



Research Article

Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Adaptasi Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bogor

Nabiila Rahmah Az-Zahroo¹, Noneng Siti Rosidah², Putri Ria Angelina³

1. Guidance and Counseling Study Program, Universitas Ibn Khaldun Bogor
2. Universitas Ibn Khaldun Bogor
3. Universitas Ibn Khaldun Bogor

Corresponding Author, E-mail: nabilarhmbazzhr@gmail.com (Nabiila Rahmah Az-Zahroo)



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : June 25, 2026
Accepted : August 12, 2026

Revised : July 27, 2026
Available online : September 7, 2026

How to Cite: Nabiila Rahmah Az-Zahroo, Noneng Siti Rosidah, & Putri Ria Angelina. (2026). The Influence of Emotional Intelligence on the Social Adaptation of Grade XI Students at SMA Negeri 2 Bogor. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(3), 3361–3374. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i3.2292>

The Influence of Emotional Intelligence on the Social Adaptation of Grade XI Students at SMA Negeri 2 Bogor

Abstract. This study discusses the Influence of Emotional Intelligence on Social Adaptation of Grade XI Students of SMA Negeri 2 Bogor. The objectives of this study are (1) To determine the level of emotional intelligence of grade XI students of SMA Negeri 2 Bogor City, (2) To determine the level of social adaptation of grade XI students of SMA Negeri 2 Bogor, (3) To determine the influence of emotional intelligence on social adaptation of grade XI students at SMA Negeri 2 Bogor. This study used quantitative research with a correlational method. The sampling technique used simple random sampling with a total of 70 students. The instrument used was a Likert scale questionnaire to measure

emotional intelligence and social adaptation. The results of the study showed that the coefficient of determination (R^2) value was 0.127, which means that emotional intelligence contributed to the influence of social adaptation by 12.7%. Based on a simple linear regression test, a significance value (p) of 0.002 was obtained, indicating that emotional intelligence had a significant effect on social adaptation. This finding proves that the higher the level of emotional intelligence, the higher the social adaptation of grade XI students of SMA Negeri 2 Bogor.

Keywords: Emotional Intelligence, Social Adaption, Students.

Abstrak. Penelitian ini membahas pengaruh kecerdasan emosional terhadap adaptasi sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor. Tujuan penelitian ini adalah (1) Mengetahui tingkat kecerdasan emosional siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor, (2) Mengetahui tingkat adaptasi sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor, (3) Mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap adaptasi sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling dengan jumlah responden sebanyak 70 siswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner skala Likert untuk mengukur kecerdasan emosional dan adaptasi sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,127, yang berarti kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 12,7% terhadap adaptasi sosial. Berdasarkan uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar 0,002, yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap adaptasi sosial. Temuan ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional, semakin tinggi pula adaptasi sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, Adaptasi Sosial, Siswa.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial karena secara hakikat membutuhkan orang lain dan saling berhubungan dalam setiap lini kehidupan. Manusia memiliki ketidakmampuan bertahan hidup sendiri tanpa orang lain sebagai pemenuh kebutuhan baik fisik, emosional, maupun psikologis. Manusia melakukan komunikasi, bersosialisasi dan interaksi satu sama lain. Dalam bersosialisasi manusia memerlukan kecerdasan dan adaptasi dengan lingkungan agar dapat diterima. Kecerdasan yang dibutuhkan manusia untuk dapat bertahan hidup sebagai makhluk sosial merupakan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional atau yang disebut Emotional Intelligence (EI) memiliki peran penting bagi aspek kehidupan terutama dalam berinteraksi dengan orang lain, karena bukan hanya terkait emosi pribadi, tetapi juga memahami perasaan orang lain dan menjalin hubungan yang harmonis.

Sementara itu, adaptasi atau yang biasa disebut dengan penyesuaian sosial merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan norma, nilai dan aturan sosial yang berlaku. Proses ini dalam kehidupan manusia sangatlah penting. Manusia yang mampu beradaptasi dengan baik akan lebih mudah menjalin hubungan sosial yang sehat. Ketidakmampuan beradaptasi sosial dapat mengakibatkan seseorang merasa terasingkan, kesulitan dalam bersosialisasi bahkan hingga mendapatkan masalah mental.

Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya peran yang signifikan terkait kecerdasan emosional terhadap adaptasi sosial. Telah dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ramadhan yang mengatakan bahwa kematangan emosi merupakan salahsatu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial (Saiful, 2021:1). Selara dengan hasil penelitian studi kasus yang menyatakan bahwa kesulitan emosional dapat berpengaruh dalam kesulitan berkomunikasi, bekerja sama, membantu teman bahkan saat meminta bantuan (Margaret Aurelia et al., 2024:546)

Berbagai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya peran yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap proses adaptasi sosial seseorang. Pendapat ini didukung oleh Ramadhan yang menyatakan bahwa kematangan emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial. Siswa yang telah mencapai kematangan secara emosi, maka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya di Sekolah (Saiful, 2021).

Dalam Islam seorang muslim mempunyai kewajiban untuk dapat mengelola emosinya, sebagaimana tercantum dalam Q.S Ali-Imraan (3) ayat 134:

وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (134)

Artinya: "...dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang, Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (QS.Ali-Imraan (3): 134) (RI,2013).

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT sangat meridhoi orang-orang yang senantiasa mampu menjaga amarahnya, selalu bersabar dan memaafkan orang yang telah berbuat buruk. Allah SWT mencintai orang-orang yang senantiasa berbuat baik demi kepentingan orang lain dan kebaikan bersama. Berdasarkan pendapat Gerungan, manusia merasakan pergaulan dalam setiap aspek kehidupan dimulai ketika lahir hingga fase akhir dalam hidupnya, yaitu fase bayi, masa kanak-kanak awal, masa kanak-kanak akhir, masa remaja, masa dewasa, dan masa tua (Saiful, 2021).

Begitupun dengan adaptasi sosial dibutuhkan semua jenjang usia termasuk pada fase remaja pertengahan seperti kelas XI. Karena pada fase ini siswa akan membentuk karakter sesuai dengan lingkungan, belajar memecahkan masalah maupun membangun relasi. Adaptasi sosial dapat diartikan sebagai penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial menurut Schneiders merupakan kemampuan seseorang untuk bereaksi dengan efektif dan sehat terhadap keadaan, realitas dan relasi sosial sehingga kehidupan bermasyarakat dapat diterima dengan cara yang baik dan memuaskan (Saiful, 2021). Berdasarkan pandangan diatas, maka adaptasi sosial atau penyesuaian sosial merupakan tingkah laku siswa untuk memenuhi tuntutan lingkungan untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Bentuk implementasi penyesuaian sosial di kalangan Sekolah Menengah Atas dapat diartikan sebagai kemampuan dalam menyesuaikan diri untuk menjalin hubungan baik dengan teman sebaya dan warga sekolah lainnya serta kemampuan bereaksi

secara efektif dan sehat terhadap situasi dan realitas sehingga siswa dapat memperoleh hasil yang diharapkan dalam upaya memenuhi kebutuhannya pada diri sendiri dan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramli tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa baru. Hasil penelitian yang dilakukan bahwa adanya pengaruh positif antara kecerdasan emosional dan penyesuaian sosial pada mahasiswa baru S1 Psikologi Universitas Semarang. Data yang didapatkan R koefisien senilai 0,683 dan $p < 0,001$. Adapun sumbangan efektif variabel kecerdasan emosional terhadap penyesuaian sosial adalah sebesar 46,6% sisanya 53,4% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diteliti oleh peneliti (Saiful, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sulistio tentang Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Pondok Pesantren menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap penyesuaian sosial remaja di pondok pesantren dengan data yang didapat sebesar 7,9% dengan nilai R^2 sebesar 0,079. Dengan kategori rincian data sebanyak 104 partisipan (67,1%) yang memiliki penyesuaian sedang, kategori tinggi sebanyak 31 partisipan (20%) dan kategori rendah sebanyak 20 partisipan (12,9) (Sulistio et al., 2018).

Dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristina terkait Pengaruh Kematangan Emosi terhadap Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Baru Politeknik Negeri Malang menunjukkan hasil bahwa adanya tingkat pengaruh yang tergolong tinggi pada objek penelitian. Kematangan emosi memberikan nilai sumbangan yang efektif terhadap penyesuaian sosial sebesar 42,7% dan sebesar 57,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian yang dilakukan peneliti (Kristina et al., 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian "Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Adaptasi Sosial Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bogor". Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap dapat mengungkapkan pengaruh kecerdasan emosional terhadap adaptasi sosial. Selanjutnya, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat dan referensi bagi pembaca.

TINJAUAN PUSTAKA

Kecerdasan Emosional

a. Pengertian Kecerdasan Emosional

Secara etimologi, emosi berasal dari bahasa latin yaitu *movere* artinya "bergerak atau menggerakkan" yang selanjutnya ditambah dengan huruf awalan "e" berarti "bergerak menjauh". Dalam bahasa Prancis, emosi berasal dari kata *emouvoir* yang berarti "kegembiraan". Dengan istilah lain menurut Aris emosi merupakan reaksi tubuh yang dihasilkan dari menghadapi suatu keadaan tertentu. Emosi dipisah menjadi dua kata: *e*, yang berarti energi, dan *gerak* yang berarti getaran. Sehingga, emosi merupakan energi yang terus akan bergerak dan bergetar. Secara harfiah emosi diartikan sebagai tindakan, perasaan, atau kondisi mental kuat. Adapun, secara istilah "emosi" mengindikasikan pada kecenderungan biologis, psikologis, dan perilaku tertentu (Rika Widianita, 2023:9).

Pertama kali konsep Emotional Quotient dicetuskan oleh Keith Beasley pada tahun 1987 yang dicantumkan dalam artikelnya. Namun, pada penemuan lain istilah kecerdasan emosional dilontarkan pula oleh seorang psikolog yang bernama Peter Salovey dari Harvard University pada tahun 1990. Istilah EQ mulai dikenal secara global dan bergeser menjadi Emotional Intelligence (EI) setelah Daniel Goleman menerbitkan bukunya yang berjudul Emotional Intelligence – Why it can more than IQ pada pertengahan abad 90-an. Meskipun buku Goleman bukanlah karya akademik, konsep EI yang ia kemukakan mendorong banyak ahli psikologi untuk melakukan penelitian lebih lanjut (Ummah, 2019:24).

Berdasarkan uraian pengertian diatas penulis dapat simpulkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan dalam mengenali, memahami dan mengelola emosi diri sendiri serta kemampuan mengenali perasaan orang lain, melibatkan pengendalian diri yang baik untuk membuat keputusan yang tepat dalam suatu keadaan.

b. Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional

1. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, dipengaruhi oleh kondisi keadaan otak emosional.
2. Faktor eksternal merupakan dorongan yang dari luar diri seseorang yang dapat mempengaruhi perubahan sikap. Faktor eksternal dapat dipengaruhi oleh dua sumber yaitu:
 - a. Lingkungan keluarga, merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Individu dapat diajarkan mengelola emosi dengan sejak masih kecil dengan memberikan contoh-contoh ekspresi.
 - b. Lingkungan Non keluar, merupakan ruang lingkup seperti bermasyarakat maupun Pendidikan. Seiring berjalannya waktu kemampuan mengelola emosi akan berkembang sejalan dengan perkembangan fisik dan mental.

c. Aspek – Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman kecerdasan emosional didasarkan pada lima indikator yaitu, mengenali emosi diri, mengelola emosi diri (Abdi Musni, 2023:).

1. Pengenalan diri, Mengenali diri sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk dapat memahami yang ada dalam dirinya untuk digunakan mengambil keputusan. Hal ini juga mencakup memiliki penilaian yang realistis terhadap kemampuan diri dan memiliki rasa percaya diri yang kokoh (Adolph, 2016).
2. Mengelola emosi, merupakan keadaan seseorang dalam menangani perasaan dalam dirinya agar dapat teralisasi dengan tepat, kecakapan ini bergantung pada kesadaran dalam diri masing-masing individu. Apabila individu memiliki pengelolaan emosi yang baik maka akan mudah untuk dapat bangkit kembali dan lebih cepat pulih dari keterpurukan sedangkan individu yang kurang dalam pengelolaan emosi akan cenderung terus bertarung dengan perasaan negatif (Chairunnisa et al., 2020).
3. Memotivasi diri, kemampuan ini merupakan dorongan yang ada untuk menggerakkan dan menuntut seseorang untuk dapat mencapai tujuan, membantudalam memberikan inisiatif dan bertindak efektif serta tetap bertahan dalam menghadapi kegagalan.

4. Empati, pada aspek keempat ini merupakan kemampuan dalam memahami emosi orang lain keterampilan dasari ini sangat dibutuhkan dalam hubungan sosial. Individu yang memiliki rasa empati yang tinggi akan cenderung memiliki rasa kepekaan yang tinggi terhadap orang lain (Ilham Jaya, 2022).
5. Membina hubungan baik, pada aspek kelima ini merupakan keterampilan yang dibutuhkan untuk menangani emosi dengan baik apabila berhubungan dengan orang lain. Keterampilan ini berhubungan dengan antar manusia atau bisa disebut dengan keterampilan sosial.

Dari pembahasan kecerdasan emosional diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada beberapa indikator kecerdasan emosional yaitu diantaranya keterampilan mengenali diri, mengelola emosi diri dengan baik, mengenali perasaan orang lain atau empati, memiliki motivasi dalam diri yang nantinya berpengaruh terhadap kemampuan bersosialisasi. Beberapa indikator diatas memiliki keterkaitan satu dengan yang lain.

Adaptasi Sosial

a. Pengertian Adaptasi Sosial

Adaptasi sosial diambil dari ilmu biologi, adaptasi dalam ilmu biologi merupakan proses makhluk hidup untuk menyesuaikan diri dengan alam sekitarnya. Sedangkan adaptasi dalam konteks sosial sebagai proses penyesuaian diri terhadap situasi tertentu. Adaptasi sosial merupakan istilah yang mengacu pada proses penyesuaian diri seseorang dalam menjalin interaksi dengan lingkungan sosial. Menurut Gerungan adaptasi dalam konteks sosial merupakan proses mengubah diri pribadi menjadi sesuai dengan keadaan lingkungan, ataupun sebaliknya mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi (Nurkhotimah, 2021).

b. Faktor-faktor Adaptasi Sosial

Schneiders (Juli et al., 2024) berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dengan baik, di antaranya sebagai berikut:

1. Kondisi Fisik, Pada faktor ini mencakup pada kondisi Kesehatan, bentuk tubuh maupun keturunan ataupun hal-hal lain yang berkaitan dengan kondisi fisik. Seseorang yang memiliki kekurangan dalam kondisi fisik cenderung akan mendorong individu untuk memiliki perasaan negatif seperti rendah diri. Hal ini akan berdampak pada sikap individu contohnya seperti cenderung menarik diri dengan lingkungannya.
2. Perkembangan dan kematangan, Adaptasi sosial pada faktor ini meliputi pada perkembangan intelektual, sosial, moral dan kematangan emosional. Pada bagian ini merupakan faktor krusial sebab nantinya dapat membantu individu memiliki kemampuan dalam menyelesaikan sebuah masalah dan menghadapinya dengan tepat.
3. Kondisi Psikologis, Pada faktor psikologis ini individu akan belajar dari pengalaman dalam menghadapi sebuah masalah serta membantu individu dalam bersikap dan bertindak terhadap lingkungan. Pengalaman positif yang dimiliki individu akan mendorong terhadap mengembangkan diri yang nantinya akan

berpengaruh pada penyesuaian sosialnya, dan sebaliknya pengalaman negatif yang dimiliki individu akan berdampak pada penurunan aspek mental yang mengakibatkan individu mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial.

4. Lingkungan, faktor ini terdiri dari keluarga, sekolah, dan masyarakat. Lingkungan yang paling berpengaruh terhadap penyesuaian sosial individu merupakan lingkungan keluarga, hal ini disebabkan karena individu mendapatkan pengalaman sosial pertama kali dan durasi yang lama berasal dari interaksi dengan orang tua dan saudara. Akan tetapi, lingkungan sekolah dan masyarakat menjadi lingkungan yang mendapatkan pengalaman lanjutan selaras dengan pertumbuhan.
5. Budaya dan Agama Nilai-nilai budaya dan agama yang ada di lingkungan sekitar akan berpengaruh terhadap penyesuaian sosial individu (Fathimah Zahro, 2022).
- c. Indikator- Indikator Adaptasi Sosial
 1. Penampilan nyata, Bentuk nyata dari penampilan ini mencakup: aktualisasi diri, yaitu saat individu dapat mengenali dan mengembangkan potensi diri, keterampilan interpersonal yaitu kemampuan komunikasi dengan orang lain, keterbukaan terhadap orang lain yaitu kesiapan untuk berbagi serta menerima informasi atau pengetahuan dari pihak lain sebagai bentuk sikap saling menghargai dan interaksi dua arah.
 2. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, bentuk Mampu beradaptasi ataupun menyesuaikan diri dengan baik terhadap setiap kelompok yang dimasukinya, contohnya seperti lingkungan rumah, sekolah, maupun masyarakat baik teman sebaya, kelompok yang dibawahnya maupun kelompok orang dewasa.
 3. Sikap sosial, Individu dapat menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, mampu berpartisipasi, dan melaksanakan peranannya sebagai individu yang baik dalam berbagai aktivitas sosial. Hal ini akan membentuk penilaian positif dari orang lain bahwa individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan baik dalam konteks sosial.
 4. Kepuasan pribadi, Individu merasakan kepuasan batin yang ditunjukkan dengan rasa bahagia dan puas karena ikut berpartisipasi dalam aktivitas kelompoknya serta mampu menerima diri sendiri dalam berbagai interaksi sosial dan situasi yang ada. Kepuasan pribadi ini tercermin dalam rasa percaya diri, kehidupan yang bermakna dan terarah, serta keterampilan yang dimiliki (Okasari, 2020).

Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh kecerdasan emosional terhadap adaptasi sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor Tahun Pelajaran 2024/2025.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Menurut Martono pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian

dengan menggunakan data-data berbentuk angka, kata-kata yang telah diubah menjadi bentuk angka (Abdi Musni, 2023:27) .Metode yang digunakan yaitu korelasional yang melibatkan pengaruh satu variabel atau lebih. Menurut Sugiyono metode kuantitatif korelasi merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh serta ataupun hubungan dari sebuah variabel terhadap variabel lain (Putri, 2019).

Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan selama 6 bulan

No	Kegiatan	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1	Pra Penelitian							
	Penyusunan Covernote							
	Pengajuan judul & Covernote							
	Observasi							
2	Pelaksanaan Penelitian							
	Penyusunan Instrumen							
	Penyebaran kuesioner							
	Analisis dan pengolahan data							
	Penyusunan laporan							

Populasi

Menurut Sugiyono (2011) populasi merupakan suatu kawasan generalisasi obyek/subyek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk kemudian dipelajari dan diambil kesimpulan (Sugiyono, 2011). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kota Bogor yaitu sebanyak 333 siswa dengan jumlah 9 kelas.

Sampel

Sampel adalah bagian kecil yang ada dalam populasi yang sudah dianggap mewakili, karena peneliti tidak mungkin mempelajari jumlah semua populasi yang ada maka peneliti mengambil bagian kecil dari populasi yang disebut dengan sampel (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini sampel yang digunakan terdiri dari 73 siswa siswa kelas XI. Terdiri dari 36 siswa kelas XI- 2 dan 37 siswa kelas XI- 5. Jumlah sampel yang digunakan sudah layak untuk digunakan, pendapat ini telah didukung oleh

Yuliana (Sugiyono, 2016) bahwa ukuran jumlah sampel dalam sebuah penelitian dikatakan layak antara 30-500.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket merupakan alat pengumpulan data secara tertulis berupa serangkaian kalimat pernyataan atau pertanyaan yang disusun secara sistematis bertujuan untuk mendapatkan informasi dari responden yang bersangkutan dengan bahan penelitian. Kuesioner dibagikan melalui Gform kepada siswa kelas XI yang diberikan izin oleh sekolah untuk mengambil data pada hari pengambilan data, yaitu kelas XI-2 dan XI-5.

Teknik Analisis Data

Data yang telah didapatkan selanjutnya diolah menggunakan bantuan SPSS Statistic 26.0 for Windows. Teknik analisis data melewati uji validitas, realibilitas, normalitas, Heteroskedastisitas dan yang terakhir uji hipotesis dengan menggunakan teknik regresi linear sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Gambaran Umum Responden

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Bogor. Alamat lokasi Jl. Keranji Ujung No.1, Komplek Sukaresmi, Kecamatan Tanah Sareal, Kota Bogor. Dalam peneltian ini populasi responden yang akan dteliti merupakan siswa kelas XI. Jumlah dari populasi terdiri dari 333 siswa. Dari jumlah populasi tersebut penliti hanya mengambil sampel sebanyak 70 siswa.

Data Deskriptif Statistik

a) Kecerdasan Emosional

Kategori		Jumlah	Presentase
RENDAH	$X < 48$	0	0%
SEDANG	$48 \leq X < 72$	23	32.9%
TINGGI	$72 \leq X$	47	67.1%
TOTAL		70	100%

Berdasarkan data yang ada hanya terdapat dua kategori yaitu sedang dan tinggi. Siswa yang memiliki kategori sedang dalam tingkat kecerdasan emosional yaitu sebanyak 23 dengan jumlah presentase sebesar 32.90%. Sedangkan, untuk kategori tinggi sebanyak 47 siswa dengan jumlah presentase 67.10%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecerdasan emosional pada sebagaian besar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor tergolong tinggi yaitu 67.10%.

b) Adaptasi Sosial

Kategori		Jumlah	Presentase
RENDAH	$X < 54$	0	0%
SEDANG	$54 \leq X < 81$	38	54.7%
TINGGI	$81 \leq X$	32	45.7%
TOTAL		70	100%

Berdasarkan data, maka dapat terlihat bahwa pada kelas XI SMA Negeri 2 Bogor tidak ada siswa yang tergolong pada kategori rendah. Berdasarkan hasil data yang telah didapat hanya ada dua kategori yaitu sedang dan rendah. Siswa yang tergolong dalam kategori sedang dalam variabel adaptasi sosial ini ada sebanyak 38 dengan jumlah presentase sebesar 54.7%. Sedangkan, untuk kategori tinggi dalam variabel adaptasi sosial ini terdapat 32 siswa dengan jumlah presentase sebanyak 45.7%. Maka, dari data diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat adaptasi sosial pada sebagian besar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor tergolong sedang dengan jumlah presentase 54.7%.

Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Kecerdasan Emosional	Adaptasi Sosial
N		70	70
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	75.23	80.17
	Std. Deviation	6.627	6.939
Most Extreme Differences	Absolute	.080	.073
	Positive	.080	.072
	Negative	-.052	-.073
Test Statistic		.080	.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c	.200 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov pada skala kecerdasan emosional dan adaptasi sosial dapat diketahui bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0.200. Nilai tersebut lebih besar dari $\alpha > 0.05$, sehingga dapat dikatakan bahwa data yang didapatkan terdistribusi secara normal.

b. Uji linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
adaptasi sosial * kecerdasan emosional	Between Groups	(Combined) Linearity	1625.431	26	62.517	1.585	.089
			423.056	1	423.056	10.723	.002
		Deviation from Linearity	1202.374	25	48.095	1.219	.278
	Within Groups		1696.512	43	39.454		
Total			3321.943	69			

Berdasarkan tabel diatas, dapat dianalisis bahwa nilai signifikansi linearity pada penelitian ini hanya sebesar 0.002 dimana hal tersebut lebih kecil dari 0.05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel kecerdasan emosional dengan adaptasi sosial dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier.

c. Uji heteroskadasitas

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	8.280	5.315		.124
	Kecerdasan Emosional	-.041	.070	-.071	.559

a. Dependent Variable: Abs_RES

Berdasarkan hasil uji yang telah diperoleh melalui bantuan SPSS. Nilai signifikansi yang didapatkan sebesar 0.124. Berdasarkan pengambilan keputusan maka, uji heteroskedastisitas pada penelitian ini terbukti tidak mengalami gejala. Hal tersebut dikarenakan nilai signifikansi pada penelitian ini >0.05.

Uji Hipotesis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	423.056	1	423.056	9.924	.002 ^b
	Residual	2898.886	68	42.631		
	Total	3321.943	69			

a. Dependent Variable: adaptasi sosial

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0.002. Berdasarkan pengambilan keputusan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 sehingga dapat dikatakan bahwa Ho ditolak, yang memiliki arti bahwa terdapat

kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap adaptasi sosial siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Bogor. Maka model regresi dapat digunakan dalam memprediksi adaptasi sosial, dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.357 ^a	.127	.115	6.529
a. Predictors: (Constant), kecerdasan emosional				

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan besarnya nilai korelasi/ tingkat hubungan antarvariabel (R) yaitu sebesar 0.357. Telah diperoleh juga bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.127. Nilai yang telah didapatkan dapat mengandung arti bahwa pengaruh variabel kecerdasan kmosional terhadap variabel adaptasi sosial adalah sebesar 12.7% dan sisanya yaitu 87.3% disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	52.063	8.957		.000
	kecerdasan emosional	.374	.119	.357	.002

a. Dependent Variable: adaptasi sosial

Berdasarkan data yang telah diperoleh diatas, peneliti mendapatkan hasil bahwa nilai Constant (a) sebesar 52.063 sedangkan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0.374. Maka persamaan regresi sederhana dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 52.063 + 0.374X$$

Dari persamaan diatas dapat diketahui bahwa setiap peningkatan variabel X yaitu kecerdasan emosional akan meningkat nilai variabel Y yaitu adaptasi sosial sebesar 0.374.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menggunakan analisa regresi sederhana, menunjukkan bahwa Ha dapat diterima dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap adaptasi sosial pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0.002 ($P < 0.05$) dan nilai F sebesar 9.924. Berdasarkan hasil data tersebut maka dapat dikatakan jika semakin tinggi kecerdasan emosi maka akan semakin tinggi pula adaptasi sosialnya siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor. Hal ini didukung pendapat Goleman (Nurkhotimah, 2021) yang menyatakan bahwa apabila individu mampu mengelola emosinya dengan baik maka dapat berpengaruh terhadap kematangan proses hubungan dengan orang lain. Dengan demikian, siswa yang mampu

mengelola emosinya dengan baik maka akan mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya.

Sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh (Saiful, 2021) menunjukkan bahwa hipotesis yang diasumsikan dapat diterima karena nilai regresi menunjukkan bahwa Correlation coefficient yaitu sebesar 0.0683 dengan signifikansi $0.000 < 0.001$. Begitupun dengan hasil penelitian dari uji regresi yang dilakukan oleh (Kristina et al., 2018) menunjukkan bahwa koefisien korelasi determinasi sebesar 0.427. Hasil tersebut dapat mengipretasikan bahwa terdapat pengaruh dari kematangan emosi terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa batu jurusan akuntasni Polteknik Negeri Malang.

Berdasarkan pada penelitian ini, peneliti mendapatkan hasil bahwa adaptasi sosial dipengaruhi juga oleh faktor lainnya. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi menunjukkan pada penelitian ini sebesar 0.127 yang dimana sumbangan efektif pengaruh kecerdasan emosi terhadap adaptasi sosial sebesar 12.7%. Selain kecerdasan emosional terdapat pengaruh lain yang dapat mempengaruhi adaptasi sosial. Hal ini didukung oleh pendapat Schneiders (Putri, 2019) menyebutkan bahwa adaptasi sosial dipengaruhi oleh kondisi fisik yang meliputi konstitusi fisik, kesehatan, hereditas, sistem saraf, kelenjar dan otot. Perkembangan serta kematangan juga hal terpenting yang mempengaruhi adaptasi sosial terkhusus intelektual, moral serta emosi. Kondisi psikologis meliputi pengalaman, proses belajar, pembiasaan, frustasi serta konflik turut mempengaruhi adaptasi sosial seseorang. Tidak dapat dipungkiri kondisi lingkungan terdapat sumbangan pengaruh terhadap adaptasi sosial, meliputi kondisi lingkungan rumah khususnya, keluarga, sekolah dan masyarakat. Faktor yang terakhir juga dipengaruhi oleh kebudayaan serta agama. Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Rambu, 2022) dengan nilai koefisien determinasi (R^2) senilai 0.429. Penyesuaian sosial mahasiswa dipengaruhi oleh kecerdasan emosional sebesar 42.9% dan sisanya sebesar 57.1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa kelemahan diantaranya, yaitu kurangnya variabel lain sehingga kurang menggambarkan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi adaptasi sosial pada siswa kelas XI. Kelemahan berikutnya yaitu kajian teori yang belum terlalu luas sehingga teori penelitian masih belum terlalu mendalam.

KESIMPULAN

Kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap adaptasi sosial siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bogor. Dengan nilai signifikansi regresi sederhana 0.002. Hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Musni, C. (2023). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Menulis Skripsi Asal Aceh Tenggara di Banda Aceh. 21.
- Adolph, R. (2016). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Muaro Jambi. 1-23.
- Chairunnisa, S., Krisna Marpaung, F., & Rangkuti, D. A. (2020). Universitas Dharmawangsa 1 Pengaruh Insentif, Komunikasi Dan Budaya Organisasi

- Terhadap Kinerja Pada PT SINAR GRAHA INDONUSA. *Jurnal Warta Edisi*, 63, 1829-7463.
- Fathimah Zahro, A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kemampuan Adaptasi Siswa Madrasah Tsanawiyah Berlatar Belakang Pendidikan Umum.
- Ilham Jaya, M. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Man Wajo.
- Juli, V. N., Kaban, A. A., Dharma, U. S., Affandi, A. J., Depok, K., Sleman, K., & Yogyakarta, D. I. (2024). Kemampuan Beradaptasi Sosial Mahasiswa Batak di Lingkungan Yogyakarta Universitas Sanata Dharma , Indonesia diri di lingkungannya khususnya berlaku pada mahasiswa . Ketika individu berhadapan dengan. 4, 39-48.
- Kristina, A. Y., Eva, N., & Bisri, M. (2018). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Baru Politeknik Negeri Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(1), 187-192. <https://doi.org/10.17977/um023v8i12019p187>
- Margaret Aurelia, G., Fitriani, Y., & Nuroniah, P. (2024). Dampak Keterampilan Sosial Emosional Rendah terhadap Komunikasi Anak Usia 5 Tahun : Studi Kasus. *Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 546-557. <https://doi.org/10.37985/murhum.v5i1.596>
- Nurkhotimah, S. (2021). Adaptasi Sosial Terhadap Pengembangan Masyarakat Lokal di Daerah Transmigrasi Desa Atue Kecamatan Malili Kabuptaen Luwu Timur.
- Okasari, I. U. (2020). Perbedaan Penyesuaian Sosial Antara Siswa SMP Negeri 2 Simeulue Timur.
- Putri, I. L. (2019). Program Studi S1 Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik.
- Rambu, M. R. dkk. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru IAKN Kupang Baru. *Sosial Humaniora Sigli*, 5. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSH/article/view/968>
- Rika Widianita, D. (2023). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Sikap Toleransi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN PAREPARE. In *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam: Vol. VIII (Issue I)*.
- Saiful, R. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Baru. Universitas Semarang.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sulistio, W., Wiroko, E., & Paramita, A. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 16(1), 41. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/28>
- Ummah, M. S. (2019). Hubungan Kemampuan Kecerdasan Emosional Dengan Hasil Belajar PKN Kelas VI di SD Negeri 2 Kemiling Permai Bandar Lampung. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1-14.