya tarik

yang menarik dan sifat yang menyenangkan, dia akan menunjukkan keberhasilannya dalam menyesuaikan diri. Seseorang dengan perasaan positif akan lebih disukai daripada seseorang yang memiliki perasaan negatif seperti mudah kesal dan marah (Baron dan Byrne dalam Sarwono & Meinarno, 2009). Dengan memiliki perasaan yang positif, remaja akan bisa berinteraksi dengan orang lain dan sebaliknya, orang lain juga tidak akan merasa kesulitan untuk berinteraksi dengan remaja.

Dalam tugas pertumbuhannya, remaja akan mengalami sebuah transisi mulai dari SMP menuju SMA hingga SMA menuju perguruan tinggi. Dalam menjalani transisi-transisi tersebut, individu akan dihadapkan pada bermacam perubahan dan tuntutan dari lingkungan barunya sehingga diperlukan adanya penyesuaian diri. Setiap orang pasti akan melakukan penyesuaian diri sebagai proses untuk menyelesaikan permasalahan dalam mencapai tujuan hidupnya (Irene, 2013). Individu secara berkala akan mengubah tujuan hidupnya sesuai dengan keadaan yang berubah-ubah pada lingkungannya.

Selain dengan mengendalikan perasaan, dalam suatu kelompok remaja haruslah mengendalikan emosi yang mereka miliki juga. Karena emosi menentukan remaja untuk mempelajari lima unsur dasar dalam melakukan interaksi dengan teman sebaya, yaitu: empati, motivasi, kesadaran diri, pengaturan diri, dan kesiapan dalam membina hubungan dengan orang lain (Goleman & Widodo, 1999). Seseorang dengan pengendalian emosi yang rendah akan menghasilkan penyesuaian diri

yang rendah pula. Maka siswa harus dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik agar mereka dapat diterima dan menyesuaikan diri dengan baik oleh lingkungan barunya. Sesuai dengan pendapat Hurlock (dalam Utami, 2015) bahwa penyesuaian diri merujuk pada tingkat keberhasilan individu mendapatkan perannya dalam menjalin hubungan dengan orang lain dengan menjaga sikap dan tingkah laku yang menyenangkan.

Manusia akan sangat membutuhkan kemampuan menyesuaikan diri demi merasakan ketentraman hidup dengan manusia lain di sekitarnya. Untuk mendapatkan ketentramannya, siswa SMA harus menyadari bahwa dirinya berada dalam kehidupan masyarakat, bagaimanapun mereka akan membutuhkan bantuan dari orang lain di sekitarnya sehingga siswa SMA dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya yaitu sekolah. Selain dengan melakukan penyesuaian diri, siswa harus dapat bertanggung jawab dengan baik pada lingkungannya. Di sekolah, siswa akan dituntut untuk berperilaku menurut norma, serta nilai-nilai yang berlaku agar tercipta penyesuaian diri yang baik. Hurlock (dalam Utami, 2015) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu kondisi dimana individu berhasil mendapatkan perannya pada lingkungan serta menjaga sikap dan tingkah laku yang menyenangkan.

Siswa hendaknya paham akan pentingnya kecerdasan emosi dikarenakan kecerdasan emosi akan terlihat dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya pada saat siswa melakukan diskusi dengan kelompoknya, bagaimana siswa mengendalikan emosinya, mengungkapkan emosinya

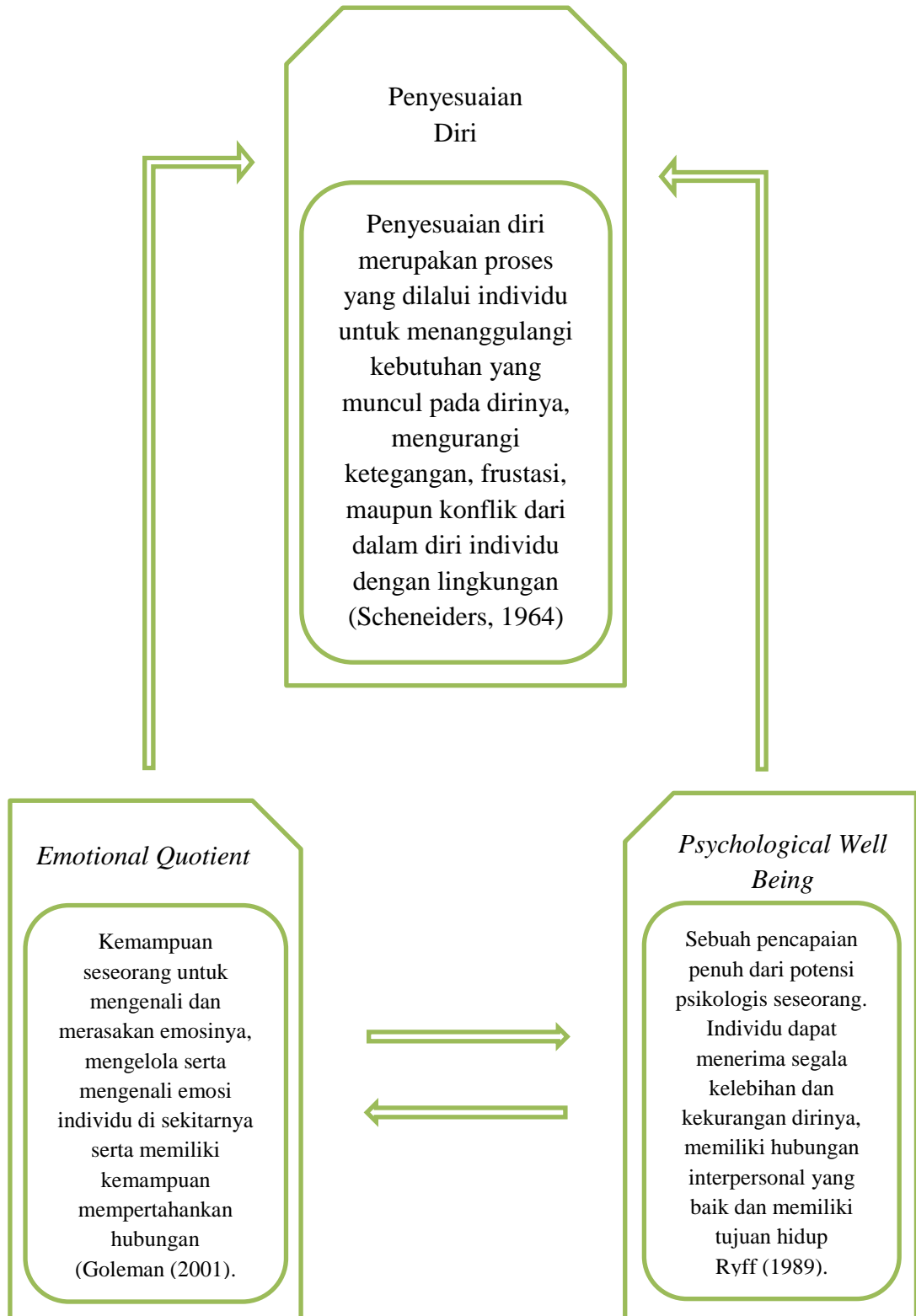
sehingga penyesuaian dirinya terbentuk secara selaras dengan lingkungan. Individu yang mampu untuk mengontrol dirinya dengan baik, mampu untuk beradaptasi sesuai dengan lingkungannya dan mampu untuk memberikan sebuah reaksi yang menyenangkan dari situasi yang terjadi adalah individu yang memiliki emosi yang matang (Elizabeth Bergner Hurlock, 2001). Ketika seorang individu mampu untuk menunjukkan emosinya seperti menceritakan keluh kesahnya mengenai mata pelajaran pada temannya maka individu tersebut memiliki penyesuaian diri yang baik. Dengan uraian tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi adanya penyesuaian diri adalah kecerdasan emosional. Munculnya kecerdasan emosional dapat membantu siswa untuk melakukan penyesuaian diri dengan tuntutan yang dihadapi.

Individu yang memiliki bentuk penyesuaian diri yang baik ditandai dengan *psychological well being* yang baik pula. Seseorang dengan *psychological well being* yang baik akan merasa bahwa dirinya selalu puas, senang, memiliki hubungan dengan orang lain yang baik, serta selalu pandai dalam memaknai sesuatu. Sebaliknya, apabila seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang kurang baik akan merasa bahwa dirinya selalu kesepian, dan kesepian karena tidak bisa menyesuaikan diri dengan baik pada lingkungan (Prilleltensky & Prilleltensky, 2007). Kesejahteraan psikologis diartikan bukan hanya sebagai sebuah kondisi yang terbebas dari permasalahan mental, tetapi kondisi dimana individu dapat menerima dirinya, menerima perkembangan dan pertumbuhan yang

terjadi selama hidupnya, meyakini bahwa dirinya berharga, memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain, dan mampu untuk menentukan tindakannya sendiri tanpa terpengaruh orang lain (Ryff, 2014). Apabila remaja SMA dengan berbagai tuntutan dan kekhawatiran baru tidak dapat mengendalikan kesejahteraan psikologisnya maka penyesuaian diri tidak akan berjalan dengan baik.

Kesejahteraan psikologis tidak akan menghasilkan penyesuaian diri yang baik apabila tidak dibarengi dengan pengendalian emosi yang baik. Pengendalian emosi dan kesejahteraan psikologis yang baik akan membimbing individu menemukan kesetaraan dan kenyamanan dalam lingkungan. Dapat mengendalikan perasaan dan mampu mengeluarkan emosi yang sesuai dengan keadaan adalah kondisi yang tepat dalam melakukan interaksi dengan orang lain sehingga interaksi terjalin dengan sempurna (Nur & Ekasari, 2008). Walaupun ada beberapa remaja yang belum bisa mengendalikan emosinya dengan efektif, kebanyakan remaja sekarang terampil dalam menunjukkan emosinya sehingga mereka bisa mendapatkan interaksi yang memuaskan. Kurangnya kemampuan dalam mengendalikan emosi akan memicu timbulnya kesulitan berinteraksi sosial, kesulitan akademis, bahkan kenakalan remaja. Kecerdasan emosi merupakan salah satu faktor dalam *psychological well being*. Kecerdasan emosi yang tinggi akan mempengaruhi *psychological well being*.

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir Konseptual



E. Hipotesis Penelitian

H_a = Terdapat pengaruh positif antara variabel *emotional quotient* dengan variabel *psychological well being* secara timbal balik pada diri siswa baru MAN 1 Mojokerto yang melakukan penyesuaian diri.

H_o = Tidak terdapat pengaruh positif antara variabel *emotional quotient* dengan variabel *psychological well being* secara timbal balik pada diri siswa baru MAN 1 Mojokerto yang melakukan penyesuaian diri.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam sebuah penelitian alangkah baiknya menggunakan metode tepat yang dapat dipertanggungjawabkan. Dikarenakan hal ini sangat penting agar dapat tercapainya hasil sesuai yang diinginkan. Dalam hal tersebut, maka secara berurutan dibawah akan dijelaskan mengenai: Jenis dan variabel penelitian, populasi dan sampel, metode dan alat pengumpul data, validitas dan reliabilitas instrumen, hasil uji coba instrument, prosedur penyusunan instrument serta teknik analisis data.

A. Rancangan Penelitian

Menurut (Creswell, 2014) rancangan penelitian adalah rancangan dan langkah-langkah dalam penelitian yang mencakup asumsi-asumsi luar sampai metode secara rinci yang digunakan dalam pengumpulan dan analisis data. Dengan beracuan pada rancangan peneliti, seorang peneliti akan mampu menentukan arah selanjutnya dalam melakukan penelitian.

Adapun jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuantitatif asosiatif yaitu, penelitian yang dilakukan dengan usaha mencari hubungan sebab-akibat antara variabel satu dengan variabel lainnya. Rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan (Arikunto, 2010). Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi berganda dikarenakan variabel yang digunakan dalam penelitian ini lebih dari satu. Adapun dalam

penelitian ini variabel kecerdasan emosi (EQ) dan *psychological well being* merupakan variabel independen, sedangkan variabel penyesuaian diri oleh siswa baru MAN 1 Mojokerto merupakan variabel dependen.

B. Variabel Penelitian

Variabel merupakan simbol yang nilainya dapat bervariasi, yaitu angkanya dapat berbeda dari satu subjek ke subjek lain (Saefudin Azwar, 2000). Tentunya dalam penelitian variabel sangatlah diperlukan guna mempermudah peneliti menentukan target penelitian (Creswell, 2014) menjelaskan ada dua jenis variabel, yaitu:

1. Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel ini berguna untuk mempengaruhi variabel lain.

2. Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel ini berguna sebagai yang dipengaruhi oleh variabel lain.

Dalam penelitian ini variabel yang digunakan peneliti memiliki dua variabel bebas dan satu variabel terikat sehingga dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Variabel bebas/independen (X1) : Kecerdasan Emosi (EQ)
- b. Variabel bebas/independen (X2) : *Psychological Well Being*
- c. Variabel Terikat/dependen (Y) : Penyesuaian Diri

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional merupakan pernyataan yang sangat jelas sehingga tidak terjadi salah paham dalam penafsiran karena perilaku

dapat dibuktikan dan diobservasi (Huraerah, 1993). Setiap ahli memiliki masing-masing pengertian definisi mengenai variabel, tetapi dengan definisi operasional akan mempermudah untuk menerjemahkan definisi konseptual. Adapun definisi operasional yang dikemukakan peneliti untuk mempermudah pemahaman dalam melakukan penelitian dan dengan jelas menyatakan cara pengukuran dan alat ukur yang akan digunakan.

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah proses mengenali serta mengubah diri sesuai dengan tuntutan lingkungan baru dimana dia hidup agar tercapainya keharmonisan dalam diri serta lingkungan dengan menghadapi berbagai ketegangan sosial, frustrasi, dan konflik. Penyesuaian diri dilakukan agar individu dapat diterima oleh lingkungannya. Penyesuaian diri memiliki beberapa aspek utama menurut (D. Desmita, 2009), yakni: kematangan emosi; kematangan intelektual; kematangan sosial; dan tanggung jawab.

2. Kecerdasan Emosi (*Emotional Quotient*)

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali serta mengatur emosi yang timbul dari dirinya ketika menghadapi suatu permasalahan. Tidak melebih-lebihkan perasaan serta mencegah diri agar tidak stress. Kecerdasan emosi dapat diukur menggunakan skala kecerdasan emosi yang tersiri dari 5 aspek menurut (Goleman, 2011), yaitu: kesadaran diri, pengelolaan

emosi, motivasi diri, mengenali emosi orang lain atau empati, dan membina hubungan dengan orang lain.

3. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*)

Psychological Well Being merupakan penerimaan kelemahan serta kelebihan diri, melakukan hubungan yang baik dengan orang di sekitarnya, dan sanggup untuk melewati segala perkembangan dalam siklus hidup dengan baik, sehingga akan tercipta kesejahteraan dari diri individu. Adapun beberapa aspek *psychological well being* menurut (Ryff, 1989) adalah: penerimaan diri (*self acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

(Saifuddin Azwar, 2007) mengungkapkan bahwa populasi adalah sebagian kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi. Karena sampel merupakan bagian dari populasi maka memiliki ciri yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah seluruh siswa kelas X yang terdiri dari 6 kelas MIPA yang terdiri dari MIPA 1 berjumlah 30 siswa, MIPA 2 berjumlah 30 siswa, MIPA 3 berjumlah 32 siswa, MIPA 4 berjumlah 32 siswa, MIPA 5 berjumlah 34 siswa, dan MIPA 6

berjumlah 32; kemudian kelas IPS yang terdiri dari IPS 1 berjumlah 32 siswa, IPS 2 berjumlah 34, IPS 3 berjumlah 32 siswa, dan IPS 4 berjumlah 32; Kelas Bahasa yang berjumlah 32 siswa dan Kelas Agama yang berjumlah 33 siswa. Sehingga jumlah total populasi kelas X pada MAN 1 Mojokerto adalah 385 siswa.

2. Sampel

(Arikunto, 2006) menyatakan bahwa sampel merupakan bagian populasi yang diteliti. Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri sama dengan populasi (Huraerah, 1993). Pengambilan sampel haruslah menggunakan cara tertentu dan sesuai dengan karakteristik yang ada pada populasi agar menjadi sampel yang *representative*. Apabila jumlah responden kurang dari 100, maka diambil semua sehingga bentuk penelitian menjadi penelitian populasi. Sedangkan apabila jumlah responden lebih dari 100, maka sampel boleh diambil 10%-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2002). Berikut adalah alasan pengambilan sampel:

- a. kemampuan peneliti dalam memanfaatkan waktu, tenaga, dan dana;
- b. cakupan wilayah yang diamati subjek, karena menyangkut sedikit atau banyaknya data yang diperoleh;
- c. lebih mudah untuk menyebar angket dikarenakan jumlah yang sudah ditentukan.

Dalam penelitian kali ini teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling*. Teknik *nonprobability* adalah teknik yang tidak memberikan peluang yang sama pada tiap anggota yang dipilih menjadi sampel. Jenis *nonprobability sampling* yang digunakan adalah *sampling purposive*. Teknik *purposive* adalah teknik yang menentukan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut didasarkan oleh ciri-ciri yang sesuai dengan tujuan atau permasalahan penelitian. dalam penelitian ini, peneliti sudah menentukan jumlah sampel yang telah memenuhi ciri-ciri yang sesuai dengan permasalahan penelitian yaitu:

- a. siswa laki-laki atau perempuan dengan rentang usia 17-18 tahun;
- b. siswa kelas X yang memiliki permasalahan terkait penyesuaian diri dengan lingkungan baru;
- c. siswa memiliki penyesuaian diri yang dapat diukur menggunakan angket/kuisisioner.

Berdasarkan pertimbangan yang telah dilakukan, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 30% dari populasi yang ada. Dikarenakan jumlah populasi yang melebihi 100 yaitu 385 siswa, maka $385 \times 30/100 = 115$. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 115 siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini bentuk yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala psikologi. Skala adalah suatu metode penelitian yang menggunakan daftar pernyataan yang harus dijawab dan dikerjakan oleh subjek, dan isi dari daftar pernyataan tersebut sudah diadaptasi dan dikembangkan dari aspek masing-masing variabel yang ingin diukur. Pernyataan dalam penelitian ini telah dibatasi dan ditentukan sehingga ketika dijawab dan diisi subjek tidak akan memberikan respon yang terlalu luas dan menyimpang dari pernyataan yang diberikan. Dari hasil tersebut nantinya akan ditemukan suatu kesimpulan jawaban atas pernyataan yang diajukan peneliti.

Dalam istilahnya, bentuk skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat dan persepsi seseorang terhadap suatu kejadian atau keadaan sosial. Dalam penelitian ini, skala likert yang digunakan menggunakan hal yang ingin diungkap (*favorable*) dan hal yang tidak ingin diungkap (*unfavorable*). Jawaban dari setiap pertanyaan nantinya akan diberikan respon dari positif dan negatif dengan empat pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Tidak dicantumkan pilihan jawaban netral karena dikhawatirkan subjek akan cenderung memilih jawaban itu sehingga

hasil dari data tersebut bersifat kurang informatif, berikut ini adalah pedoman pemberian skor pada skala likert:

Tabel 3.1
Skor Skala Likert

Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen penelitian membantu peneliti untuk menggambarkan data penelitian dengan adanya *blueprint*. Adapun ketiga *blueprint* yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga macam yaitu:

1. *Blue Print* Penyesuaian Diri

Dalam penelitian ini peneliti mengadopsi skala penelitian yang telah dilakukan oleh Yuniarti (2009). Alasan menggunakan skala ini adalah skala tersebut terbukti valid dan reliabel. Skala tersebut telah memenuhi persyaratan keandalan alat ukur, koefisien reabilitas yang dihasilkan sebesar 0,897, sehingga ada 22 aitem yang valid dan reliabel yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.2
Blue Print Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
Penyesuaian Pribadi	Kemampuan untuk menyadari kelebihan dan kekurangan diri.	1, 2	-	2
	Kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan.	3, 4, 5	6, 7	5
	Kemampuan bertindak objektif sesuai kemampuan diri.	8, 9, 10	11	4
Penyesuaian Sosial	Mampu berinteraksi harmonis dengan keluarga, kelompok sebaya, sekolah, dan masyarakat.	12, 13, 14, 15, 15	17, 18	7
	Mempunyai keinginan menaati nilai, norma, dan aturan dalam lingkup keluarga, kelompok sebaya, sekolah, dan masyarakat.	19	20, 21, 22	4
Total aitem				22

2. *Blue Print* Kecerdasan Emosi

Angket kecerdasan emosional yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori Goleman (1998). Penyusunan dan pengembangan aitem dilakukan peneliti dengan acuan aspek-aspek yang menjadi indikator meliputi mengenali emosi diri, pengelolaan emosi, motivasi diri sendiri, menenali emosi individu lain, serta membina hubungan dengan orang lain.

Tabel 3.3
Blue Print Kecerdasan Emosi (EQ)

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
Mengenal Emosi Diri	Mengenal emosi diri sendiri dan mengenal penyebab timbulnya.	23, 24	25, 26	4
Mengelola Emosi	Mengendalikan dan mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi.	27, 28	29, 30	4
Memotivasi Diri Sendiri	Memiliki pemikiran optimis dan dorongan untuk berprestasi.	31, 32	33, 34	4
Mengenal Emosi Orang Lain	Peka terhadap emosi dan mendengarkan permasalahan orang lain.	35, 36	37, 38, 39	5
Membina Hubungan	Mampu bekerja sama dan berkomunikasi dengan baik.	40, 41, 42	43	4
Total aitem				21

3. *Blue Print Psychological Well Being*

Angket yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori *Psychological Well Being* yang diciptakan oleh Ryff (1989). Penyusunan dan pengembangan aitem dilakukan peneliti dengan acuan aspek-aspek yang menjadi indikator meliputi penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Adapun 28 aitem akan digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.4
Blue Print Psychological Well Being

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		F	UF	
Penerimaan Diri	Mampu menunjukkan kepuasan terhadap diri sendiri. Mampu membanggakan apa yang telah terjadi pada masa lalu.	44, 45, 46	47, 48	5
Relasi Positif dengan Orang Lain	Tidak merasa terisolasi dan mampu untuk membina hubungan interpersonal. Keinginan untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain.	49, 50	51	3
Otonomi	Mampu untuk berpegangan pada penilaian pribadi serta membuat keputusan. Tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan.	52, 53, 54	55, 56	5
Penguasaan Lingkungan	Mampu untuk mengatur kesulitan dalam situasi sehari-hari. Mampu untuk memanfaatkan dirinya untuk lingkungan.	57, 58, 59	60, 61, 62	6
Tujuan Hidup	Memiliki tujuan untuk hidup, arah serta cita-citanya. Mampu untuk memaknai serta memilih harapan dalam hidupnya.	63, 64, 65	66, 67	5
Pengembangan Pribadi	Mampu untuk mengembangkan dirinya dan tidak mudah merasa bosan dan hilang arah akan kehidupannya.	68, 69, 70	71	4
Total aitem				28

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

(S Azwar, 2012) mengungkapkan bahwa validitas merupakan sejauh mana akurasi suatu tes atau skala dalam menjalankan fungsinya (Sugiyono, 2013). Instrumen yang valid memiliki validitas tinggi. Suatu pengukuran dikatakan valid apabila data yang dihasilkan sesuai dengan tujuan penelitian, apabila hasil yang ditunjukkan dengan tujuan penelitian maka validitasnya dapat dikatakan rendah. Adapun rumus validitas:

$$r_{xy} = \frac{\frac{\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left(\frac{\sum x^2 - (\sum x)^2}{N}\right)\left(\frac{\sum y^2 - (\sum y)^2}{N}\right)}}$$

Keterangan: r_{xy} = Koefisien korelasi *product momen*

N = Jumlah responden

$\sum x$ = Jumlah skor tiap aitem

$\sum y$ = Jumlah skor total aitem

$\sum xy$ = Jumlah hasil skor tiap aitem dengan skor total

Suatu instrument dikatakan valid apabila aitem-total sama atau lebih dari 0,30, sebaliknya apabila jumlah aitem yang lolos belum mencukupi jumlah yang diinginkan peneliti, maka dapat dipertimbangkan dengan menurunkan batas menjadi 0,25 agar jumlah aitem yang diinginkan tercapai. Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *scale reliability* dan aitem

yang gugur akan diketahui menggunakan *Statistical Product and Service Solution 16.0 for Windows*.

a. Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri

Sebelum menyebarkan skala kepada responden yang telah ditentukan, seluruh skala harus diujikan dan disebarkan kepada responden yang sepadan di lapangan untuk mengetahui hasil valid aitem. Setelah dilakukan uji terhadap 55 responden, terdapat 2 aitem yang tidak memenuhi taraf signifikansi sebesar 5% dari r tabel yakni 0,266. Sehingga dengan kriteria tersebut dihasilkan 20 aitem valid yang mengukur variabel penyesuaian diri. Berikut adalah tabel hasil uji validitas dengan membandingkan taraf signifikansi 5%:

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Aitem Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah Aitem Valid
		Valid	Gugur	
Penyesuaian Pribadi	Kemampuan untuk menyadari kelebihan dan kekurangan diri.	2	1	1
	Kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan.	3, 4, 5, 6, 7	-	5
	Kemampuan bertindak objektif sesuai kemampuan diri.	8, 9, 10, 11	-	4
Penyesuaian Sosial	Mampu berinteraksi harmonis dengan keluarga, kelompok sebaya, sekolah, dan masyarakat.	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	-	7
	Mempunyai keinginan menaati nilai, norma, dan aturan dalam lingkup keluarga, kelompok sebaya, sekolah, dan masyarakat.	19, 20, 22	21	3
Total Aitem Valid				20

b. Uji Validitas Skala EQ (*Emotional Quotient*)

Skala *emotional quotient* menggunakan prinsip uji validitas yang sama dengan skala-skala sebelumnya. Sehingga dari hasil perbandingan nilai *r* hitung dengan *r* tabel, didapatkan 6 aitem yang gugur, sehingga ada 15 aitem valid yang memenuhi kriteria. Berikut adalah tabel hasil uji validitas pada skala *emotional quotient*:

Tabel 3.6
Uji Validitas Aitem Kecerdasan Emosi

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem Valid
		Valid	Gugur	
Mengenal Emosi Diri	Mengenal emosi diri sendiri dan mengenal penyebab timbulnya.	23, 24, 26	25	3
Mengelola Emosi	Mengendalikan dan mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi.	27, 28,	29, 30	2
Memotivasi Diri Sendiri	Memiliki pemikiran optimis dan dorongan untuk berprestasi.	31, 32, 33	34	3
Mengenal Emosi Orang Lain	Peka terhadap emosi dan mendengarkan permasalahan orang lain.	35, 36, 39	37,38	3
Membina Hubungan	Mampu bekerja sama dan berkomunikasi dengan baik.	40, 41, 42, 43	-	4
Total Aitem Valid				15

c. Uji Validitas Skala PWB (*Psychological Well Being*)

Skala *psychological well being* juga menggunakan prinsip uji validitas yang sama dengan skala-skala sebelumnya. Sehingga

dari hasil perbandingan nilai r hitung dengan r tabel, didapatkan 2 aitem yang gugur, sehingga ada 26 aitem valid yang memenuhi kriteria. Berikut adalah tabel hasil uji validitas pada skala *psychological well being*:

Tabel 3.7
Uji Validitas Aitem *Psychological Well Being*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah Aitem Total
		F	UF	
Penerimaan Diri	Mampu menunjukkan kepuasan terhadap diri sendiri. Mampu membanggakan apa yang telah terjadi pada masa lalu.	44, 45, 46, 47, 48	-	5
Relasi Positif dengan Orang Lain	Tidak merasa terisolasi dan mampu untuk membina hubungan interpersonal. Keinginan untuk mempertahankan hubungan dengan orang lain.	49, 50, 51	-	3
Otonomi	Mampu untuk berpegangan pada penilaian pribadi serta membuat keputusan. Tidak mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan.	52, 53, 54, 55, 56	-	5
Penguasaan Lingkungan	Mampu untuk mengatur kesulitan dalam situasi sehari-hari. Mampu untuk memanfaatkan dirinya untuk lingkungan.	58, 59, 60, 61, 62	57	5
Tujuan Hidup	Memiliki tujuan untuk hidup, arah serta cita-citanya. Mampu untuk memaknai serta memilih harapan dalam hidupnya.	64, 65, 66, 67	63	4
Pengembangan Pribadi	Mampu untuk mengembangkan dirinya dan tidak mudah merasa bosan dan hilang arah akan kehidupannya.	68, 69, 70, 71	-	4
Total Aitem Valid				26

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang konsisten. Reliabilitas menunjukkan bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya sebagai alat ukur. Karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan teknik formula *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS 16.0 for Windows. Rumus *Alpha Cronbach* adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S^2_j}{S^2_x} \right]$$

Keterangan: α = Koefisien reliabilitas alpha

k = Jumlah aitem

S_j = Varian responden untuk aitem 1

S_x = Jumlah varien skor total

Suatu aitem dikatakan reliabel apabila data yang ditunjukkan berada pada rentang 0 hingga 1,00. Koefisien reliabilitas semakin tinggi apabila mendekati angka 1,00 (Saifuddin Azwar, 2007). Butir pernyataan dikatakan reliabel apabila jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten.

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk menentukan reliabilitas suatu alat ukur adalah dengan menggunakan alpha cronbach dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*. Menurut Wiratna (2014), dasar keputusan dalam mengukur reliabilitas suatu alat ukur adalah: 1) Jika nilai Cronbach's Alpha $> 0,60$ maka alat ukur dinyatakan reliabel; 2) Jika nilai Cronbach's Alpha yang dihasilkan $< 0,60$ maka alat ukur dinyatakan tidak reliabel.

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Jumlah Aitem Valid	Koefisien Alpha	Keterangan
Penyesuaian Diri (Variabel Y)	20	.849	Reliabel
<i>Emotional Quotient</i> (Variabel X1)	15	.635	Reliabel
<i>Psychological Well Being</i> (Variabel X2)	26	.850	Reliabel

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ketiga skala dapat dikatakan reliabel dikarenakan hasil *Cronbach's Alpha* mendekati angka satu dan $> 0,6$ yakni pada skala Penyesuaian diri nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,849 yang berarti skala tersebut reliabel dengan interval koefisien sedang, pada skala *Emotional Quotient* sebesar 0,635 yang berarti skala tersebut reliabel dengan interval koefisien cukup, dan pada skala

Psychological Well Being sebesar 0,850 yang berarti skala tersebut reliabel dengan interval koefisien sedang.

H. Metode Analisis Data

Metode analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian dan mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS 16.0 for Windows*.

1. Analisis Deskriptif

Analisa deskriptif digunakan untuk mengetahui frekuensi, mean, median, standar deviasi, dan lain sebagainya. Pada penelitian adapun deskripsi variabel yaitu X1, X2, dan Y. objek penelitian adalah 115 siswa MAN 1 Mojokerto. Cara yang digunakan adalah dengan mengkategorisasikan skor tiap subjek berdasarkan norma yang telah dihitung meliputi tingkat penyesuaian diri, *emotional quotient*, dan *psychological well being* pada jawaban angket yang telah disebarkan pada 115 siswa MAN 1 Mojokerto. Sehingga akan diketahui tingkat tinggi, sedang, ataupun rendahnya tingkat subjek. Pengkategorian ini menggunakan skor empirik dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*. Berikut akan dijelaskan langkah serta rumus untuk menemukan skor mean dan standar deviasi:

- a. Menghitung Mean Empirik (M), dengan rumus:

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan: M: Mean

$\sum X$: Jumlah Item

N: Jumlah Responden

- b. Menghitung Standar Deviasi (SD), dengan rumus:

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan: i Max: Skor maksimum subjek

i Min: Skor minimum subjek

- c. Kategorisasi penilaian tiap variabel, dengan rumus:

Tabel 3.9
Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Skor
Tinggi	$X > (M+1SD)$
Sedang	$(M-1SD) < X < (M+1SD)$
Rendah	$X < (M-1SD)$

2. Analisis Presentase

Adapun langkah selanjutnya setelah diketahui jumlah mean dan standar deviasi, adalah dengan menggunakan rumus prosentase sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan: P: Prosentase N: Jumlah Subjek

f: Frekuensi

I. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat distribusi skor terlihat normal atau tidak. Menggunakan *Kolmogrov-Smirnov Test* dengan melihat hasil nilai output *2-Tailed*. Nilai $> 0,05$ menunjukkan pendistribusian normal, sedangkan nilai $< 0,05$ menunjukkan pendistribusian tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dependen dan independen memiliki hubungan yang linear atau tidak. Pengujian nilai signifikansi linearitas menggunakan bantuan *SPSS* dengan *test for linearity* dengan hasil $< 0,05$.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan serangkaian uji yang dilakukan untuk menentukan adanya korelasi antar kedua variabel bebas / independen. Dengan menggunakan bantuan dari *SPSS 16.0 for window* ada atau tidaknya hubungan antar variabel bebas adalah dengan melihat nilai *tolerance* dan *inflation factor (VIF)* dengan melihat nilai *tolerance* $< 0,1$.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kesamaan varian dalam analisa regresi antara satu variabel dengan variabel lain. uji yang dilakukan adalah dengan

melihat grafik *Scatterplots* yang dihasilkan dengan catatan titik data penyebaran berada di sekitar angka 0, pola penyebaran yang dihasilkan tidak menunjukkan suatu bentuk tertentu.

5. Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mencari hubungan antar dua variabel. Menggunakan korelasi *product moment* Pearson dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*. Jika nilai mendekati 1 maka korelasi dikatakan semakin kuat.

J. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk membuat kesimpulan yang diberlakukan terhadap populasi dengan menggunakan data yang dihasilkan oleh sampel. Peneliti menggunakan analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*) dan uji koefisien determinasi. Analisis regresi berganda digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang dihasilkan 2 variabel x terhadap variabel Y. Sedangkan uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan kedua variabel bebas yang digunakan peneliti menjelaskan varian dari variabel terikatnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

a. Sejarah Singkat MAN 1 Mojokerto

MAN 1 Mojokerto berawal dari beberapa bagian dari kelas Madrasah Mu'alimin Mu'alimat yang berdiri dibawah Yayasan Mamba'ul Ulum Awang-Awang Mojosari Kab. Mojokerto yang dipimpin oleh Bapak K.H. Mansyur Hamid. Pada tanggal 5 Maret 1970 dengan SK Menteri Agama RI No. 22 Th. 1970, madrasah ini berhasil di Negerikan dengan nama Pendidikan Guru Agama Negeri 6 Tahun (PGAN 6 Tahun), yang bertempat di Gedung Yayasan Mamba'ul Ulum Awang-Awang Mojosari-Mojokerto, dan Bapak Santosa diangkat menjadi Kepala Sekolah.

Pada tahun 1971 kepemimpinan Bapak Santosa digantikan oleh Bapak Abdul Salam Hamid, BA. Kemudian pada tahun 1975 kepemimpinannya digantikan oleh Bapak Drs. Mustofa. Bertepatan pada tanggal 1 April 1979, PGAN 6 Tahun mengalami perubahan dari pendidikan kejurusan menjadi pendidikan lanjutan umum berdasarkan surat Dirjen Bimbingan Islam Departemen Agama RI No.D.III/PGAN/A-2/2380/-1979. Sehingga adapun perubahannya adalah sebagai berikut:

- a. Untuk siswa kelas I, II, III PGAN 6 Tahun Mojosari Kab. Mojokerto, menjadi siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTs Negeri) Mojosari Kab. Mojokerto, dan Bapak Muntaha diangkat menjadi Kepala MTs saat itu.
- b. Untuk siswa kelas IV, V, VI PGAN 6 Tahun dirubah menjadi siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mojosari Kab. Mojokerto, dan Bapak Drs. Mustofa ditetapkan menjadi Kepala MAN saat itu.

Dibawah kepemimpinan Bapak Drs. Mustofa Tahun Pelajaran 1981/1982, MAN Mojosari menempati gedung dan tanah sendiri yang bertempat di Jln. Hasanuddin 38 Desa Awang-Awang Kec. Mojosari Kab. Mojokerto. Tentunya atas kerja keras seluruh komponen Madrasah dan masyarakat sekitar sampai detik ini MAN Mojosari semakin mendapat minat masyarakat. Kepemimpinan terus dilanjutkan oleh Bapak Drs. H. Abd. Shomad, M.Ag bersama dengan Komite Madrasah sehingga adanya kemajuan yang pesat serta memberikan pelayanan kepada masyarakat yang dianggap memuaskan karena mampu mengimbangi kemajuan yang terjadi di lingkungan.

Secara historis, setelah menempuh jalan yang cukup panjang MAN Mojosari Kab. Mojokerto telah banyak menghasilkan peserta didik yang hingga saat ini berperan ditengah-tengah masyarakat. Disinilah salah satu peran Madrasah dalam mewujudkan misi untuk mencerdaskan dan membangun bangsa, dan dari faktor historis ini adalah bukti dalam membangun salah satu misi Madrasah.

b. Visi MAN 1 Mojokerto

Berbudi Pekerti Luhur, Unggul dalam Iptek, Berprestasi dalam Olahraga dan Seni. Berikut Indikator-indikatornya:

- 1) Unggul dalam pembinaan keagamaan Islam dan akhlaqul karimah
- 2) Unggul dalam peningkatan prestasi Ujian Nasional
- 3) Unggul dalam prestasi Bahasa Arab
- 4) Unggul dalam prestasi Bahasa Inggris
- 5) Unggul dalam prestasi Olahraga
- 6) Unggul dalam prestasi kesenian

c. Misi MAN 1 Mojokerto

Menciptakan lembaga pendidikan yang tertib, bersih, rapi, dan agamis serta mampu mendorong terciptanya kondisi pembelajaran yang tertib, bergairah, dan nyaman dengan menerapkan manajemen partisipatif berdasarkan konsep *School Based Management* melalui:

- 1) Peningkatan kualitas sumber daya manusia
- 2) Peningkatan kualitas pembelajaran
- 3) Peningkatan sarana prasarana belajar
- 4) Peningkatan hubungan Madrasah dengan masyarakat dan *stakeholder*
- 5) Untuk mencapai peningkatan mutu lulusan
- 6) Peningkatan pelayanan masyarakat dalam pendidikan

d. Tujuan MAN 1 Mojokerto

Adapun tujuan pendidikan menengah adalah meningkatkan kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan untuk hidup mandiri dan mengikuti pendidikan lebih lanjut yang meliputi:

- 1) Peningkatan iman dan taqwa serta akhlak mulia
- 2) Peningkatan potensi, kecerdasan, dan minat sesuai dengan tingkat perkembangan dan kemampuan peserta didik
- 3) Keragaman potensi dan karakteristik daerah dan lingkungan
- 4) Tuntutan pembangunan daerah dan nasional
- 5) Tuntutan dunia kerja
- 6) Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni
- 7) Agama
- 8) Dinamika perkembangan global
- 9) Persatuan nasional dan nilai-nilai kebangsaan

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di MAN 1 Mojokerto yang berlokasi di Jl. Hasanuddin No.38 Desa Awang-awang Kec. Mojosari Kab. Mojokerto. Penelitian ini dilaksanakan pada 9 sampai 15 Agustus 2020 dan dilakukan secara online dikarenakan keadaan yang kurang mendukung untuk bertemu secara langsung.

3. Jumlah Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini jumlah populasi ada 385 siswa kelas X yang diantaranya tersebar dalam 4 jurusan. Setiap jurusan memiliki jumlah diantaranya 190 siswa pada jurusan IPA (Ilmu Pengetahuan Alam), 130 siswa pada jurusan IPS (Ilmu Pengetahuan Sosial), 32 siswa pada jurusan Bahasa, dan 33 siswa dalam jurusan Agama. Dalam penelitian ini adapun peneliti hanya mengambil subjek sebesar 30% yang berjumlah total 115 siswa dari keseluruhan jumlah populasi yang ada.

Secara rinci subjek penelitian ini mengambil masing masing 10 siswa dari kelas IPA dan IPS, 6 siswa dari kelas Bahasa, dan 9 siswa dari kelas Agama. Alasan peneliti menggunakan siswa kelas X MAN 1 Mojokerto dikarenakan sekolah tersebut membekali siswa dengan berbagai macam pengetahuan dan pemahaman akan berbagai materi keagamaan serta adanya asrama yang mengharuskan siswa melakukan adaptasi dengan teman maupun lingkungannya, selain itu banyak kegiatan di MAN 1 Mojokerto yang mengharuskan para siswa melakukan adaptasi dan penyesuaian diri. Dengan semua bekal yang diberikan oleh sekolah, diharapkan para siswa memiliki pandangan serta bekal di masa mendatang.

4. Prosedur Pengambilan Data

Proses pengambilan data dilakukan dengan cara *online* yaitu dengan mengikuti pembelajaran siswa di grup kelas *WhatsApp*. Peneliti menyebarkan link *google form* pada tiap kelas dan

mengingatkan siswa untuk mengisi kuisioner setiap dua hari sekali. Skala yang digunakan peneliti adalah skala Penyesuaian Diri, *Emotional Quotient*, dan *Psychological Well Being*. Pada skala Penyesuaian diri terdapat 17 aitem, skala *Emotional Quotient* terdapat 15 aitem, dan skala *Psychological Well Being* terdapat 25 aitem.

5. Hambatan dalam Penelitian

Adapun dalam penelitian ini tidak ada hambatan besar yang mengganggu pelaksanaan penelitian. Hambatannya hanyalah siswa harus dipaksa terlebih dahulu untuk mengisi kuisioner yang diberikan dengan cara *chat* secara personal satu per satu. Kemudian peneliti melakukan koordinasi dengan perwakilan tiap kelas agar mengingatkan teman yang lain untuk mengisi kuisioner.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif Data

a. Tingkat Penyesuaian Diri

Untuk mencari kategorisasi penyesuaian diri adapun langkah pertama yang harus dilakukan adalah dengan mencari mean empirik dan standar deviasi adapun hasil ditunjukkan dengan tabel dibawah ini.

Tabel 4.1

Deskripsi Statistik Penyesuaian Diri

Variabel	Skor Empirik	
	Mean	Standar Deviasi
Penyesuaian Diri	65,42	5,66

Setelah mendapatkan skor mean empirik dan standar deviasi, langkah selanjutnya adalah dengan menganalisa tingkat penyesuaian diri dan tabel kategorisasi dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 4.2
Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategori	Kriteria
Tinggi	$71,08 \leq X$
Sedang	$59,67 \leq X < 71,08$
Rendah	$X < 59,67$

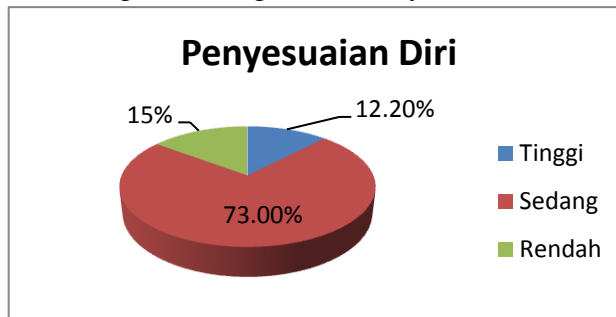
Langkah selanjutnya setelah mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, dan rendahnya tiap subjek adalah dengan mencari hasil prosentase. Berdasarkan data diatas maka diperoleh data hasil analisis tingkat penyesuaian diri sebagai berikut:

Tabel 4.3
Prosentase Skala Penyesuaian Diri

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	14	12,2%
Sedang	84	73%
Rendah	17	14,8%
Total	115	100%

Adapun hasil kategorisasi diatas dapat dilihat dengan hasil diagram dibawah ini.

Gambar 4.1
Diagram Kategorisasi Penyesuaian Diri



Berdasarkan hasil data diatas, dapat diketahui bahwa tingkat penyesuaian diri siswa MAN 1 Mojokerto berada pada tingkat paling tinggi dengan jumlah 14 siswa dengan prosentase sebesar 12,2%; tingkat sedang dengan jumlah siswa 84 siswa prosentase sebesar 73%; dan tingkat terendah sejumlah 17 siswa dengan 14,8%. Pada diagram diatas ditunjukkan bahwa nilai prosentase yang dimiliki siswa MAN 1 Mojokerto berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 73% atau 84 siswa.

Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri pada siswa baru MAN 1 Mojokerto sudah cukup baik sehingga mampu untuk berbaur satu sama lain dan memenuhi dimensi-dimensi penyesuaian diri antara lain mampu untuk menyadari kelebihan dan kekurangan diri, mampu untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri, mampu untuk bertindak objektif sesuai kemampuan, mampu untuk berinteraksi secara harmonis dengan keluarga, kelompok sebaya, sekolah, dan masyarakat, serta mempunyai keinginan untuk menaati nilai, norma,

dan aturan yang berlaku dalam lingkup keluarga, kelompok sebaya, sekolah, dan masyarakat.

b. Analisis Data Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Terdapat dua aspek penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: penyesuaian diri dan penyesuaian sosial. Berikut ini adalah data yang dihasilkan dalam bentuk skor akan dianalisis pada tiap aspek sebagai berikut:

Sebelum mengetahui kategori tiap aspek-aspek penyesuaian diri, maka terlebih dahulu dilakukan mencari mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik.

Tabel 4.4
Deskripsi Statistik Data Aspek Penyesuaian Diri

Variabel	Skor			
	X Min	X Max	Mean	SD
Penyesuaian Diri	25	40	32.40	3.219
Penyesuaian Sosial	25	40	33.02	3.143

Pada tabel tersebut didapatkan hasil skor hipotetik pada tiap aspek-aspek penyesuaian diri yang pertama pada aspek penyesuaian diri terdiri dari 10 aitem valid. Skor tetendah tiap aitem adalah 1, dan skor tertinggi tiap aitem adalah 4. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum adalah 25 dan maksimum adalah 40. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 32,40, dan standar deviasi hipotetik yang dihasilkan adalah 3,21.

Pada aspek penyesuaian sosial terdiri dari 10 aitem valid. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka diketahui skor total jawaban minimum adalah 25, sedangkan skor jawaban maksimum adalah 40. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 33,02 dan standar deviasi hipotetik adalah 3,14.

Adapun rumus untuk menentukan hasil prosentase tingkat penyesuaian diri pada masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

$$SE = \frac{b \cdot \text{crossproduct} \cdot R^2}{\text{Regression}} \times 100\%$$

Berdasarkan rumusan diatas didapatkan hasil persentase tiap aspek variabel penyesuaian diri sebagai berikut:

Tabel 4.5
Prosentase Aspek Penyesuaian Diri

No	Aspek	Skor Total Aspek	Prosentase
1	Penyesuaian diri	3726	48,76%
2	Penyesuaian Sosial	3797	50,68%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa penyesuaian diri siswa MAN 1 Mojokerto dari 115 siswa dilihat dari masing-masing aspek. Pada aspek penyesuaian diri didapatkan 48,76% sedangkan pada aspek penyesuaian sosial didapatkan 50,68%.

Pada hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kedua aspek penyesuaian diri milik Schneiders (1964) ada pada dalam diri siswa

baru MAN 1 Mojokerto, hasil ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri siswa MAN 1 Mojokerto lebih dominan pada aspek penyesuaian sosial yang menandakan bahwa siswa di MAN 1 Mojokerto dapat berinteraksi secara cukup dengan teman sebaya, guru, maupun masyarakat lain di lingkungan sekolah. Mereka juga mampu untuk menunjukkan ketaatan terhadap nilai, norma, dan aturan dalam lingkungan tempatnya tinggal.

c. Tingkat Kecerdasan Emosi (*Emotional Quotient*)

Untuk mencari kategorisasi Kecerdasan Emosi (*emotional quotient*) adapun langkah pertama yang harus dilakukan adalah dengan mencari mean empirik dan standar deviasi adapun hasil ditunjukkan dengan tabel dibawah ini.

Tabel 4.6
Deskripsi Statistik *Emotional Quotient*

Variabel	Skor Empirik	
	Mean	Standar Deviasi
<i>Emotional Quotient</i>	45,95	3,90

Setelah mendapatkan skor mean empirik dan standar deviasi, langkah selanjutnya adalah dengan menganalisa tingkat kecerdasan emosi dan tabel kategorisasi dapat dilihat dibawah ini.

Tabel 4.7
Kategorisasi *Emotional Quotient*

Kategori	Kriteria
Tinggi	$49,85 \leq X$
Sedang	$42,04 \leq X < 49,85$
Rendah	$X < 42,04$

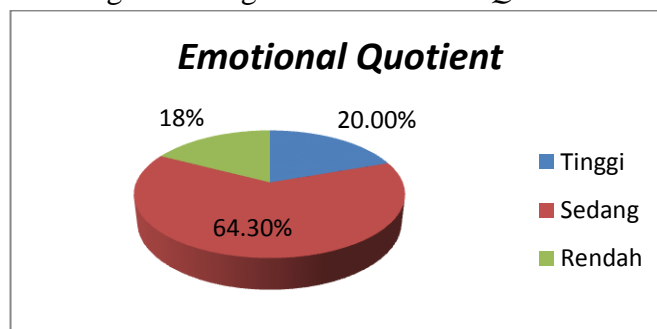
Langkah selanjutnya setelah mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, dan rendahnya tiap subjek adalah dengan mencari hasil prosentase. Berdasarkan data diatas maka diperoleh data hasil analisis tingkat kecerdasan emosi sebagai berikut:

Tabel 4.8
Prosentase Skala *Emotional Quotient*

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	23	20%
Sedang	74	64,3%
Rendah	18	15,7%
Total	115	100%

Adapun hasil kategorisasi diatas dapat dilihat dengan hasil diagram dibawah ini.

Gambar 4.2
Diagram Kategorisasi *Emotional Quotient*



Berdasarkan hasil data diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kecerdasan emosi (*emotional quotient*) siswa MAN 1 Mojokerto berada pada tingkat paling tinggi dengan jumlah 23 siswa dengan prosentase sebesar 20%; tingkat sedang dengan jumlah siswa 74 siswa prosentase sebesar 64,3%; dan tingkat terendah sejumlah 18 siswa dengan 15,7%. Pada diagram diatas ditunjukkan bahwa nilai prosentase yang dimiliki siswa MAN 1 Mojokerto berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 64,3% atau 74 siswa.

Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi pada siswa baru MAN 1 Mojokerto sudah cukup baik sehingga mampu untuk mengenali serta mengatur emosi yang timbul akibat munculnya suatu permasalahan dan memenuhi dimensi-dimensi kecerdasan emosi antara lain mengenali emosi dan mengenali penyebabnya, mengendalikan dan mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi, memiliki pemikiran optimis dan dorongan untuk berprestasi, peka terhadap emosi dan mendengarkan permasalahan orang lain, serta mampu untuk bekerja sama dan berkomunikasi dengan baik.

d. Analisis Data Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi (*Emotional Quotient*)

Terdapat lima aspek kecerdasan emosi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi individu lain, dan membina

hubungan. Berikut ini adalah data yang dihasilkan dalam bentuk skor akan dianalisis pada tiap aspek sebagai berikut:

Sebelum mengetahui kategori tiap-tiap aspek kecerdasan emosi, maka terlebih dahulu dilakukan mencari mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik.

Tabel 4.9
Deskripsi Statistik Data Aspek *Emotional Quotient*

Variabel	Skor			
	X Min	X Max	Mean	SD
Mengenal emosi diri	6	11	8,52	1,06
Mengelola emosi	4	8	6,71	0,98
Memotivasi diri	4	12	8,96	1,43
Mengenal emosi individu lain	8	12	9,69	1,11
Membina hubungan	9	15	12,07	1,31

Pada tabel tersebut didapatkan hasil skor hipotetik pada tiap aspek-aspek kecerdasan emosi yang pertama pada aspek mengenali emosi diri terdiri dari 3 aitem valid. Skor terendah tiap aitem adalah 1, dan skor tertinggi tiap aitem adalah 4. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum adalah 6 dan maksimum adalah 11. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 8,52, dan standar deviasi hipotetik yang dihasilkan adalah 1,06.

Pada aspek mengelola emosi terdiri dari 2 aitem valid. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka diketahui skor total jawaban minimum adalah 4, sedangkan skor jawaban maksimum adalah 8.

Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 6,71 dan standar deviasi hipotetik adalah 0,98.

Pada aspek memotivasi diri sendiri terdiri dari 3 aitem valid. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka diketahui skor total jawaban minimum adalah 4, sedangkan skor jawaban maksimum adalah 12. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 8,96 dan standar deviasi hipotetik adalah 1,48

Pada aspek mengenali emosi individu lain terdiri dari 3 aitem valid. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka diketahui skor total jawaban minimum adalah 8, sedangkan skor jawaban maksimum adalah 12. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 9,69 dan standar deviasi hipotetik adalah 1,11.

Pada aspek membina hubungan terdiri dari 4 aitem valid. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka diketahui skor total jawaban minimum adalah 9, sedangkan skor jawaban maksimum adalah 15. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 12,07 dan standar deviasi hipotetik adalah 1,31.

Langkah selanjutnya adalah dengan menganalisa tingkat pada tiap aspek kecerdasan emosi pada masing-masing responden penelitian.

Adapun rumus untuk menentukan hasil prosentase tingkat kecerdasan emosi pada masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

$$SE = \frac{b \cdot \text{crossproduct} \cdot R^2}{\text{Regression}} \times 100\%$$

Berdasarkan rumusan diatas didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.10
Prosentase Aspek Kecerdasan Emosi

No	Aspek	Skor Total Aspek	Prosentase
1	Mengenali emosi diri	980	18,9%
2	Mengelola emosi	772	13,9%
3	Memotivasi diri sendiri	1030	28,1%
4	Mengenali emosi individu lain	1114	15,2%
5	Membina hubungan	1388	23,7%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi siswa MAN 1 Mojokerto dari 115 siswa dilihat dari masing-masing aspek. Pada aspek mengenali emosi diri yaitu pada aspek mengenali emosi diri didapatkan prosentase sebesar 18,9%, pada aspek mengelola emosi didapatkan 13,9%, aspek memotivasi diri sendiri sebesar 28,1%, aspek mengenali emosi individu lain sebesar 15,2%, dan aspek membina hubungan didapatkan 23,7%.

Pada hasil analisis diatas menunjukkan bahwa kelima aspek kecerdasan emosi milik Goleman (1998) ada pada dalam diri siswa baru MAN 1 Mojokerto, hasil ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi siswa MAN 1 Mojokerto lebih dominan pada aspek memotivasi diri sendiri, ditunjukkan dengan siswa disana sudah cukup mampu

untuk berpikir secara optimis dan terus maju untuk mendapatkan keinginan mereka.

e. Tingkat Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*)

Untuk mencari kategorisasi Kesejahteraan Psikologis (*psychological well being*) adapun langkah pertama yang harus dilakukan adalah dengan mencari mean empirik dan standar deviasi adapun hasil ditunjukkan dengan tabel dibawah ini.

Tabel 4.11
Deskripsi Statistik *Psychological Well Being*

Variabel	Skor Empirik	
	Mean	Standar Deviasi
<i>Psychological Well Being</i>	80,40	7,28

Setelah mendapatkan skor mean empirik dan standar deviasi, langkah selanjutnya adalah dengan menganalisa tingkat kesejahteraan psikologis dan tabel kategorisasi dapat dilihat dibawah ini.

Tabel. 4.12
Kategorisasi *Psychological Well Being*

Kategori	Kriteria
Tinggi	$87,68 \leq X$
Sedang	$73,12 \leq X < 87,68$
Rendah	$X < 73,12$

Langkah selanjutnya setelah mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, dan rendahnya tiap subjek adalah dengan mencari hasil

prosentase. Berdasarkan data diatas maka diperoleh data hasil analisis tingkat kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

Tabel 4.13

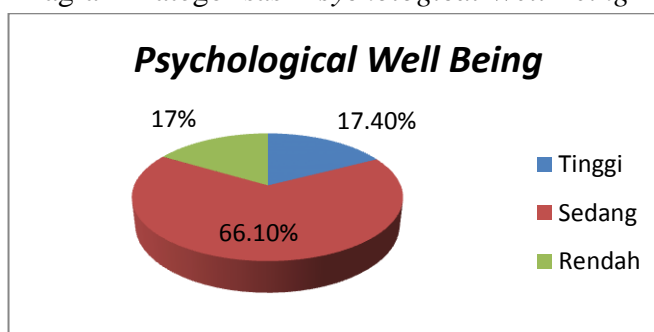
Prosentase skala *Psychological Well Being*

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Tinggi	20	17,4%
Sedang	76	66,1%
Rendah	19	16,5%
Total	115	100%

Adapun hasil kategorisasi diatas dapat dilihat dengan hasil diagram dibawah ini.

Gambar 4.3

Diagram Kategorisasi *Psychological Well Being*



Berdasarkan hasil data diatas, dapat diketahui bahwa tingkat kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) siswa MAN 1 Mojokerto berada pada tingkat paling tinggi dengan jumlah 20 siswa dengan prosentase sebesar 17,4%; tingkat sedang dengan jumlah siswa 76 siswa prosentase sebesar 66,1%; dan tingkat terendah sejumlah 19 siswa dengan 16,5%. Pada diagram diatas ditunjukkan bahwa nilai prosentase yang dimiliki siswa MAN 1 Mojokerto berada pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 66,1% atau 76 siswa.

Dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada siswa baru MAN 1 Mojokerto sudah cukup baik sehingga mampu untuk menerima kelemahan dan kelebihan diri sendiri, melakukan hubungan yang baik dengan orang lain dan memenuhi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yaitu: mampu untuk menunjukkan kepuasan serta membanggakan apa yang telah terjadi pada diri sendiri; mempunyai keinginan untuk membina hubungan dengan orang lain; tidak mudah terpengaruh; mampu untuk memanfaatkan diri untuk lingkungan; mempunyai makna hidup dan cita-cita yang ingin dicapai; serta mampu mengembangkan diri.

f. Analisis Data Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis
(*Psychological Well Being*)

Terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Berikut ini adalah data yang dihasilkan dalam bentuk skor akan dianalisis pada tiap aspek sebagai berikut:

Sebelum mengetahui kategori tiap-tiap aspek kesejahteraan psikologis, maka terlebih dahulu dilakukan mencari mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik.

Tabel 4.14Deskripsi Statistik Data Aspek *Psychological Well Being*

Variabel	Skor			
	X Min	X Max	Mean	SD
Penerimaan diri	8	18	13,52	1,83
Relasi positif dengan orang lain	7	12	8,97	1,06
Otonomi	12	20	16,46	1,78
Penguasaan lingkungan	12	20	15,62	1,96
Tujuan hidup	9	16	13,58	1,61
Pengembangan pribadi	8	16	12,25	1,68

Pada tabel tersebut didapatkan hasil skor hipotetik pada tiap aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang pertama pada aspek penerimaan diri terdiri dari 5 aitem valid. Skor terendah tiap aitem adalah 1, dan skor tertinggi tiap aitem adalah 4. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka dapat diketahui bahwa skor total jawaban minimum adalah 8 dan maksimum adalah 18. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 13,52, dan standar deviasi hipotetik yang dihasilkan adalah 1,83

Pada aspek relasi positif dengan orang lain terdiri dari 3 aitem valid. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka diketahui skor total jawaban minimum adalah 7, sedangkan skor jawaban maksimum adalah 12. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 8,97 dan standar deviasi hipotetik adalah 1,06.

Pada aspek otonomi sendiri terdiri dari 5 aitem valid. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka diketahui skor total jawaban

minimum adalah 12, sedangkan skor jawaban maksimum adalah 20. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 16,46 dan standar deviasi hipotetik adalah 1,78.

Pada aspek penguasaan lingkungan terdiri dari 5 aitem valid. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka diketahui skor total jawaban minimum adalah 12, sedangkan skor jawaban maksimum adalah 20. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 15,62 dan standar deviasi hipotetik adalah 1,96.

Pada aspek tujuan hidup terdiri dari 4 aitem valid. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka diketahui skor total jawaban minimum adalah 9, sedangkan skor jawaban maksimum adalah 16. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 13,58 dan standar deviasi hipotetik adalah 1,61.

Pada aspek pengembangan pribadi terdiri dari 4 aitem valid. Berdasarkan jumlah aitem dalam aspek tersebut maka diketahui skor total jawaban minimum adalah 8, sedangkan skor jawaban maksimum adalah 16. Mean hipotetik yang dihasilkan adalah 12,25 dan standar deviasi hipotetik adalah 1,68.

Adapun rumus untuk menentukan hasil prosentase tingkat kesejahteraan psikologis pada masing-masing aspek adalah sebagai berikut:

$$SE = \frac{b \cdot \text{crossproduct} \cdot R^2}{\text{Regression}} \times 100\%$$

Berdasarkan rumusan diatas didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.15
Prosentase Aspek *Psychological Well Being*

No	Aspek	Skor Tiap Aspek	Prosentase
1	Penerimaan Diri	1555	15,8%
2	Relasi positif dengan orang lain	1031	9,05%
3	Otonomi	1893	19,8%
4	Penguasaan lingkungan	1796	21,85%
5	Tujuan hidup	1562	16,4%
6	Pengembangan pribadi	1409	16,72%

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis siswa MAN 1 Mojokerto dari 115 siswa dilihat dari masing-masing aspek. Pada aspek penerimaan diri yaitu pada aspek penerimaan diri didapatkan persentase 15,8%, pada aspek relasi positif dengan orang lain didapatkan 9,05%, aspek otonomi didapatkan 19,8%, aspek penguasaan lingkungan didapatkan persentase 21,85%, aspek tujuan hidup didapatkan 16,4%, dan pada pengembangan pribadi didapatkan 16,72%.

Pada hasil analisis diatas menunjukkan bahwa keenam aspek kesejahteraan psikologis milik Ryff (1989) ada pada dalam diri siswa baru MAN 1 Mojokerto, hasil ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa MAN 1 Mojokerto lebih dominan pada penguasaan

lingkungan, ditandai dengan siswa mampu untuk mengatur kesulitan dan menemukan solusinya dalam situasi sehari-hari, serta mampu untuk menemukan kegunaan atau fungsi dirinya dalam lingkungan yang ia tinggali.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas merupakan sebuah teknik untuk mencari tahu apakah data dari tiap variabel yang digunakan dalam penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk menguji normalitas data adalah menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov Test* dengan menggunakan bantuan SPSS *16.0 for Windows*. Menurut (Nisfiannoor, 2009) apabila nilai signifikansi (P) > 0.05 , maka data pada variabel terdistribusi secara normal dan apabila nilai signifikansi < 0.05 , maka data terdistribusi tidak normal.

Tabel 4.16
Hasil Pengolahan Uji Normalitas

		PD	EQ_	PWB_
N		115	115	115
Normal Parameters ^a	Mean	65.42	45.95	80.40
	Std. Deviation	5.660	3.909	7.283
Most Extreme Differences	Absolute	.076	.144	.089
	Positive	.074	.144	.089
	Negative	-.076	-.069	-.059
Kolmogorov-Smirnov Z		.814	1.540	.957
Asymp. Sig. (2-tailed)		.521	.017	.319
a. Test distribution is Normal.				

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis yang dapat diketahui untuk nilai sign (P) untuk variabel penyesuaian diri adalah $0.521 > 0.05$, yang berarti bahwa penyebaran data normal; variabel *emotional quotient* memiliki nilai sig (P) sebesar $0.017 > 0.05$, yang berarti bahwa variabel tersebut memiliki penyebaran data yang normal; serta variabel *psychological well being* dengan nilai sebesar $0.319 > 0.05$, yang berarti bahwa variabel ini juga terdistribusi secara normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga data penelitian tersebut terdistribusi secara normal dikarenakan semua variabel memiliki nilai signifikansi diatas 0.05.

b. Uji Linearitas

Menurut (Nisfiannoor, 2009) uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel x dan variabel y bersifat linear (satu garis lurus). Dalam penelitian ini uji linearitas dilakukan sebelum melakukan analisis regresi berganda. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows*. Adapun hasilnya dapat diketahui pada tabel dan grafik dibawah ini.

Tabel 4.17
Hasil Uji Linearitas

Pengaruh	Sig.	Keterangan
Penyesuaian Diri terhadap <i>Emotional Quotient</i>	0.532	Linear
Penyesuaian Diri terhadap <i>Psychological Well Being</i>	0.684	Linear

Pada tabel diatas nilai uji linearitas pada pengaruh penyesuaian diri terhadap *emotional quotient* memiliki nilai sebesar $0.532 > 0.05$, sedangkan pada pengaruh penyesuaian diri terhadap *psychological well being* terdapat nilai $0.684 > 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel memenuhi kriteria yang linear antar variabel bebas terhadap variabel terikat.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya korelasi antar kedua variabel bebas / variabel independen. Model regresi yang baik tidak akan menunjukkan tidak adanya hubungan antar variabel bebas atau yang disebut dengan gejala multikolinearitas. Untuk melihat ada atau tidaknya gejala tentunya peneliti menggunakan bantuan dari aplikasi *SPSS 16.0 for Windows*. Adapun petunjuk ada / tidaknya hubungan antar variabel bebas adalah dengan melihat nilai *tolerance* dan *inflation factor* (VIF). Jika nilai *tolerance* yang ditunjukkan lebih kecil dari 0.1 menandakan adanya multikolinearitas, sebaliknya jika nilai *tolerance* yang ditunjukkan lebih besar dari 0.1 maka tidak terjadi multikolinearitas pada kedua variabel bebas. Sedangkan jika nilai $VIF < 10,00$ maka tidak terjadi gejala multikolinearitas, jika nilai $VIF > 10,00$ maka artinya terjadi gejala multikolinearitas.

Tabel 4.18
 Hasil Uji VIF antara X_1 dan X_2 terhadap Y

Coefficients^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	13.655	4.197		3.253	.002		
EQ_	.543	.146	.375	3.713	.000	.367	2.722
PWB_	.334	.078	.429	4.254	.000	.367	2.722

a. Dependent Variable:
PD

Berdasarkan hasil output diatas dapat dijelaskan bahwa nilai *tolerance* pada variabel kecerdasan emosi (*Emotional Quotient*) dan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) sama yaitu 0.367 > 0.1. Sedangkan nilai VIF pada variabel kecerdasan emosi (*Emotional Quotient*) dan kesejahteraan psikologis (*Psychological Well Being*) juga memiliki nilai sama yaitu 2.722 < 10,0. Maka, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi adanya multikolinearitas antar variabel bebas / independen.

d. Uji Heteroskedastisitas

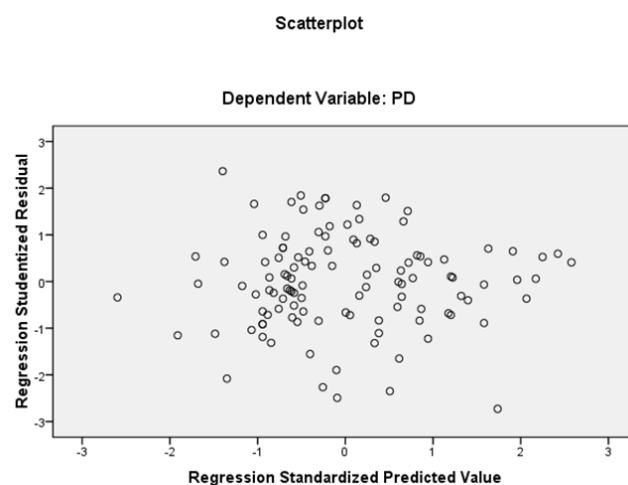
Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah ada ketidaksamaan varian dalam analisa regresi dari satu pengamatan ke pengamatan lain. Jika variance dari satu pengamatan ke pengamatan lain sifatnya tetap maka hal ini disebut dengan homokedastisitas. Sebaliknya, jika variance satu pengamatan ke pengamatan yang lain maka hal ini disebut dengan heteroskedastisitas. Model regresi yang

baik mengharuskan tidak adanya gejala heteroskedastisitas.. Kriteria dalam pengambilan keputusan adalah:

- ❖ Titik-titik data penyebaran berada di atas, di bawah, atau di sekitar angka 0.
- ❖ Adanya pola penyebaran titik-titik data seperti pola bergelombang melebar kemudian menyempit dan melebar kembali.disebut dengan gejala heteroskedastisitas.

Adapun output pola scatterplots dengan bantuan *SPSS 16.0 for Windows* dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 4.4
Scatterplots untuk Variabel Penyesuaian Diri



Dari grafik scatterplots diatas dapat dideskripsikan bahwa titik-titik pada grafik tidak menunjukkan adanya pola yang jelas. Titik-titik tersebut menyebar secara merata di atas, di bawah, dan di sekitar angka 0. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak adanya gejala heteroskedastisitas, sehingga model regresi yang baik dan ideal dapat terpenuhi.

e. Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan guna mencari hubungan antar dua variabel. Uji koefisien korelasi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* Pearson. Uji korelasi ini berfungsi untuk mengukur keeratan hubungan antara dua variabel yang mempunyai distribusi normal.

Tabel 4.19
Pengolahan Uji Korelasi *Product Moment* Pearson

		PD	EQ_	PWB_
Penyesuaian Diri (Y)	Pearson Correlation	1	.716**	.727**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	115	115	115
Eemotional Quotient (X1)	Pearson Correlation	.716**	1	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	115	115	115
Psychological Well Being (X2)	Pearson Correlation	.727**	.795**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	115	115	115

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

Berdasarkan data yang didapat diatas dapat diketahui nilai dari masing-masing variabel dengan kriteria, jika nilai mendekati 1 maka korelasi dikatakan semakin kuat. Dari tabel diatas diketahui adanya nilai 1 dari tiap variabel yang menunjukkan bahwa nilai korelasi dari variabel yang sama. Nilai hubungan antara variabel EQ (*emotional quotient*) dengan variabel PWB (*psychological well being*) adalah 0,796, untuk variabel Penyesuaian Diri dengan EQ (*emotional quotient*) adalah 0,716, sedangkan variabel Penyesuaian Diri dengan PWB

(*psychological well being*) adalah 0,727. Dengan demikian nilai-nilai yang didapat menunjukkan adanya korelasi positif antar variabel satu sama lain.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linear Berganda

Merupakan suatu bentuk metode atau teknik yang dilakukan peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara 2 variabel X dengan variabel Y yang dinyatakan dalam bentuk regresi.

Adapun hasil analisis regresi dari pengaruh penyesuaian diri (Y) ditinjau dari EQ (*emotional quotient*) dan PWB (*psychological well being*) siswa baru MAN 1 Mojokerto menghasilkan rumus persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + bX_1 + cX_2$$

Keterangan:

Y: Nilai prediksi variabel terikat/dependen (Penyesuaian Diri (Y))

a: Konstanta; nilai \hat{Y} jika $X_1 = 0$, dan $X_2 = 0$

b: Koefisien regresi, nilai peningkatan atau penurunan variabel Y yang didasarkan pada variabel X_1

c: Koefisien regresi, nilai peningkatan atau penurunan variabel Y yang didasarkan pada variabel X_2 .

X_1 : Variabel bebas/independen (*Emotional Quotient*)

X_2 : Variabel bebas/independen (*Psychological Well Being*)

Adapun langkah pertama adalah mengetahui signifikansi dan linearitas persamaan regresi dengan menggunakan tabel ANOVA (*Analyse of Varians*).

Tabel 4.20
Hasil Uji ANOVA X_1 dan X_2 terhadap Y

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2121.107	2	1060.554	77.592	.000 ^a
	Residual	1530.858	112	13.668		
	Total	3651.965	114			

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Setelah menemukan nilai signifikansi dan linearitas, langkah selanjutnya dalam melakukan pengujian adalah sebagai berikut:

❖ Merumuskan hipotesis

H_a = Terdapat pengaruh positif yang signifikan dan linear antara EQ (*emotional quotient*) dan PWB (*psychological well being*) terhadap penyesuaian diri siswa.

H_o = Tidak terdapat pengaruh positif yang signifikan dan linear antara EQ (*emotional quotient*) dan PWB (*psychological well being*) terhadap penyesuaian diri siswa.

❖ Menemukan F_{hitung} dan signifikansi

Dari hasil output diatas dihasilkan F_{hitung} sebesar 77,592 dan signifikansi sebesar 0.000.

❖ Menentukan F_{tabel}

Diketahui rumus F_{tabel} adalah sebagai berikut

$F = \{(1 - \alpha) (dk = k), (dk = n - k - 1)\}$, maka didapatkan F_{tabel} sebesar 3,08.

❖ Kriteria Pengujian

Jika $F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$, maka H_0 diterima,

Jika $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$, maka H_0 ditolak.

Jika berdasarkan nilai signifikansi maka:

Jika $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$, maka signifikan,

Jika $F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$, maka tidak signifikan.

❖ Membuat kesimpulan

i. Berdasarkan perbandingan nilai F_{hitung} dengan F_{tabel}

Berdasarkan tabel output diatas, diketahui nilai F_{hitung} sebesar 77,592 dan nilai F_{tabel} 3,08. Maka, sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima dengan nilai 77,592 ($F_{\text{hitung}} \geq 3,08$ (F_{tabel}), dengan kata lain variabel EQ (*emotional quotient*) dan variabel PWB (*psychological well being*) secara simultan berpengaruh terhadap variabel Penyesuaian Diri.

ii. Berdasarkan nilai signifikansi dari output ANOVA

Berdasarkan hasil dari tabel ANOVA diatas dapat diketahui jika nilai sig. yang keluar sebesar 0,000. Sesuai dasar pengambilan keputusan maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima Karena nilai $0,000 < 0,05$ atau dengan kata

lain variabel EQ (*emotional quotient*) dan variabel PWB (*psychological well being*) secara simultan berpengaruh terhadap variabel Penyesuaian Diri.

Kemudian langkah selanjutnya adalah mengetahui nilai koefisien a, b, dan c. Perhatikan hasil output nilai *coefficients* dari pengaruh EQ (X_1) dan PWB (X_2) terhadap penyesuaian diri siswa (Y) dibawah ini.

Tabel 4.21
Hasil output *Coefficients* X_1 dan X_2 terhadap Y
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	13.655	4.197		3.253	.002
X1	.543	.146	.375	3.713	.000
X2	.334	.078	.429	4.254	.000

a. Dependent Variable: Y

Dari hasil yang ditunjukkan oleh tabel *coefficients* di atas, nilai yang ditunjukkan dimasukkan ke dalam rumus persamaan regresi linear sebagai berikut:

$$Y (\text{Penyesuaian diri siswa}) = 13,655 + 0,543 X_1 + 0,334 X_2$$

Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

- ❖ Nilai konstanta (a) adalah 13,655. Artinya: jika EQ (*emotional quotient*) dan PWB (*psychological well being*) bernilai 0 maka penyesuaian diri bernilai positif yaitu 13,655.

- ❖ Nilai koefisien variabel EQ (*emotional quotient*) (b) bernilai positif yaitu 0,543, diartikan bahwa setiap peningkatan kecerdasan emosi sebesar 1, maka kecerdasan emosional akan meningkat sebesar 0,543.
- ❖ Nilai koefisien variabel PWB (*psychological well being*) (c) bernilai positif yaitu 0,334, diartikan bahwa setiap peningkatan kesejahteraan psikologis sebesar 1, maka kesejahteraan psikologis akan meningkat sebesar 0,334.

b. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4.22
Tabel Koefisien Regresi Linear X_1 dan X_2 terhadap Y

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.762 ^a	.581	.573	3.697

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa koefisien determinasi (R^2) yang didapat adalah sebesar 0,573 yang berarti bahwa variabel EQ (*emotional quotient*) (X_1) dan variabel PWB (*psychological well being*) (X_2) berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa (Y) sebesar 58,1%. Sedangkan 41,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak terdapat pada model regresi yang dibahas peneliti.

Setelah melalui banyak analisis data, dalam penelitian ini diketahui bahwa EQ (*emotional quotient*) (X_1) dan PWB (*psychological well being*) (X_2) secara langsung berpengaruh secara signifikan dan secara positif terhadap penyesuaian diri yang dilakukan siswa (Y), dimana masing-masing nilai yang didapat adalah 0,543 dan 0,334 yang berarti bahwa kedua variabel bebas/ independen tersebut turut meningkatkan penyesuaian diri pada siswa MAN 1 Mojokerto serta memiliki pengaruh besar terhadap penyesuaian diri pada siswa MAN 1 Mojokerto sebesar 58,1%.

C. Pembahasan

Sub-bab ini berisi tentang penjelasan dari temuan penelitian yang didasarkan pada penyesuaian diri yang ditinjau dari EQ (*emotional quotient*) dan PWB (*psychological well being*) pada siswa baru MAN 1 Mojokerto. Pembahasan dilakukan untuk melihat penelitian dari sudut pandang teoritis agar semakin meyakinkan dan mempertajam hasil penelitian.

Adapun dalam penelitian ini metode yang digunakan oleh peneliti adalah metode kuantitatif dengan jenis asosiatif, dimana penelitian yang digunakan akan bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh maupun hubungan antara dua variabel atau lebih. Selain itu peneliti menggunakan dua analisis statistika yaitu analisis statistik deskriptif dan analisa statistik inferensial. Lebih mudahnya peneliti akan menjabarkan pengertian serta hasil penelitian dibawah ini.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Sesuai dengan namanya, analisis statistik deskriptif merupakan sebuah rangkaian teknik yang digunakan untuk mendeskripsikan data sehingga lebih mudah dipahami. Dalam pembahasan ini adapun yang akan dibahas adalah mengenai mean, standar deviasi, kategorisasi, dan prosentase dari tiga variabel penelitian, yaitu:

a. Tingkat Penyesuaian Diri Siswa MAN 1 Mojokerto

Berdasarkan data hasil penelitian diatas menerangkan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan oleh siswa baru MAN 1 Mojokerto menghasilkan rata-rata dalam kategori sedang dengan prosentase sebesar 73%. Hal ini membuktikan bahwa penyesuaian diri di MAN 1 Mojokerto telah diaplikasikan oleh para siswanya. Wijaya (2007) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar tercipta suatu kedinamisan antara diri dengan lingkungan. Selain itu, dalam transisi kehidupan individu akan dihadapkan pada berbagai macam perubahan dan tuntutan sehingga penyesuaian diri sangat diperlukan. Setiap individu akan mengalami masalah dalam mencapai tujuan hidupnya dan penyesuaian diri akan berfungsi sebagai proses yang diperlukan untuk melewati hal tersebut (Runyon dan Haber dalam IRENE SAULINA SITORUS, 2013). Individu akan terus menerus mengubah tujuan hidupnya sesuai dengan perubahan yang terjadi oleh lingkungan yang dihadapinya. Berdasarkan konsepnya, penyesuaian diri dapat

diukur dengan mengetahui bagaimana kemampuan individu dalam menghadapi lingkungan yang selalu berubah-ubah. Hal ini sangat bisa terjadi pada siswa baru yang melewati masa SMP menuju masa SMA. Dalam kehidupan yang baru, para siswa akan dihadapkan oleh lingkungan, teman, tradisi, serta materi pelajaran yang baru. Transisi tersebut akan dihadapkan para siswa dengan perubahan dan tuntutan yang baru yang terjadi di lingkungan MAN 1 Mojokerto. Sementara adapun tuntutan yang harus dihadapi oleh siswa baru dapat berupa kemandirian, tanggung jawab, serta penyesuaian diri dengan lingkungan baru (Widiastono, 2001).

Menurut penelitian yang dilakukan Yuniarti Neni Yuniarti (2009), penyesuaian diri memiliki 2 aspek yaitu aspek penyesuaian pribadi dan aspek penyesuaian sosial. Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan individu untuk menerima diri sendiri dengan lingkungan, menyadari sepenuhnya mengenai diri sendiri, menyadari kemampuan dan kelebihan serta bertindak objektif sesuai dengan keadaan diri sendiri. Keberhasilan penyesuaian pribadi akan ditunjukkan dengan tidak adanya rasa benci, lari dari tanggung jawab, rasa kecewa pada diri, ataupun tidak percaya pada kondisi dirinya. Sedangkan penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup individu tinggal dan interaksinya dengan orang lain.

Masalah yang sering dialami oleh siswa baru adalah pergantian teman, siswa baru kelas X akan terbayang diantara masa-masa kelas

IX SMP dan kelas XI SMA. Banyak dari siswa baru dari bermacam-macam latar belakang datang sehingga mau atau tidak mereka akan diharuskan untuk mencari teman baru yang sesuai dengan dirinya. Selain itu adapun peraturan baru, kegiatan baru, dan banyak hal lain yang mengharuskan siswa lebih bertanggung jawab pada diri sendiri.

Secara rinci, penyesuaian diri yang dilakukan siswa kelas X MAN 1 Mojokerto diperoleh data 17 siswa pada kategori rendah dengan prosentase 14,8%, 84 siswa pada kategori sedang dengan prosentase 73%, dan 14 siswa pada kategori tinggi dengan prosentase 12,2%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat penyesuaian diri siswa kelas X MAN 1 Mojokerto berada pada tingkat sedang dengan prosentase sebanyak 73% sebanyak 84 siswa. Tingkat penyesuaian diri yang sedang menunjukkan bahwa siswa-siswa disana cukup mampu menyesuaikan dirinya dengan tuntutan lingkungan sekolah.

Sedangkan ketika dicari sumbangan terbesar yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa Man 1 Mojokerto didapatkan aspek penyesuaian sosial bernilai lebih tinggi yaitu 50,68% daripada penyesuaian pribadi yang berjumlah 48,76%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu untuk berinteraksi dalam lingkup sekolah yang dimaksud dengan mencari teman yang sesuai dan dirasa nyaman untuk dirinya atau dapat juga berkomunikasi dengan guru mata pelajaran, serta mempunyai kesadaran akan menaati nilai, norma dan aturan yang berlaku di lingkungan barunya yakni sekolah MAN 1 Mojokerto yang

berbasis keislaman. Hal ini sesuai dengan pendapat Elizabeth B Hurlock (1949), yang menyatakan bahwa penyesuaian diri mengacu pada sejauh mana individu dapat bermanfaat secara efisien pada lingkungan, kemudian seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik mereka akan merasa puas pada dirinya sebab mereka telah melakukan harmonisasi dengan lingkungannya.

Selain itu para siswa juga mampu untuk menaati dan menjalankan berbagai tuntutan dari luar, adapun misalnya sebagai siswa MAN yang berbasis keislaman terdapat tugas untuk bisa melantunkan ayat-ayat al-Qur'an, membaca kitab, mengerti bahasa arab yang dirasa susah untuk anak di sekolah SMA, mereka dengan penyesuaian sosial yang baik akan merasa mampu untuk menjalankan tuntutan tersebut tanpa merasa kesusahan, meskipun pada awalnya mereka sama-sama diajarkan dari awal. Sesuai dengan pendapat Callhoun dan Acecolla (dalam Wijaya, 2007) bahwa penyesuaian diri merupakan usaha manusia dalam mencapai keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan. Dan untuk memnuinya mereka akan menyeimbangkan antara kebutuhan dirinya dengan lingkungan.

Memang belum semua aspek telah dilampaui oleh seluruh siswa baru kelas X MAN 1 Mojokerto, layaknya individu baru yang berada pada lingkungan baru, awalnya mereka akan merasa susah untuk melakukan penyesuaian diri, tetapi mayoritas dari mereka sudah cukup memiliki keterampilan penyesuaian diri yang baik, walaupun

begitu diperlukan bimbingan dari keluarga, guru di MAN 1 Mojokerto, atau orang terdekat siswa untuk membentuk perilaku penyesuaian diri yang semakin sempurna.

b. Tingkat EQ (*Emotional Quotient*) siswa MAN 1 Mojokerto

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas diatas, diterangkan bahwa rata-rata kecerdasan emosi yang dimiliki 115 siswa kelas X MAN 1 Mojokerto yaitu berada pada kategori rendah sebanyak 18 siswa dengan prosentase sebesar 15,7%, pada kategori sedang sebanyak 74 siswa dengan nilai prosentase sebesar 64,3%, dan pada kategori tinggi sebanyak 23 siswa dengan prosentase sebanyak 20%. Hal ini membuktikan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki siswa kelas X telah diaplikasikan oleh sebagian besar siswa, meskipun belum seluruh siswa yang mengaplikasikan kecerdasan emosional secara maksimal tetapi sebagian besar siswa sudah cukup baik dalam mengendalikan seluruh aspek kecerdasan emosional pada dirinya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi siswa berada pada kategori sedang dengan prosentase 64,3% sebanyak 74 siswa. Sedangkan menurut prosentase tiap aspek didapatkan nilai tertinggi pada aspek memotivasi diri sendiri sebanyak 28,1% dan nilai terkecil didapatkan oleh aspek mengelola emosi dengan prosentase 13,9%.

Kecerdasan emosional sedang dapat diartikan bahwa siswa di MAN 1 Mojokerto telah mampu dalam membentuk motivasi dari dalam diri yang berguna untuknya dalam keseharian. Mereka juga

mampu untuk memiliki pemikiran yang maju serta solusi-solusinya untuk menjalankan tugas yang diberikan oleh sekolah maupun rumah sehingga siswa tidak akan merasa mudah untuk merasa tertekan atau stress dengan tuntutan dimanapun ia berada.

Daniel Goleman (1998) menyatakan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik akan dapat memahami perasaan dirinya sendiri maupun orang lain, dan dapat mengerti bahasa verbal maupun non verbal. Semua pemahaman tersebut akan menuntut seseorang agar bersikap sesuai dengan situasi dan kondisi agar diterima di lingkungannya. Sehingga dapat dipahami bahwa siswa dengan kecerdasan emosi yang baik, kehidupan sosialnya akan berjalan dengan baik pula dikarenakan orang tersebut dapat merespon dan menyesuaikan dirinya pada lingkungan dengan tepat.

Bagi siswa dengan kecerdasan emosi yang sedang, ada dua faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan eksternal. Misalnya ketika siswa memiliki suatu pekerjaan dari satu mata pelajaran, kemudian ia mendapat tugas pula dari organisasinya, dan mendapat tugas sehari-harinya sebagai anak di rumah. Sebagai seseorang dengan kecerdasan emosi yang cukup mereka akan mampu untuk mengelola sedikit demi sedikit tugas yang diberikan, entah dengan mengerjakannya secara bergilir atau memiliki jadwal tertentu untuk mengerjakan tugasnya meskipun beberapa kali kerap mengeluh. Yang berarti bahwa siswa di MAN sudah mampu untuk memiliki

motivasi dari dalam dirinya dengan cara terus berpikir secara optimis dan memiliki tujuan yaitu agar tugasnya selesai. Walgito (2004) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi ada dua yaitu internal apabila berasal dari sumber psikologis seseorang, sedangkan eksternal apabila mencakup lingkungan sekitarnya, dan keduanya merupakan suatu kesatuan yang sangat sulit untuk dipisahkan.

Hal ini dimungkinkan oleh proses belajar sosial dimana siswa memulai dari masa orientasi hingga saat ini. Sebagaimana yang diungkapkan Goleman & Widodo (1999) bahwa kecerdasan emosi tidak terlahir sebagai genetik, melainkan sebuah perkembangan dari tahap kanak-kanak sampai masa hidup selesai melalui berbagai pengalaman dan pembelajaran. Hal ini tidak lepas dari salah satu faktor yaitu faktor lingkungan. Proses mengembangkan kecerdasan emosi sangat tepat diasah di Man 1 Mojokerto. Dikarenakan siswa diwajibkan untuk mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler salah satunya pramuka. Dalam kegiatan pramuka yang terkenal akan kekeluargaannya, siswa akan sangat diwajibkan untuk dapat mengenal satu sama lain. hal ini memungkinkan siswa dapat menyalurkan emosinya lewat berbagai kegiatan yang positif dalam pramuka.

Jadi dengan adanya kecerdasan emosi yang dimiliki oleh para siswa di MAN 1 Mojokerto akan dapat memiliki kemampuan berpikir yang optimis, dimana mereka akan terus maju dengan memikirkan

tahapannya, dan dari kemampuan tersebut siswa akan mampu untuk terdorong agar berprestasi di bidang yang ia sukai, meskipun tidak semua siswa akan dapat melakukan hal tersebut dan terdapat aspek lain yang mendukung untuk terbentuknya kecerdasan emosi.

c. Tingkat PWB (*Psychological Well Being*) siswa MAN 1 Mojokerto

Kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dapat ditandai pada individu yang memiliki mental sehat yang mampu untuk menjadi dorongan atas potensi yang ada pada diri individu untuk mencapai kesuksesan maupun kepuasan hidup. Kesejahteraan psikologis sangat dibutuhkan individu khususnya remaja, agar dapat meningkatkan efektivitas dalam berbagai bidang kehidupan. Dalam menempuh pendidikan, seharusnya remaja sangat dianjurkan untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, hal tersebut dikarenakan remaja harus mencapai titik aktualisasi diri agar dapat sukses dalam bidang akademik, sosial, maupun bidang emosional. Ryff & Keyes (1995) mengungkapkan bahwa manusia dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila bukan sekedar bebas dari indikator kesehatan mental yang berkonotasi negatif saja, seperti terhindar dari kecemasan, atau tercapainya kebahagiaan, ataupun hal semacamnya. Tetapi yang lebih diperhatikan adalah penerimaan pada diri sendiri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan untuk merasakan pertumbuhan dan perkembangan diri

secara kontinyu, mampu menguasai situasi dan kondisi pada lingkungan sekitarnya, serta mempunyai tujuan hidup yang jelas. Ryff menambahkan bahwa kesejahteraan psikologis yang baik akan menggambarkan sejauh mana individu akan merasa damai, bahagia, dan nyaman berdasarkan bagaimana mereka memandang potensi yang telah mereka capai sebelumnya.

Menurut Ryff & Singer (2008) kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis yang dimiliki oleh seseorang dan keadaan dimana individu dapat menerima kekurangan serta kelebihan diri secara apa adanya, memiliki tujuan hidup yang jelas, memiliki hubungan interpersonal dengan orang lain, mengatur kesulitan dalam situasi sehari-hari, tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan dan bisa berpegangan pada penilaian pribadi, serta mampu untuk mengembangkan personal.

Berdasarkan data yang dihasilkan diatas, dapat diketahui bahwa kesejahteraan siswa baru kelas X MAN 1 Mojokerto berada pada kategori rendah berjumlah 19 siswa dengan prosentase 16,5%, pada kategori sedang sejumlah 76 siswa dengan prosentase 66,1%, dan pada kategori tinggi sejumlah 20 siswa dengan prosentase sebesar 17,4%. Dari hasil tersebut dapat ditunjukkan bahwa rata-rata siswa siswa kelas X di MAN 1 Mojokerto pada penelitian ini memiliki kesejahteraan sosial psikologis sedang dengan jumlah 76 siswa dan prosentase sebesar 66,1%.

Sedangkan pada persentase yang telah dihitung, didapatkan aspek penguasaan lingkungan mendapatkan nilai persentase tinggi yaitu 21,85% sedangkan relasi positif dengan orang lain mendapatkan nilai terendah dengan 9,05%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu untuk mengatur kesulitan-kesulitan yang muncul pada kegiatan sehari-hari dan memunculkan solusi dengan berbagai cara mereka sendiri serta siswa mampu untuk memanfaatkan dirinya pada lingkungan baik itu di kelas, sekolah, rumah maupun dilingkungan tempat ia tinggal. Misalnya ketika di sekolah MAN yang khusus bergerak dalam bidang agama, tidak semua siswa mahir menguasai materi keagamaan seperti yang diharapkan oleh para guru, para siswa juga datang dari berbagai latar belakang. Maka oleh karena itu ketika aspek penguasaan lingkungan berfungsi dalam diri siswa, mereka akan mampu untuk menanggulangi kesulitan-kesulitan mereka dengan cara mencoba untuk bertanya kepada guru, hingga belajar secara mandiri meminjam buku di perpustakaan sekolah.

Namun walaupun aspek tersebut memiliki nilai tertinggi masih terdapat aspek lain yang belum terpenuhi oleh siswa MAN 1 Mojosari seperti relasi positif dengan orang lain yang memiliki nilai terendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa disana merasa kurang bisa untuk melakukan hubungan interpersonal dengan siswa lain, dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya mereka adalah siswa baru yang menempati lingkungan baru pula, pada awalnya mereka

akan kurang nyaman untuk melakukan hubungan atau sekedar merasa malu untuk menyapa teman di sekitarnya.

Pada penelitian ini salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) adalah faktor usia. Kesejahteraan psikologis yang dibahas dalam penelitian ini adalah para remaja dimana masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa sehingga remaja seharusnya sudah dapat mengartikan dan mengaplikasikan apa yang telah mereka pelajari dengan tantangan dan membuat rencana di masa mendatang. Remaja juga sudah mampu untuk berpikir secara sistematis, memecahkan masalah dengan menggunakan rencana, serta mengantisipasi berbagai informasi guna memecahkan masalah tersebut (P. P. Desmita, 2010). Semakin bertambahnya usia seseorang akan lebih mengetahui kondisi terbaik untuk dirinya. Remaja dapat memiliki potensi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologisnya menjadi lebih sempurna. Pada hasil analisa deskriptif ditunjukkan nilai sedang terendah terdapat pada aspek relasi positif dengan orang lain, seperti yang telah dikatakan diatas remaja yang masih berada pada masa transisi mungkin masih belum menemukan hal yang menyenangkan baginya sehingga akan membuat siswa masih dalam zonanya.

Artinya mayoritas dari siswa MAN 1 Mojokerto memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Walaupun berdasarkan data masih terdapat beberapa siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis

rendah, siswa dinyatakan sudah cukup memiliki kemampuan untuk menerima segala yang terdapat dalam dirinya baik itu kelebihan maupun kekurangannya.

2. Analisis Statistik Inferensial

Analisis statistika inferensial merupakan sebuah rangkaian teknik yang digunakan untuk mengambil kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh dari sampel untuk menggambarkan suatu ciri populasi tertentu.

a. Pengaruh antara Penyesuaian Diri terhadap EQ (*emotional quotient*) Siswa MAN 1 Mojokerto

Dimensi kecerdasan emosi (EQ) merupakan salah satu aspek penting dalam pengelolaan emosi seseorang karena dapat menghasilkan keterampilan sosial untuk membangun dan menguasai diri dalam berhubungan sosial. Seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik akan dapat memahami perasaan diri dan orang lain, mengenali emosi orang lain, memotivasi dirinya, memahami dan menangkap bahasa verbal dan non verbal. Dari pemahaman tersebut individu akan dituntun untuk bertindak sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan lingkungannya., sehingga seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik akan memiliki kehidupan sosial yang baik pula.

Tanpa adanya kecerdasan emosi seseorang tidak dapat melakukan hubungan sosial dengan baik. (Goleman, 2003) menyatakan bahwa 80% kesuksesan datangnya dari pengendalian

emosi, 20% ditentukan oleh indikator lain. oleh karena itu, kecerdasan emosi sangatlah penting karena kecerdasan emosi digunakan untuk melawan ketumpuhan emosi, sedangkan mengendalikan emosi merupakan ramuan menuju kecemerlangan.

Menurut Goleman (2003) ada lima dasar kemampuan dalam kecerdasan emosi, yaitu: 1) Mengenali Emosi Diri, adalah suatu kemampuan untuk mengenali perasaan saat suatu peristiwa terjadi. 2) Mengelola Emosi, merupakan kemampuan individu untuk menangani perasaan agar dapat diungkapkan dengan tepat, sehingga terdapat keseimbangan dalam diri individu. 3) Memotivasi Diri Sendiri, dalam meraih suatu prestasi tentu individu memiliki motivasi dalam dirinya, yang berarti memiliki ketahanan terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati. 4) Mengenali Emosi Orang Lain, merupakan kemampuan seseorang untuk peduli terhadap orang lain, dan menunjukkan empatinya pada seseorang. 5) Membina Hubungan, adalah keterampilan yang dimiliki individu dalam menunjang kepopuleritas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar sesama individu.

Berdasarkan hasil pengolahan data diatas diterangkan bahwa terdapat pengaruh antara EQ (*emotional quotient*) dengan penyesuaian diri siswa baru siswa MAN 1 Mojokerto dengan perolehan nilai koefisien regresi sebesar 0,543. Hasil koefisien regresi tersebut dapat diinterpretasikan bahwa responden yang memiliki kecerdasan emosi akan berbanding lurus dengan penyesuaian diri siswa baru. Dalam

artian, apabila dilakukan peningkatan dalam aspek kecerdasan emosi yang lebih baik maka meningkat pula penyesuaian diri yang dilakukan antar siswa baru maupun dengan lingkungan sekolah.

Adanya keeratan hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada siswa baru MAN 1 Mojokerto dapat dilihat pada tabel *correlations* diatas dengan hasil signifikan sebesar 0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,716. Yang berarti bahwa telah terjadi korelasi antara variabel EQ (*emotional quotient*) dengan penyesuaian diri. Selain itu untuk 5 aspek EQ (*emotional quotient*) yang terdiri dari Kesadaran diri, Pengaturan diri, Motivasi, Empati, dan Kecakapan membina hubungan dengan orang lain, memiliki pengaruh yang signifikan dan memiliki hubungan yang linear terhadap penyesuaian diri pada siswa baru kelas X MAN 1 Mojokerto. Dalam penelitian ini peneliti membuat skala pengukuran kecerdasan emosi dengan melihat skala yang ada pada penelitian sebelumnya berjumlah 15 item.

Selain itu adapun sumbangan yang diberikan kecerdasan emosi paling besar adalah aspek memotivasi diri dengan jumlah 28,1%. Ini menunjukkan bahwa siswa sudah dapat mengelola pikirannya untuk selalu bertindak secara optimis, mengerti akan kemana jalan yang menurutnya baik sehingga akan mendorongnya untuk terus maju.

Adapun pernyataan Calhoun & Acocella (1990) yang mendefinisikan penyesuaian diri sebagai usaha manusia dalam menggapai keharmonisan pada diri sendiri di lingkungannya. Dan

proses yang dicapai untuk mencapai keseimbangan diri adalah dengan memenuhi kebutuhan sesuai situasi dan kondisi pada lingkungannya. Seseorang dengan penyesuaian diri yang baik akan mampu untuk mencapai tingkat keakraban yang cocok dalam dunia sosialnya. Mereka biasanya akan nyaman ketika berinteraksi dengan individu lain. Selain itu mereka akan membuat orang lain nyaman terhadap dirinya (Hapsariyanti, Taganing, 2009).

Dari hasil penelitian, kecerdasan emosi dan penyesuaian diri yang dimiliki oleh siswa kelas X MAN 1 Mojokerto berada pada tingkat sedang. Dibuktikan dengan hasil analisa data yang dapat diartikan bahwa seluruh siswa MAN belum memenuhi aspek-aspek dalam kecerdasan emosi maupun penyesuaian diri. Hal ini sependapat dengan teori yang diungkapkan (Elizabeth B Hurlock, 2002) bahwa individu yang memiliki emosi yang matang akan memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosi dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena telah menemui beragam jenis individu dan situasi dan memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapinya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah kecerdasan emosi. Maka siswa di MAN 1 Mojokerto hendaknya memiliki kecerdasan emosi yang baik terlebih dahulu agar nantinya ketika dihadapkan dengan

beragam jenis individu dan beragam situasi mereka akan bisa menghadapinya dengan sangat baik. Semua kemampuan yang tercakup dalam kecerdasan emosi akan membantu siswa baru dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan dari lingkungan barunya. Penyesuaian diri pada siswa baru diawali dengan penyesuaian terhadap pribadinya terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan. Dengan demikian, siswa baru yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan baik pula.

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. ohammad Mahpur, M.Si dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Baru SMP Islam Al-Ma’arif 01 Singosari Malang” menghasilkan 10% sumbangan yang diberikan kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimunculkan siswa, maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Budisetyani & Darsitawati (2015) dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri pada Perempuan Premenopause di Denpasar Selatan” yang menghasilkan 83% sumbangan yang diberikan oleh kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri dan tidak terdapat tanda negative serta dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosi dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang sangat kuat.

Kedua penelitian tersebut memiliki hasil sumbangan yang berbeda antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang berbeda seperti: lingkungan, keluarga, maupun teman sebaya.

Penyesuaian diri yang baik tidak luput dari sumbangan kecerdasan emosi siswa yang cukup baik. Mayoritas kecerdasan emosi yang dimiliki siswa berada pada kategori sedang. Akan tetapi kecerdasan emosi juga diperoleh dari pengalaman maupun proses belajar yang terus berkembang, yang berarti bahwa jika kecerdasan emosi terus diasah maka akan semakin baik (Goleman & Widodo, 1999). Dan ketika para remaja kelas X MAN 1 Mojokerto dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik, melalui perubahan yang terjadi pada dirinya, maupun menerima kelebihan serta kekurangannya dan berperilaku yang sesuai, maka individu akan memiliki dasar yang baik untuk menuju kesuksesan pada tahap dan masa kedepannya.

Peneliti juga menemukan aspek pembentuk utama setiap variabel, yaitu variabel kecerdasan emosi dan variabel penyesuaian diri. Pada variabel penyesuaian diri aspek yang menjadi pembentuk utama yaitu penyesuaian sosial. Aspek tersebut memberi peran penting dalam pembentukan penyesuaian diri siswa di MAN 1 Mojokerto dikarenakan hasil persentase yang didapatkan sebanyak 50,68%.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di MAN memiliki hubungan yang harmonis dengan keluarganya, sehingga

mereka akan mampu pula untuk menjalin hubungan di sekolah. Dimulai dari keluarga, lingkungan pertama tempat individu tinggal sebelum lingkungan lainnya. Dari lingkungan keluarga, seorang anak akan mendapatkan pengalamannya, misalnya mencontoh perbuatan orang yang lebih dewasa di sekitarnya. Orang tua mengenalkan anak mengenai berbagai hal yang belum diketahuinya, mengajarkan berbagai aturan, maupun tentang baik buruknya sesuatu, sehingga ketika sudah di dalam lingkungan bermasyarakat nantinya anak akan dapat menyesuaikan diri dengan mudah.

Di sekolah anak juga akan diajarkan banyak hal, baik dari segi teori maupun segi praktek, misalnya mengenai hukum-hukum islam, dasar berbahasa arab, aqidah akhlak, fisika, kimia, dan matematika untuk berhitung, serta ilmu-ilmu lain yang bermanfaat untuk kehidupan di masa mendatang. Dengan belajar ilmu tersebut, anak dapat mengetahui bagaimana melakukan sesuatu sebagaimana hukumnya, saling meningkatkan dengan teman, bersopan santun, dan saling menghargai sehingga komunikasi antar teman akan terjalin dengan baik.

Dengan begitu keluarga maupun sekolah sama-sama memberikan pengetahuan yang berlimpah untuk anak, jadi dapat disimpulkan bahwa keluarga maupun sekolah merupakan tempat yang paling mendukung terbentuknya penyesuaian diri untuk siswa kelas X di MAN 1 Mojokerto. Karena dari keduanya, anak mendapatkan bekal

berupa ilmu dan pengetahuan untuk melakukan penyesuaian diri yang seimbang. Adapun aspek lain dalam penyesuaian diri seperti penyesuaian pribadi sudah cukup berkontribusi secara baik dan masih membutuhkan bantuan dari berbagai pihak agar semakin terasah.

b. Pengaruh antara Penyesuaian Diri terhadap PWB (*psychological well being*) pada Siswa MAN 1 Mojokerto

Individu melakukan penyesuaian diri guna sebagai usaha penguasaan (*mastery*). Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004) penyesuaian diri diartikan sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu sebuah kemampuan untuk menguasai pengembangan diri terhadap lingkungan sekitar. Hal ini berarti bahwa penguasaan memiliki kemampuan tertentu dalam lingkungan, seperti menyesuaikan diri dengan realita berdasarkan cara-cara yang baik serta mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien sehingga penyesuaian diri berlangsung secara baik pula di lingkungan. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kesejahteraan psikologis yang baik positif seperti merasa puas, dihargai, hubungan interpersonal yang terjalin dengan baik, serta mencari makna mengenai hidup yang dijalannya.

Ryff (1989) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis diartikan sebagai kondisi yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah yang mengganggu mental, tetapi kondisi individu yang menerima dirinya pada masa sekarang maupun di masa lalu (*self-*

acceptance), pengembangan diri (*personal growth*), yakin bahwa hidupnya bermakna serta memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), memiliki hubungan secara positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), secara efektif dapat mengatur lingkungan serta kehidupannya (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakannya sendiri (*autonomy*).

Berdasarkan hasil pengolahan data diatas diterangkan bahwa terdapat pengaruh antara PWB (*psychological well being*) dengan penyesuaian diri siswa baru siswa MAN 1 Mojokerto dengan perolehan nilai koefisien regresi sebesar 0,334. Hasil koefisien regresi tersebut dapat diinterpretasikan bahwa responden yang memiliki kesejahteraan psikologis akan berbanding lurus dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X. Dalam artian, apabila dilakukan peningkatan dalam aspek kesejahteraan psikologis yang lebih baik maka meningkat pula penyesuaian diri yang dilakukan antar siswa baru maupun dengan lingkungan sekolah. Gambaran ini didukung oleh pendapat yang dikemukakan Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004) bahwa dalam kondisi fisik yang sehat seseorang akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri. Dalam kondisi fisik yang sehat individu akan lebih mudah untuk menerima dirinya, percaya diri, dan peningkatan harga diri sehingga akan menjadikan proses penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar lebih mudah dilakukan, selain itu individu dapat

memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan untuk tujuan hidupnya.

Adanya keeratan hubungan antara kesejahteraan psikologi dengan penyesuaian diri pada siswa baru MAN 1 Mojokerto dapat dilihat pada tabel *correlations* diatas dengan hasil signifikan sebesar 0,000 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,727. Yang berarti bahwa telah terjadi korelasi antara variabel PWB (*psychological well being*) dengan penyesuaian diri yang baik. Selain itu adapun 6 aspek PWB (*psychological well being*) yang terdiri dari penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi, memiliki pengaruh yang signifikan dan memiliki hubungan yang linear terhadap penyesuaian diri pada siswa baru kelas X MAN 1 Mojokerto. Dalam penelitian ini peneliti membuat skala pengukuran kesejahteraan psikologis dengan melihat skala yang ada pada penelitian sebelumnya berjumlah 26 item.

Terdapat sumbangan persentase variabel kesejahteraan psikologi dihasilkan oleh aspek penguasaan lingkungan sebesar 21,85%. Hal ini menunjukkan bahwa individu dapat mengelola tugas-tugas yang diberikan dalam kehidupan sehari-harinya, dengan cara menyediakan alternatif dalam mengerjakan tugas seperti mengatur waktunya, mengurangi waktu bermain, hingga membuat jadwal tersendiri. Individu juga sadar bahwa dirinya bermanfaat bagi

lingkungan, dimana ia akan memanfaatkan dirinya dengan baik dimanapun ia berada, baik itu di sekolah maupun di rumah.

Siswa dengan keadaan psikologis yang tanpa tekanan atau stress akan lebih mudah untuk meregulasi pikirannya agar selalu bersikap tenang dan menjalankan tugas dengan semestinya. Selain itu mereka akan menyadari peran-peran yang diberikan dalam lingkungannya, misalnya di rumah ia akan berperan sebagai anak dengan tugasnya yaitu membantu orang tua, merawat adik, atau membersihkan rumah, sedangkan ketika di sekolah mereka akan berperan sebagai murid dengan tugasnya seperti belajar secara mandiri maupun berkelompok, melakukan interaksi dengan teman, dan lain sebagainya. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh PUTRA, n.d., (2014) bahwa individu yang dapat menerima dirinya akan dapat membuka dirinya dan berusaha menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain akan menyadari pilihan serta tindakan yang ia ambil sepenuhnya, sehingga orang tersebut tidak akan merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Safitri Wulandari (2016) dalam “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Santa Maria Jakarta” yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan. Sumbangan efektif variabel kesejahteraan psikologis terhadap penyesuaian diri menghasilkan 50,70% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rizka Rahma K (2020) dengan “Hubungan Antara *Psychological Well Being* dengan Penyesuaian Diri Istri Tentara Berpangkat Tamtama dan Bintara di Batlyon 502 Jabung” yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri yang menghasilkan koefisien korelasi 0,606.

Pada kedua penelitian tersebut berbeda antara sumbangan antara kesejahteraan psikologis dengan penyesuaian diri, hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berbeda oleh subjek seperti umur, lingkungan, jenis kelamin dan sebagainya.

Kehadiran aspek-aspek kesejahteraan psikologis terhadap penyesuaian diri pada siswa MAN 1 Mojokerto memberikan gambaran yang didukung oleh Ali & Asrori (2004) bahwa penyesuaian diri siswa akan lebih mudah dilakukan dalam kondisi fisik yang sehat. Kondisi ini dapat memungkinkan siswa disana mampu untuk memunculkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan harga diri yang akan sangat berguna bagi proses penyesuaian diri dengan lingkungan sekolah.

Menurut Hurlock (dalam Syamsu, 2011) salah satu karakteristik penyesuaian diri yang baik yaitu penerimaan sosial karena individu akan dinilai positif oleh orang lain, berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial, dan memiliki hubungan dengan seseorang di sekitarnya. Sesuai dengan hasil yang ditunjukkan pada analisis data, nilai sedang pada aspek relasi positif dengan orang lain memiliki nilai

tertinggi daripada aspek lain, menandakan bahwa siswa disana mayoritas sudah cukup mampu untuk menunjukkan kemampuannya dalam melakkan hubungan timbal balik dengan siswa lain disekitarnya atau bahkan dengan guru.

Dari uraian diatas dapat diperoleh bahwa seseorang yang mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain dan memahami prinsip memberi dan menerima dalam berhubungan menandakan orang tersebut telah mampu untuk bertindak sesuai dengan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yaitu memiliki hubungan positif dengan orang lain. Dimensi berhubungan secara positif dengan orang lain sangat penting dilakukan dalam proses penyesuaian diri dikarenakan individu akan berempati dengan orang lain, oleh sebab itu individu akan mampu untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan sosialnya (Goleman, 2007). Hal tersebut akan mendukung pernyataan bahwa penyesuaian diri yang dilakukan siswa baru kelas X MAN 1 Mojokerto akan mempengaruhi keseimbangan psikologis, dan siswa baru yang mampu mengatasi ketegangan serta konflik yang tercipta pada lingkungan barunya akan menciptakan hubungan yang baik serta lingkungan sosial yang nyaman saat berada di lingkungan sekolah.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari serangkaian penelitian yang dilakukan peneliti, maka dapat diperoleh hasil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 115 siswa MAN 1 Mojokerto tingkat penyesuaian diri siswa baru berada pada kategori sedang dengan presentase 73% dengan jumlah 84 siswa, pada kategori tinggi 12,2% dengan jumlah 14 siswa, dan pada kategori rendah 14,8% dengan jumlah 17 siswa. Hasil ini menggambarkan sebagian besar siswa disana memiliki penyesuaian diri yang cukup baik yang menandakan bahwa siswa sudah mampu untuk menyesuaikan diri, menghadapi berbagai macam tuntutan yang ada di lingkungan, serta menyelaraskan tuntutan dengan keadaan diri sehingga siswa mampu memenuhi kebutuhan dan tujuannya.
2. Dari 115 siswa baru MAN 1 Mojokerto, tingkat kecerdasan emosi berada pada kategori sedang 64,3% dengan jumlah 74 siswa, pada kategori rendah 15,7% dengan jumlah 18 siswa, dan pada kategori tinggi 20% dengan 23 siswa. Hal ini menggambarkan bahwa siswa baru disana sudah cukup memahami emosi pada diri sendiri dan orang-orang di sekitarnya. Mereka juga mampu untuk mengelola dan menggunakan emosi secara efektif.
3. Dari 115 siswa baru MAN 1 Mojokerto, tingkat kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang 66,1% dengan jumlah 76 siswa,

pada kategori tinggi 17,4% dengan jumlah 20 siswa, dan pada kategori rendah 16,5% dengan 19 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cukup memiliki potensi penerimaan diri, mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain, mandiri karena dapat menjalankan tugasnya sebagai siswa, mampu untuk menguasai situasi serta kondisi pada lingkungan sekitarnya, serta memiliki tujuan hidup.

4. Terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kecerdasan emosi yang ditunjukkan melalui hasil korelasi koefisien (r) sebesar 0,716 yang memperlihatkan adanya koefisien positif yang cukup,.
5. Pada variabel penyesuaian diri dengan variabel kesejahteraan psikologis nilai koefisien korelasi (r) yang didapat sebanyak 0,727 yang menunjukkan keeratan hubungan positif antar keduanya secara cukup.
6. Kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis memiliki nilai korelasi koefisien (r) 0,795 yang memperlihatkan adanya korelasi positif yang cukup kuat. Variabel kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis memberikan sumbangan sebesar 58,1% terhadap penyesuaian diri yang dilakukan siswa baru MAN 1 Mojokerto. 41,9% sisanya merupakan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas oleh peneliti.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan kepada beberapa pihak yaitu:

1. Kepada para siswa khususnya siswa MAN 1 Mojokerto hendaknya terus melatih, meningkatkan, serta mengaplikasikan penyesuaian diri, kecerdasan emosi (EQ), dan kesejahteraan psikologis (PWB) dalam kehidupan sehari-hari khususnya ketika sedang berkumpul dengan teman, proses KBM, maupun ketika berada di lingkungan sekolah.
2. Kepada pihak sekolah MAN 1 Mojokerto diharapkan untuk selalu menjaga kegiatan-kegiatan positif yang berguna untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa serta meningkatkan kualitas dan kuantitas sumber daya manusia. Dengan kecerdasan emosi serta kesejahteraan psikologis yang baik siswa akan dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik pula.
3. Kepada peneliti selanjutnya untuk memperdalaam instrumen penelitian serta mengembangkannya lagi sehingga hasil pengukuran semakin menjadi lebih baik. dari penelitian ini ditunjukkan bahwa masih banyak variabel-variabel lain yang mempengaruhi penyesuaian diri siswa baru yang perlu diteliti, dikarenakan hasil yang ditunjukkan pada penelitian ini setelah menggabungkan variabel kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil yang belum maksimal.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini adapun keterbatasan yang dialami adalah sebagai berikut:

1. Ketika mengambil data penelitian, peneliti menyebarkan kuisisioner melalui google form dikarenakan adanya wabah COVID-19. Sedangkan opsi pertama adalah melalui skala dalam kertas yang dibagikan langsung tiap kelas.
2. Peneliti belum membahas faktor-faktor lain penunjang penyesuaian diri selain kematangan emosi dan kesejahteraan psikologis pada subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2004). Psikologi remaja. *Jakarta: Bumi Aksara*.
- Arikunto, S. (2002). Populasi dan Sampel. *Dikutip Dari [Http://Scribd.Com/Doc/51190447/19/C-Populasi-Dan-Sampel](http://Scribd.Com/Doc/51190447/19/C-Populasi-Dan-Sampel)*.
- Arikunto, S. (2006). Metodologi penelitian. *Yogyakarta: Bina Aksara*.
- Arikunto, S. (2010). Metode Penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Ariyanti, S. L., & Pratisti, W. D. (2017). *Hubungan Antara Forgiveness Dan Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas and validity. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, Saefudin. (2000). Uji Validitas dan Reliabilitas. *Pustaka Pelajar Yogyakarta*.
- Azwar, Saifuddin. (2007). Metode Penelitian, cet. III. *Yogyakarta: TNP*.
- Bartram, D., & Boniwell, I. (2007). The science of happiness: achieving sustained psychological wellbeing. *In Practice, 29(8), 478–482*.
- Berkowitz, M. W. (2002). The science of character education. *Bringing in a New Era in Character Education, 508, 43–63*.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan (edisi ketiga). *Satmoko, RS (Penerjemah) New York: McGraw–Hill*.
- Casmini, M. (2007). Pendidikan Segregasi. *Modul I: Pendidikan Luar Biasa (Serial Online)(Diakses 24 April 2015). Diunduh Dari: URL: [Http://File.Upi.Edu](http://File.Upi.Edu)*.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). The emotionally intelligence workplace. *How to Select for Measure and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups and Organizations San Francisco: Jossey-Bass*.
- Creswell, J. W. (2014). *A concise introduction to mixed methods research*. SAGE publications.
- Darsitawati, I. G. A. P., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2015). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Pada Perempuan Usia Premenopause Di Denpasar Selatan. *Jurnal Psikologi Udayana, 2(1), 1–12*.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Desmita, P. P. (2010). *PT Remaja Rosda karya*. Bandung.

- Elizabeth, H. (1994). *Psicología de la Adolescencia. PAIDOS.*
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 80–99.
- Fatimah, E. (2006). Psikologi perkembangan (perkembangan peserta didik). *Bandung: Pustaka Setia, 142.*
- Garrison, K. C. (1940). *The psychology of adolescence.*
- Geldard, K., & Geldard, D. (2011). *Konseling remaja: Pendekatan proaktif untuk anak muda.* Pustaka Pelajar.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence.* Bantam.
- Goleman, D. (2003). *Healing emotions: Conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions, and health.* Shambhala publications.
- Goleman, D. (2004). *Destructive emotions: How can we overcome them?: A scientific dialogue with the dalai lama.* Bantam.
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence.* Bantam.
- Goleman, D. (2007). *Social intelligence.* Random house.
- Goleman, D. (2011). *The brain and emotional intelligence.* More than sound.
- Goleman, D., & Widodo, A. T. K. (1999). *Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi.* Gramedia Pustaka Utama.
- Gottlieb, B. H. (1983). *Social support strategies: Guidelines for mental health practice* (Vol. 7). Sage Publications, Inc.
- Hariwijaya, M. (2005). Tes EQ (Tes Kecerdasan Emosional). *Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Hartinah, D. S. (2008). *Perkembangan Anak.* Refika Aditama. Bandung.
- Hartono, S., & Agung, B. (2002). *Perkembangan peserta didik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Havighurst, R. J. (1973). History of developmental psychology: Socialization and personality development through the life span. In *Life-span developmental psychology* (pp. 3–24). Elsevier.
- Herdianto, Y. K., & HERDIYANTO, Y. K. (2016). Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1).
- Huraerah, A. (1993). Purwanto. 2006. *Dinamika Kelompok.*

- Hurlock, Elizabeth B. (1949). *Adolescent development*.
- Hurlock, Elizabeth B. (2002). Psikologi Perkembangan, terj. Istiwidiyanti Dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth Bergner. (2001). *Developmental psychology*. Tata McGraw-Hill Education.
- IRENE SAULINA SITORUS, L. (2013). Perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan suku batak ditinjau dari jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2).
- Jannah, M. (2017). Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Kartono, K. (2010). Kenakalan remaja. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muniroh, N., Soendari, T., & Tarsidi, D. (2018). Development of Social Interaction Programs for Students with Special Needs in the Inclusive Education Environment. *2nd INDOEDUC4ALL-Indonesian Education for All (INDOEDUC 2018)*.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Penerbit Salemba.
- Nur, I. F., & Ekasari, A. (2008). Hubungan antara konsep diri dengan kecerdasan emosional pada remaja. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 1(2), 15–31.
- Nurhayati, E. (2011). *Bimbingan, Konseling & Psikoterapi Inovatif* (Vol. 1). Pustaka Pelajar.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.
- Pasiak, T. (2007). Manajemen Kecerdasan: Memberdayakan IQ, EQ, dan SQ untuk Kesuksesan Hidup, cet. III. Bandung, Mizan.
- Prilleltensky, I., & Prilleltensky, O. (2007). *Promoting well-being: Linking personal, organizational, and community change*. John Wiley & Sons.
- PUTRA, R. A. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA DIFABEL*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. *The Self and Society in Aging Processes*, 247–278.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Santrock, J. W. (2011). Masa perkembangan anak. *Jakarta: Salemba Humanika*.
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E. A. (2009). Psikologi sosial. *Jakarta: Salemba Humanika*, 77.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: What is the connection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559.
- Schneiders, A. A. (1964). Personal development and mental health. *New York*.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., Peplau, L. A., & Adryanto, M. (1985). *Psikologi sosial*. Penerbit Erlangga.
- Sivanathan, N., & Fekken, G. C. (2002). Emotional intelligence, moral reasoning and transformational leadership. *Leadership & Organization Development Journal*.
- Sobur, A. (2009). Psikologi Umum (cetakan II). *Bandung: CV Pustaka Setia*.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Statistik untuk Penelitian*. CV. Alfabeta Bandung.
- Syamsu, Y. (2011). Psikologi perkembangan anak dan remaja. *Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Utami, F. T. (2015). Penyesuaian diri remaja putri yang menikah muda. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11–21.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi.
- Widiastono, T. D. (2001). Sekolah Berasrama, Ketika Jakarta Tak Lagi Dirasa Nyaman. *Kompas*. Edisi 1 Mei 2001.
- Wijaya, N. (2007). *Hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan*. Universitas Diponegoro.

Wiratna, S. (2014). *Metodologi Penelitian, Lengkap, Praktis dan Mudah Dipahami. Cetakan I. Yogyakarta. PT Pustaka Baru.*

Yuniarti, Y. N. (2009). *Hubungan persepsi efektivitas komunikasi Interpersonal orang tua dan kematangan emosi Dengan penyesuaian diri pada remaja siswa sman 1 Polanharjo.*

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1
SKALA PENYESUAIAN DIRI

Nama :

Umur :

Kelas :

Petunjuk pengisian skala:

Barilah tanda checklist pada salah satu kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi anda sekarang. Dalam memilih pernyataan tidak ada jawaban benar maupun salah, sehingga tidak akan mempengaruhi nilai anda. Jawablah dengan jujur dan teliti pertanyaan dan pernyataan berikut dengan:

STS : Sangat tidak setuju

TS : Tidak setuju

S : Setuju

SS : Sangat setuju

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya senang berkenalan dengan teman-teman baru.				
2	Saya merasa senang dengan apa yang saya miliki sekarang.				
3	Saya puas dengan apa yang ada pada diri saya.				
4	Saya bersyukur dengan apa yang saya miliki sekarang.				
5	Saya merasa kurang percaya diri dengan apa yang saya miliki.				
6	Kadang saya lebih berharap menjadi orang lain.				
7	Apabila saya mengalami kegagalan, saya akan menjadikannya pelajaran.				
8	Jika menghadapi masalah saya menyelesaikannya sampai tuntas.				
9	Saya akan mengejar cita-cita saya sesuai dengan kemampuan yang saya miliki.				

10	Ketika mengalami kegagalan saya merasa tidak bisa memperbaikinya.				
11	Saya merasa bahagia berada diantara keluarga saya.				
12	Saya mempunyai teman-teman yang baik terhadap saya.				
13	Ketika ada masalah dengan teman-teman, saya akan segera menyelesaikannya.				
14	Saya senang bergaul dengan orang-orang di lingkungan saya.				
15	Saya akrab dengan orang-orang disekitar tempat tinggal saya.				
16	Saya sering merasa tidak nyaman berada diantara teman-teman saya.				
17	Saya merasa teman-teman tidak menyukai saya.				
18	Saya selalu menghormati orang yang lebih tua di keluarga saya.				
19	Saya sering melanggar peraturan sekolah.				
20	Jika ada kesempatan, saya sering bolos sekolah.				

LAMPIRAN 2
SKALA *EMOTIONAL QUOTIENT*

Nama :

Umur :

Kelas :

Petunjuk pengisian skala:

Barilah tanda checklist pada salah satu kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi anda sekarang. Dalam memilih pernyataan tidak ada jawaban benar maupun salah, sehingga tidak akan mempengaruhi nilai anda. Jawablah dengan jujur dan teliti pertanyaan dan pernyataan berikut dengan:

STS : Sangat tidak setuju

TS : Tidak setuju

S : Setuju

SS : Sangat setuju

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ketika saya menghadapi masalah/kesulitan, saya tahu apa yang harus saya lakukan.				
2	Saya membutuhkan teman untuk berbagi apabila saya menghadapi masalah.				
3	Saya selalu mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan.				
4	Saya menganggap kritikan sebagai masukan yang berharga untuk meningkatkan kualitas pribadi.				
5	Saya lebih cenderung untuk introspeksi diri daripada menyalahkan orang lain.				
6	Saya yakin dengan disiplin yang tinggi saya akan berhasil melakukan pekerjaan dengan baik.				
7	Saya tidak suka meunda-nunda pekerjaan.				
8	Hambatan/kesulitan yang timbul membuat saya menjadi tidak bersemangat lagi.				

9	Ketika teman saya sedih saya berusaha menghiburnya.				
10	Saya merasa puas dengan apa yang telah saya lakukan di sekolah.				
11	Saya tidak peduli dengan masalah yang menimpa teman saya.				
12	Saya menjaga hubungan baik dengan orang lain.				
13	Saya akan berbincang -bincang dengan teman saya jika ada waktu senggang.				
14	Saya berusaha untuk tersenyum ketika bertemu dengan orang lain.				
15	Saya sulit bekerja sama dengan orang lain yang belum saya kenal.				

LAMPIRAN 3
SKALA PSYCHOLOGICAL WELL BEING

Nama :

Umur :

Kelas :

Petunjuk pengisian skala:

Barilah tanda checklist pada salah satu kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi anda sekarang. Dalam memilih pernyataan tidak ada jawaban benar maupun salah, sehingga tidak akan mempengaruhi nilai anda. Jawablah dengan jujur dan teliti pertanyaan dan pernyataan berikut dengan:

STS : Sangat tidak setuju

TS : Tidak setuju

S : Setuju

SS : Sangat setuju

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bisa melakukan kegiatan seperti yang dilakukan orang lain.				
2	Saya merasa lebih baik dari orang lain.				
3	Masa lalu saya merupakan motivasi untuk menata kehidupan				
4	Saya orang yang mudah menyerah.				
5	Saya merasa kecewa dengan masa lalu saya.				
6	Saya bersedia untuk berkumpul dengan orang lain.				
7	Menepati janji merupakan kewajiban bagi saya.				
8	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk menyesuaikan diri.				
9	Saya masuk MAN 1 Mojokerto atas kemauan sendiri.				
10	Saya merencanakan kegiatan yang harus saya lakukan.				
11	Saya berpikir dahulu sebelum memutuskan sesuatu.				
12	Saya merasa dijauhi oleh teman-teman saya.				

13	Saya tidak perlu memperbaiki diri.				
14	Saya berusaha memperbaiki diri di lingkungan sekolah.				
15	Saya menemukan sekolah yang sesuai dengan kebutuhan saya.				
16	Saya merasa tidak mampu membuat rencana kegiatan selanjutnya karena menemui kegagalan.				
17	Saya hanya diam ketika diskusi mengenai suatu mata pelajaran di kelas.				
18	Saya kesulitan menyesuaikan diri selama di sekolah.				
18	Saya konsisten dalam melaksanakan rencana yang saya tetapkan sendiri.				
20	Saya yakin setiap masalah akan dapat diselesaikan.				
21	Saya tidak tertarik memikirkan masa depan.				
22	Saya menyerah dengan keadaan sekarang ini.				
23	Saya memiliki keahlian dan mengembangkan keterampilan di bidang lain.				
24	Saya terus melatih keterampilan yang saya miliki.				
25	Saya dapat memilih perilaku mana yang harus saya lakukan.				
26	Saya tidak memiliki kelebihan yang dapat dibanggakan.				

LAMPIRAN 4
SKOR HASIL PENYESUAIAN DIRI

No	Inisial	
1	AZ	3 3 4 4 2 2 3 3 4 3 3 4 3 3 3 3 3 4 3 4
2	AP	3 4 3 4 2 2 4 4 4 3 4 3 4 3 3 3 2 4 4 4
3	TR	3 3 3 3 1 1 4 4 4 2 3 4 4 3 3 3 2 4 4 4
4	AR	3 4 3 4 2 2 4 3 3 3 3 3 4 3 2 3 2 4 3 3
5	IN	3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 3 3
6	AS	4 4 2 4 3 4 3 3 4 4 4 4 4 4 3 4 4 4 3 4
7	DM	4 3 3 4 2 3 3 3 4 2 4 4 4 4 3 3 3 4 3 4
8	AN	4 4 3 4 2 2 4 4 4 2 3 3 3 3 3 2 2 3 3 4
9	SAK	3 3 3 3 1 3 3 3 4 2 3 3 4 3 2 3 3 4 3 3
10	WN	4 4 2 3 3 2 4 4 4 3 4 3 4 3 3 3 3 4 4 4
11	ES	4 3 4 4 1 4 4 4 4 3 4 4 4 4 3 3 3 4 4 4
12	NS	3 3 2 3 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 2 3 3 3 3 4
13	KA	3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3
14	LT	4 3 3 4 3 2 4 4 4 3 4 4 4 3 3 3 3 4 3 3
15	II	4 4 2 4 3 2 4 4 3 4 4 4 4 4 3 3 3 4 4 4
16	MB	3 4 3 4 3 3 3 3 3 4 4 4 3 3 3 3 3 4 3 4
17	DA	3 3 2 3 2 2 4 3 3 3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 4
18	SF	3 4 3 4 2 3 3 3 3 3 4 3 3 3 3 2 2 4 4 4
19	TRF	3 3 3 3 2 2 4 4 4 3 3 4 4 3 3 3 3 4 4 4
20	EN	4 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 4 3 3 2 3 3 3 3 3
21	RF	3 3 3 3 3 3 3 4 4 4 3 3 3 3 3 4 4 4 3 3
22	DA	3 4 2 3 2 2 4 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4
23	AP	4 3 3 4 3 3 4 4 4 3 4 4 3 3 4 3 3 3 3 3
24	RN	3 3 3 3 2 1 3 3 4 2 3 2 3 3 2 2 3 3 4 4
25	FA	4 4 4 4 2 3 4 3 4 3 4 3 3 3 3 2 2 4 3 3
26	CE	3 3 2 3 3 3 3 2 3 3 3 3 3 3 3 4 4 3 4 4
27	MS	4 3 3 3 2 3 4 3 4 4 3 4 3 3 3 4 3 4 3 4
28	FI	4 3 3 3 2 2 3 3 3 2 3 4 3 3 2 2 3 4 3 3
29	BS	3 3 3 3 2 2 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 2 4 2 4
30	GA	4 3 3 3 2 1 4 4 4 2 3 4 4 4 3 4 3 4 4 4
31	RD	3 4 4 4 1 4 4 3 3 4 4 3 3 4 4 4 4 3 4 3
32	AS	3 3 2 3 3 4 3 4 3 3 3 3 3 2 1 4 3 3 4 4
33	AB	4 4 4 4 3 4 3 3 4 4 3 4 4 3 3 4 4 4 4 4
34	NC	4 3 3 4 3 2 4 3 4 4 4 3 4 2 3 3 4 4 3 4
35	MI	4 4 3 4 1 2 4 3 4 3 4 3 4 4 3 2 2 4 3 2
36	NI	3 3 2 3 2 2 3 2 3 2 3 2 3 3 3 2 2 3 3 3
37	AR	4 3 2 4 3 4 3 3 4 3 4 4 3 3 3 4 4 3 3 4
38	RS	4 4 4 4 2 2 4 4 4 3 4 3 3 3 3 3 4 4 3 4
39	IR	2 4 3 4 1 2 3 3 4 1 3 3 3 3 3 1 3 3 4 4
40	NA	4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 3 3 3 3 4 4 3 4
41	AS	3 4 3 4 3 3 4 3 4 2 4 3 2 3 3 2 3 4 4 4
42	ZT	4 4 4 4 3 4 4 4 4 4 4 4 3 4 3 3 3 4 4 4

43	FA	4	3	4	4	2	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4
44	SA	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4
45	MR	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4
46	LR	2	4	2	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
47	RP	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3
48	KN	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3
49	NI	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3
50	GM	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4
51	MN	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
52	RN	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4
53	MD	3	3	3	4	2	1	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	2	4	2	4
54	SA	3	3	3	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	2	2	2	2	4	4	4
55	MM	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4
56	YL	3	3	3	3	2	1	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4
57	SW	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	
58	DI	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	
59	VP	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4
60	FR	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
61	AR	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4
62	AD	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3
63	MK	3	4	3	4	1	2	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4
64	FA	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
65	AR	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3
66	AD	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
67	MK	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3
68	FAF	4	2	2	3	2	1	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
69	SN	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4
70	NS	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3
71	NNR	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3
72	OP	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
73	MI	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4
74	IL	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3
75	SU	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3
76	RY	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
77	SA	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4
78	ZK	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4
79	NF	3	2	3	3	1	1	4	3	4	3	2	4	4	2	1	3	2	3	4	4
80	IP	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
81	JR	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	1	4	2	2
82	AS	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
83	MA	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
84	RS	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4
85	MI	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
86	AL	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4
87	GA	3	4	1	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
88	AZ	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4

89	ADS	4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4
90	RD	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
91	QA	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4
92	IW	4	2	3	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	2
93	SA	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	4	3	4
94	ZF	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
95	LM	3	3	1	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	4	4
96	MSA	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4
97	AA	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3
98	AM	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
99	GR	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4
100	IA	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3
101	RA	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
102	ME	4	3	1	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2	4
103	NT	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	3	4
104	AS	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4
105	NS	4	2	3	4	1	1	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	4	4	3
106	MA	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4
107	RW	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3	4	1	2
108	MAH	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	2	2	3	3	3
109	DEZ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3
110	FN	3	4	2	4	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	2	4	3	4
111	ANR	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4
112	VF	3	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	4
113	FM	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
114	LA	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4
115	AN	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4

42	ZT	4	4	2	4	4	3	4	1	4	2	4	4	3	4	2
43	FA	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2
44	SA	4	3	2	3	4	2	4	2	4	2	3	4	4	4	2
45	MR	3	4	1	4	4	2	4	2	3	3	3	4	3	4	1
46	LR	3	4	2	3	3	1	4	3	4	1	2	4	4	3	2
47	RP	3	4	1	3	3	1	3	2	3	3	1	3	3	3	3
48	KN	4	3	1	4	4	1	4	1	4	1	2	4	4	4	2
49	NI	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2
50	GM	3	3	3	4	3	2	4	2	4	2	2	4	3	4	3
51	MN	3	4	3	3	1	2	3	3	4	3	2	3	3	3	1
52	RN	2	4	2	3	4	1	3	2	4	3	3	3	3	4	2
53	MD	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2
54	SA	4	3	2	4	4	3	4	1	3	3	3	4	3	3	2
55	MM	2	4	1	1	3	1	3	1	4	2	4	4	2	4	3
56	YL	3	1	2	3	3	2	3	1	4	3	4	4	3	3	1
57	SW	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2
58	DI	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2
59	VP	2	4	2	3	3	2	4	2	4	3	3	3	3	4	2
60	FR	2	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	2
61	AR	4	3	1	4	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	2
62	AD	3	4	2	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	3	2
63	MK	3	4	2	4	4	2	3	1	3	3	2	3	4	3	1
64	FA	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	1	4	4
65	AR	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2
66	AD	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	1	3	3	3	2
67	MK	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
68	FAF	3	4	1	4	3	1	3	2	3	3	3	4	2	4	2
69	SN	3	2	2	4	4	3	3	2	4	3	1	3	3	4	3
70	NS	3	3	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2
71	NNR	3	4	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	2	4	2
72	OP	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	3
73	MI	3	3	2	4	4	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2
74	IL	3	3	2	3	4	2	4	2	3	3	1	3	3	4	2
75	SU	4	3	2	4	4	3	4	2	4	2	3	4	2	4	3
76	RY	3	3	2	4	4	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3
77	SA	3	3	2	3	3	4	4	2	4	3	2	4	3	4	3
78	ZK	3	3	1	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	3	1
79	NF	3	4	1	4	3	1	4	1	4	3	1	4	3	4	3
80	IP	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
81	JR	3	4	1	3	3	2	2	1	4	1	1	3	3	3	3
82	AS	4	3	2	4	4	3	4	2	4	3	1	4	3	4	3
83	MA	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2
84	RS	4	4	2	3	4	1	4	3	4	3	1	3	4	4	2
85	MI	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2
86	AL	2	2	4	1	3	3	4	2	3	2	1	4	3	3	3
87	GA	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	1	3	4	4	3

88	AZ	3	4	3	3	4	2	4	2	4	1	1	3	4	4	2
89	ADS	4	4	2	4	3	1	4	2	3	3	1	4	4	3	2
90	RD	4	4	1	4	4	2	4	1	4	2	1	4	4	4	2
91	QA	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	4	4	4	2
92	IW	2	3	1	3	3	2	3	1	3	3	1	3	3	4	1
93	SA	3	4	1	3	4	2	4	1	4	3	4	4	1	3	1
94	ZF	3	3	2	4	4	3	4	1	3	4	4	3	3	4	2
95	LM	3	2	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2
96	MSA	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2
97	AA	2	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
98	AM	4	4	1	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	4	3
99	GR	2	3	2	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2
100	IA	3	4	3	4	4	3	4	1	4	3	3	3	4	4	2
101	RA	3	3	1	3	3	1	3	2	4	2	1	4	3	4	3
102	ME	4	3	2	3	3	3	3	1	3	4	4	4	2	4	3
103	NT	3	3	2	4	4	2	3	1	4	2	4	3	2	4	1
104	AS	2	2	3	3	4	2	3	3	4	3	1	3	3	4	2
105	NS	4	4	1	4	4	3	3	1	4	3	3	4	3	4	1
106	MA	4	4	1	4	4	3	4	2	4	3	2	4	4	4	1
107	RW	4	4	1	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	4	2
108	MAH	3	3	1	4	3	2	4	4	4	3	1	4	4	4	2
109	DEZ	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3
110	FN	3	4	3	3	4	1	4	2	3	3	2	3	3	4	1
111	ANR	3	3	3	4	4	1	4	2	4	3	3	4	3	3	2
112	VF	4	4	2	4	4	2	4	1	4	3	2	3	3	4	3
113	FM	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3
114	LA	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	2
115	AN	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2

LAMPIRAN 6
HASIL SKOR *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*

No	Inisial	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	1	
1	AZ	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	1	
2	AP	3	2	4	3	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4	2	
3	TR	2	1	4	2	1	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	1	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	1	
4	AR	2	2	3	3	2	4	3	1	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	
5	IN	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	
6	AS	2	1	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	
7	DM	2	2	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	2		
8	AN	3	2	4	3	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4		
9	SAK	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3		
10	WN	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	
11	ES	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3		
12	NS	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	
13	KA	2	1	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2
14	LT	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	
15	II	2	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3
16	MB	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	
17	DA	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	
18	SF	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	
19	TRF	2	1	4	2	1	3	4	1	3	4	4	3	4	4	3	2	3	1	3	4	4	3	3	3	4	2	2	
20	EN	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	
21	RF	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	
22	DA	4	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
23	AP	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	
24	RN	2	1	4	2	2	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3
25	FA	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	
26	CE	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	
27	MS	2	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	
28	FI	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	
29	BS	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	
30	GA	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	
31	RD	3	1	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	1	3	3	4	1	1	4	3	4	4	3	3	3	4	4	
32	AS	3	1	4	2	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	1	
33	AB	3	3	2	3	1	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	
34	NC	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	
35	MI	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
36	NI	2	2	4	3	1	3	4	1	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	
37	AR	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
38	RS	4	1	4	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	
39	IR	3	3	3	1	2	2	4	1	3	4	4	1	3	4	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	1	
40	NA	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	
41	AS	2	1	4	3	3	3	4	1	3	3	4	2	4	4	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	
42	ZT	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
43	FA	3	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	
44	SA	2	2	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2	4	4	
45	MR	3	2	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	
46	LR	3	3	4	2	1	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	2	4	2	2	

47	RP	3	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
48	KN	4	2	4	2	1	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	
49	NI	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2		
50	GM	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	3							
51	MN	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	2								
52	RN	2	1	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3		
53	MD	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
54	SA	2	2	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
55	MM	2	1	3	3	3	3	3	1	4	1	4	3	4	4	3	3	4	2	2	4	4	4	3	4	2	2	4	4	2	2							
56	YL	2	1	4	2	1	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
57	SW	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
58	DI	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	
59	VP	2	1	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
60	FR	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	
61	AR	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	
62	AD	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
63	MK	3	3	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
64	FA	3	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
65	AR	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
66	AD	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
67	MK	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
68	FAF	2	2	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	
69	SN	3	1	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
70	NS	2	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
71	NNR	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
72	OP	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	
73	MI	3	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	
74	IL	3	2	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	1	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	
75	SU	1	1	4	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	
76	RY	3	1	4	4	3	3	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1
77	SA	2	1	4	4	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1
78	ZK	2	1	4	4	1	3	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4	2	1	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3
79	NF	2	2	4	4	2	2	4	4	2	1	3	3	4	3	3	2	3	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	
80	IP	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
81	JR	2	1	3	1	1	4	4	2	3	3	3	1	4	4	3	3	3	2	1	3	4	2	2	3	3	1	3	4	2	2	3	3	3	3	1	3	
82	AS	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	
83	MA	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
84	RS	3	2	3	2	3	4	4	1	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
85	MI	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	
86	AL	1	2	3	4	3	4	3	1	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	
87	GA	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
88	AZ	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
89	ADS	2	2	4	3	2	3	4	1	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
90	RD	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3
91	QA	2	2	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	
92	IW	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	1	2	2	4	4	3	2	2	3	1	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	
93	SA	3	2	4	4	2	4	4	1	4	3	4	2	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
94	ZF	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
95	LM	1	1	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2
96	MSA	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

97	AA	2	2	2	2	2	2	4	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2
98	AM	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
99	GR	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3
100	IA	2	1	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	1
101	RA	2	2	3	2	1	3	4	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3
102	ME	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
103	NT	2	1	4	3	1	4	4	1	4	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3
104	AS	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2
105	NS	3	2	4	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	3	4	4	1
106	MA	2	1	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4
107	RW	1	1	4	4	2	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4
108	MAH	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3
109	DEZ	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3
110	FN	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	1	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4
111	ANR	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3
112	VF	2	2	4	4	4	2	3	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4
113	FM	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
114	LA	2	2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3
115	AN	2	1	4	3	1	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3

LAMPIRAN 7
HASIL UJI VALIDITAS

1. Validitas 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
VAR00001	133.04	151.749	.204	.706
VAR00002	132.91	150.653	.375	.704
VAR00003	133.75	146.796	.431	.697
VAR00004	132.82	148.254	.453	.697
VAR00005	133.25	149.296	.562	.702
VAR00006	132.88	148.681	.393	.699
VAR00007	132.96	148.392	.520	.698
VAR00008	133.02	148.339	.641	.698
VAR00009	133.23	145.001	.538	.691
VAR00010	132.79	149.205	.357	.700
VAR00011	133.09	151.724	.491	.706
VAR00012	134.09	148.689	.423	.702
VAR00013	132.96	147.070	.494	.696
VAR00014	134.39	157.277	.511	.722
VAR00015	133.00	149.036	.524	.701
VAR00016	132.88	149.645	.442	.701
VAR00017	133.96	149.892	.416	.705
VAR00018	133.42	150.534	.635	.707
VAR00019	132.86	151.694	.477	.706
VAR00020	133.37	149.023	.373	.700
VAR00021	133.05	151.979	.215	.706
VAR00022	133.07	146.245	.432	.695
TOTAL	68.16	39.028	1.000	.758

Corrected item- Total Correlation dibawah 0,25 aitem tidak valid

2. Validitas *Emotional Quotient*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	123.09	112.796	.525	.685
VAR00002	123.39	111.348	.279	.682
VAR00003	122.91	113.153	.248	.685
VAR00004	122.82	115.147	.403	.692
VAR00005	123.37	110.844	.475	.681
VAR00006	123.42	112.212	.405	.684
VAR00007	122.89	113.810	.049	.689
VAR00008	124.56	113.608	.121	.691
VAR00009	122.88	113.395	.424	.686
VAR00010	124.49	114.862	.438	.693
VAR00011	123.14	114.623	.633	.694
VAR00012	122.75	113.403	.221	.686
VAR00013	123.53	111.254	.393	.681
VAR00014	123.70	118.249	.435	.703
VAR00015	123.02	113.053	-.036	.685
VAR00016	122.77	111.751	-.137	.682
VAR00017	124.05	112.872	.355	.688
VAR00018	123.19	111.337	.504	.681
VAR00019	122.96	112.999	.402	.686
VAR00020	123.07	109.924	.479	.676
VAR00021	122.74	113.519	.277	.688
TOTAL	63.14	29.551	1.000	.693

Corrected item- Total Correlation dibawah 0,25 aitem tidak valid

3. Validitas *Psychological Well Being*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	161.12	281.895	.461	.716
VAR00002	162.30	279.320	.376	.714
VAR00003	161.56	277.786	.434	.712
VAR00004	161.12	281.717	.490	.716
VAR00005	161.30	282.570	.583	.717
VAR00006	161.47	278.004	.567	.713
VAR00007	161.51	277.790	.467	.712
VAR00008	161.72	277.598	.473	.712
VAR00009	162.23	270.251	.274	.704
VAR00010	162.70	283.284	.515	.719
VAR00011	161.02	283.410	.275	.717
VAR00012	161.86	279.194	.528	.713
VAR00013	162.53	281.647	.417	.716
VAR00014	161.14	281.587	-.387	.716
VAR00015	161.63	273.558	.351	.708
VAR00016	162.02	272.768	.284	.707
VAR00017	161.21	280.991	.522	.715
VAR00018	161.12	279.931	.533	.714
VAR00019	161.02	282.446	.457	.717
VAR00020	161.98	302.839	.229	.740
VAR00021	161.14	283.873	.523	.718
VAR00022	161.72	280.598	.417	.716
VAR00023	161.75	276.189	.364	.710
VAR00024	161.47	276.397	.586	.710
VAR00025	161.65	276.732	.412	.711
VAR00026	161.14	280.337	.546	.715
VAR00027	161.44	277.215	.397	.711
VAR00028	161.60	283.388	.675	.719
TOTAL	82.26	72.483	1.000	.820

Corrected item- Total Correlation dibawah 0,25 aitem tidak valid

LAMPIRAN 8
HASIL UJI RELIABILITAS

1. Reliabilitas Penyesuaian Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.849	22

Cronbach's Alpha diatas 0,6

2. Reliabilitas *Emotional Quotient*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.635	21

Cronbach's Alpha diatas 0,6

3. Reliabilitas *Psychological Well Being*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.850	28

Cronbach's Alpha diatas 0,6

LAMPIRAN 9
HASIL ANALISIS DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
PD_	115	26	52	78	64.42	5.660	32.035
EQ_	115	19	36	55	45.95	3.909	15.279
PWB_	115	36	63	99	80.40	7.283	53.049
Valid N (listwise)	115						

PD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	14	12.2	12.2	12.2
Sedang	84	73.0	73.0	85.2
Rendah	17	14.8	14.8	100.0
Total	115	100.0	100.0	

EQ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	23	20.0	20.0	20.0
2	74	64.3	64.3	84.3
3	18	15.7	15.7	100.0
Total	115	100.0	100.0	

PWB

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	20	17.4	17.4	17.4
2	76	66.1	66.1	83.5
3	19	16.5	16.5	100.0
Total	115	100.0	100.0	

LAMPIRAN 10
HASIL ANALISA ASPEK-ASPEK VARIABEL

1. Penyesuaian Diri

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
penyesuaian diri	115	25	40	32.40	3.219
Valid N (listwise)	115				

PD_1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	19	16.5	16.5	16.5
2	73	63.5	63.5	80.0
3	23	20.0	20.0	100.0
Total	115	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
penyesuaian sosial	115	25	40	33.02	3.143
Valid N (listwise)	115				

PD_2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	21	18.3	18.3	18.3
2	82	71.3	71.3	89.6
3	12	10.4	10.4	100.0
Total	115	100.0	100.0	

2. Kecerdasan Emosi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
mengenali emosi diri	115	6	11	8.52	1.063
Valid N (listwise)	115				

EQ_1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	20	17.4	17.4	17.4
2	81	70.4	70.4	87.8
3	14	12.2	12.2	100.0
Total	115	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
mengelola emosi	115	4	8	6.71	.980
Valid N (listwise)	115				

EQ_2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	31	27.0	27.0	27.0
2	78	67.8	67.8	94.8
3	6	5.2	5.2	100.0
Total	115	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
memotivasi diri sendiri	115	4	12	8.96	1.483
Valid N (listwise)	115				

EQ_3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	16	13.9	13.9	13.9
2	83	72.2	72.2	86.1
3	16	13.9	13.9	100.0
Total	115	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
mengenalai emosi orang lain	115	8	12	9.69	1.111
Valid N (listwise)	115				

EQ_4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	29	25.2	25.2	25.2
2	71	61.7	61.7	87.0
3	15	13.0	13.0	100.0
Total	115	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
membina hubungan	115	9	15	12.07	1.316
Valid N (listwise)	115				

EQ_5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	20	17.4	17.4	17.4
2	84	73.0	73.0	90.4
3	11	9.6	9.6	100.0
Total	115	100.0	100.0	

3. Kesejahteraan Psikologis

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
penerimaan diri	115	8	18	13.52	1.832
Valid N (listwise)	115				

PWB_1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	17	14.8	14.8	14.8
2	86	74.8	74.8	89.6
3	12	10.4	10.4	100.0
Total	115	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
relasi positif dengan orang lain	115	7	12	8.97	1.067
Valid N (listwise)	115				

PWB_2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	8	7.0	7.0	7.0
2	101	87.8	87.8	94.8
3	6	5.2	5.2	100.0
Total	115	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
otonomi	115	12	20	16.46	1.788
Valid N (listwise)	115				

PWB_3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	17	14.8	14.8	14.8
2	84	73.0	73.0	87.8
3	14	12.2	12.2	100.0
Total	115	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
penguasaan lingkungan	115	12	20	15.62	1.967
Valid N (listwise)	115				

PWB_4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	23	20.0	20.0	20.0
2	79	68.7	68.7	88.7
3	13	11.3	11.3	100.0
Total	115	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
tujuan hidup	115	9	16	13.58	1.617
Valid N (listwise)	115				

PWB_5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	13	11.3	11.3	11.3
2	89	77.4	77.4	88.7
3	13	11.3	11.3	100.0
Total	115	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pengembangan pribadi	115	8	16	12.25	1.685
Valid N (listwise)	115				

PWB_6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	28	24.3	24.3	24.3
2	76	66.1	66.1	90.4
3	11	9.6	9.6	100.0
Total	115	100.0	100.0	

LAMPIRAN 11
HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PD	EQ_	PWB_
N		115	115	115
Normal Parameters ^a	Mean	65.42	45.95	80.40
	Std. Deviation	5.660	3.909	7.283
Most Extreme Differences	Absolute	.076	.144	.089
	Positive	.074	.144	.089
	Negative	-.076	-.069	-.059
Kolmogorov-Smirnov Z		.814	1.540	.957
Asymp. Sig. (2-tailed)		.521	.017	.319
a. Test distribution is Normal.				

LAMPIRAN 12
HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PD * EQ	Between Groups	(Combined)	2113.275	17	124.310	7.837	.000
		Linearity	1873.734	1	1873.734	118.121	.000
		Deviation from Linearity	239.541	16	14.971	.944	.523
		Within Groups	1538.690	97	15.863		
		Total	3651.965	114			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PD * PWB	Between Groups	(Combined)	2351.820	32	73.494	4.635	.000
		Linearity	1932.699	1	1932.699	121.895	.000
		Deviation from Linearity	419.120	31	13.520	.853	.684
		Within Groups	1300.145	82	15.855		
		Total	3651.965	114			

LAMPIRAN 13
HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS

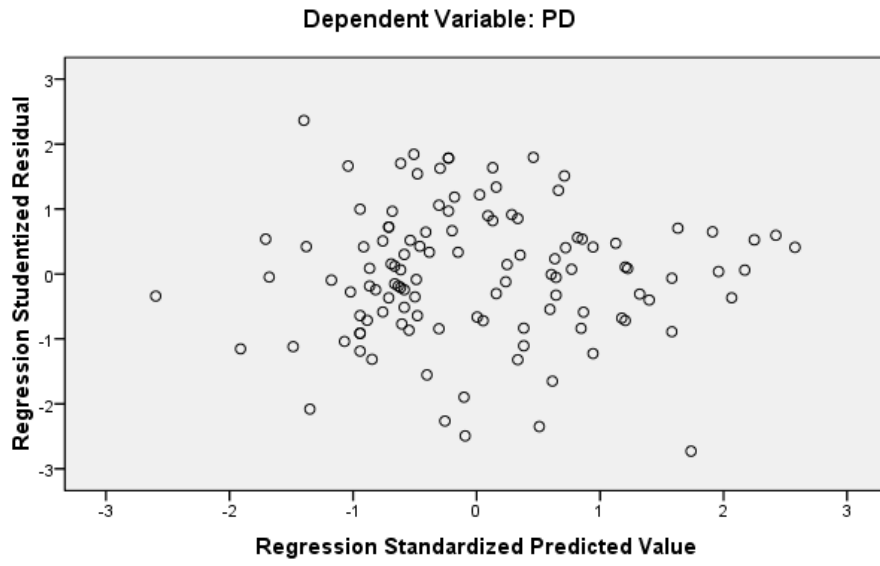
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	13.655	4.197		3.253	.002		
	EQ_	.543	.146	.375	3.713	.000	.367	2.722
	PWB_	.334	.078	.429	4.254	.000	.367	2.722

a. Dependent Variable: PD

LAMPIRAN 14
HASIL UJI HETEROSKEDASTISITAS

Scatterplot



LAMPIRAN 15
HASIL UJI KORELASI

Correlations

		PD_	EQ_	PWB_
Penyesuaian Diri (Y)	Pearson Correlation	1	.716**	.727**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	115	115	115
Kecersasan Emosi (X1)	Pearson Correlation	.716**	1	.795**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	115	115	115
Kesejahteraan Psikologis (X2)	Pearson Correlation	.727**	.795**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	115	115	115

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

LAMPIRAN 16
HASIL UJI HIPOTESIS

1. Uji Regresi Linear Berganda

ANOVA^p

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	2121.107	2	1060.554	77.592	.000 ^a
Residual	1530.858	112	13.668		
Total	3651.965	114			

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	13.655	4.197		3.253	.002
X1	.543	.146	.375	3.713	.000
X2	.334	.078	.429	4.254	.000

a. Dependent Variable: Y

2. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^p

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.762 ^a	.581	.573	3.697

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

LAMPIRAN 17 SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 473 /FPsi.1/PP.009/7/2020
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

10 Juli 2020

Kepada Yth.
Kepala MAN 1 MOJOKERTO
di
Mojokerto

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : DEVI ROUDOH ILMA / 16410114
Tempat Penelitian : MAN 1 MOJOKERTO
Judul Skripsi : Pengaruh Penyesuaian Diri Ditinjau Dari *Emotional Quotient* dan *Psychological Well Being* Siswa MAN 1 Mojokerto
Dosen Pembimbing : 1. Fina Hidayati, MA.
2. Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ali Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

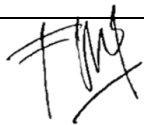
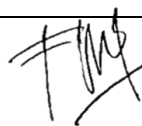

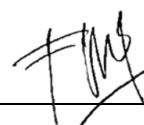
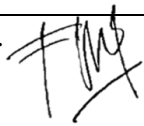
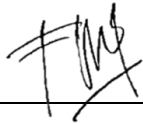
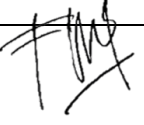
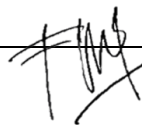
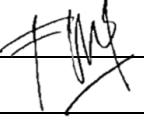
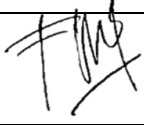
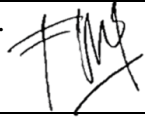
LAMPIRAN 18
BUKTI KONSULTASI

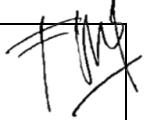
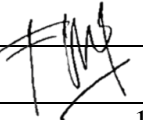
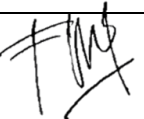
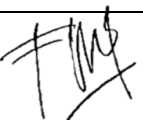
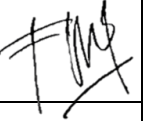
Nama : Devi Roudoh Ilma

Nim : 16410114

Pembimbing : Fina Hidayati, MA

Judul Skripsi : Pengaruh Penyesuaian Diri Ditinjau dari *Emotional Quotient* dan *Psychological Well Being* Siswa MAN 1 Mojokerto

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	7 November 2019	Pengajuan judul proposal skripsi	1. 
2	21 November 2019	Pengajuan penularan emosi pada proposal skripsi	2. 
3	5 Desember 2019	Presentasi bukti sumber variabel penularan emosi	3. 
4	11 Desember 2019	Pengajuan proposal bab 1 – bab 3	4. 
5	25 Desember 2019	Revisi Latar belakang penelitian	5. 
6	14 Februari 2020	Revisi rumusan masalah penelitian	6. 
7	16 Februari 2020	Revisi bab 2 dan 3	7. 
8	4 Maret 2020	Revisi populasi dan Sampel	8. 
9	6 Maret 2020	ACC Seminar Proposal	9. 
10	19 Maret 2020	Seminar Proposal	10. 
11	6 April 2020	Revisi setelah seminar proposal	11. 

12	22 April 2020	Validasi skala penelitian oleh ahli (secara online)	12.	
13	28 April 2020	Revisi aitem penelitian	13.	
14	21 Juli 2020	Uji coba lapangan skala penelitian (secara online)	14.	
15	6 Agustus 2020	Pelaksanaan penelitian (secara online)	15.	
16	10 September 2020	Konsultasi bab 4 (secara online)	16.	
17	29 September 2020	Konsultasi bab 1 – bab 5 (secara online)	17.	