



**Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Remaja yang Baru  
Menjadi Mahasiswa pada Tahun Pertama**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Defi Suyanti (705060072)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2010**



**Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Remaja yang Baru  
Menjadi Mahasiswa pada Tahun Pertama**

**Skripsi ini Diajukan Sebagai Syarat untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata Satu (S-1)  
Psikologi**

**Oleh:**

**Defi Suyanti (705060072)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2010**

**LEMBARAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Remaja yang Baru  
Menjadi Mahasiswa pada Tahun Pertama

Defi Suyanti

(705060072)

(Niken Widiastuti, M.Si., Psi.)

Pembimbing I

(Dra. Ninawati, MM.)

Pembimbing II

Jakarta, 20 Juli 2010

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

(Henny E. Wirawan, M.Hum., Psi., QIA)

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA

**LEMBARAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Remaja yang Baru  
Menjadi Mahasiswa pada Tahun Pertama

Defi Suyanti

(705060072)

(Dr. Soemiarti Patmonodewo)

Penguji I

(Niken Widiastuti, M.Si., Psi.)

(M. Nisfiannoor, M.Si., Psi.)

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus atas berkat dan anugerahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ibu Niken Widiastuti, M.Si., Psi., dan Ibu Dra. Ninawati, MM., selaku pembimbing skripsi, atas bimbingan, arahan, masukan, dan dukungannya dalam proses pembuatan skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih Bapak M. Nisfiannoor, M.Si., Psi., atas bantuan dan dukungannya yang telah memberikan peneliti sebuah buku SPSS dan bersedia menjawab pertanyaan peneliti tentang program dan perhitungan SPSS.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen, staff, dan karyawan Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, atas bantuannya dalam membimbing dan membantu peneliti jika peneliti mengalami kesulitan selama mengerjakan skripsi ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Juhardi, Ibu Tyas, dan staff perpustakaan yang membantu peneliti dalam mencari buku dan referensi lain untuk skripsi ini.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Papa, Mama, dan adik tercinta Kevin, atas dukungan, semangat, perhatian, dan doanya yang telah mendorong peneliti untuk selalu semangat dan tekun mengerjakan skripsi ini hingga selesai. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua saudara dari keluarga besar peneliti yang selalu memberi *support* selama ini. Terima kasih juga peneliti ucapkan untuk Ardy, yang selalu mendukung,

memberi semangat, perhatian, dan doanya, agar peneliti selalu semangat dan memberi kepercayaan kepada peneliti bahwa peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih untuk sahabat terkasih, Nellyanti, Jessica Moniaga, Ventryshia, Desca Visesa, Sarah Octaviany, dan teman-teman seperjuangan, atas dukungan dan bantuannya selama pengerjaan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Berkat kalian semua, peneliti dapat tetap optimis dalam mengerjakan skripsi ini.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pembina dan teman-teman dari *Ignited Youth*, yang telah mendukung peneliti dan memberikan waktu, nasehat, dan doa kalian sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini. Peneliti tidak dapat menyebutkannya satu-persatu. Doa peneliti biarlah Tuhan yang membalas semua bantuan dan kebaikan kalian dengan berlimpah.

Seluruh isi dari skripsi ini menjadi tanggung jawab peneliti. Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, dengan rendah hati, peneliti menerima kritik, saran, dan masukan dari semua pihak sehingga dapat menyempurnakan penelitian ini supaya bermanfaat bagi pengembangan ilmu maupun bagi semua orang yang membaca skripsi ini.

Jakarta, Juni 2010

Defi Suyanti

## ABSTRAK

**Defi Suyanti**

**Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Remaja yang Baru Menjadi Mahasiswa pada Tahun Pertama. (Niken Widiastuti, M.Si., Psi. & Dra. Ninawati, MM.). Program Studi S1, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara. (80 halaman, P1-P4, L1-L44).**

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan, berpikir dan bertindak dengan tepat dalam mengekspresikan emosi, serta memiliki kemampuan yang baik dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri remaja yang menjadi mahasiswa baru. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 147 orang. Pengambilan data menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* dan *convenience sampling*. Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa besar korelasi antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri

adalah 0,794 dan  $p = 0,000 < 0,01$ , artinya ada hubungan positif yang tinggi dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri.

*Kata kunci:* Kecerdasan emosional, penyesuaian diri, dan mahasiswa baru.

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Penelitian Teoretis	8
1.4.2 Manfaat Penelitian Praktis	8

1.5 Sistematika Penulisan	8
BAB II TINJAUAN TEORETIS	10
2.1 Kecerdasan Emosional	10
2.1.1 Pengertian Kecerdasan Emosional	11
2.1.2 Landasan Kecerdasan Emosional	12
2.1.3 Lima Wilayah Kecerdasan Emosional	15
2.1.4 Aspek-aspek dan Cara Meningkatkan Kecerdasan Emosional	16
2.2 Penyesuaian Diri	18
2.2.1 Pengertian Penyesuaian Diri	19
2.2.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri	20
2.2.3 Proses Penyesuaian Diri	22
2.2.4 Aspek Penyesuaian Diri	23
2.3 Remaja	25
2.3.1 Ciri-ciri Masa Remaja	27
2.3.2 Masa Remaja sebagai Masa Pencarian Identitas	29
2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja	32
2.4 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri	34
2.5 Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Remaja	36
2.6 Hubungan Penyesuaian Diri dengan Remaja	38
2.7 Kerangka Berpikir	40
2.8 Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Subyek Penelitian	42
3.1.1 Karakteristik Subyek Penelitian	42
3.1.2 Populasi dan Sampel	42
3.1.3 Teknik Pengambilan Sampel	43

3.2 Desain Penelitian	43
3.3 Lokasi dan Instrumen Penelitian	44
3.4 Pengukuran	44
3.4.1 Pengukuran Kecerdasan Emosional	44
3.4.2 Pengukuran Penyesuaian Diri	47
3.4.3 Uji Validitas dan Reliabilitas	49
3.5 Prosedur Penelitian	52
3.5.1 Prosedur Persiapan Penelitian	52
3.5.2 Prosedur Pelaksanaan Penelitian	53
3.6 Teknik Analisis Data	54
3.7 Gambaran Umum Subyek Penelitian	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	59
4.1 Gambaran Data Penelitian	59
4.1.1 Kecerdasan Emosional	59
4.1.2 Penyesuaian Diri	62
4.2 Uji Normalitas Data	64
4.3 Analisis Data Utama	65
4.4 Analisis Data Tambahan	65
4.4.1 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Jenis Kelamin	65
4.4.2 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Jenis Kelamin	66
4.4.3 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Usia	66
4.4.4 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Usia	67
4.4.5 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Agama yang Dianut	67
4.4.6 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Agama yang Dianut	67
4.4.7 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Status	

Tinggal Bersama	68
4.4.8 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Status	
Tinggal Bersama	68
4.4.9 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Status Bekerja	68
4.4.10 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Status Bekerja	69
4.4.11 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Besarnya	
Uang Jajan	69
4.4.12 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Besarnya	
Uang Jajan	69
4.4.13 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Nilai IPK	70
4.4.14 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Nilai IPK	70
4.4.15 Perbedaan Nilai Korelasi Kecerdasan Emosional dengan	
Penyesuaian Diri berdasarkan Jenis Kelamin	70
BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	72
5.1 Kesimpulan	72
5.2 Diskusi	73
5.3 Saran	77
5.3.1 Saran Teoretis	77
5.3.2 Saran Praktis	78
ABSTRACT	80
DAFTAR PUSTAKA	P-1
LAMPIRAN	L-1

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Gambaran Dimensi Kecerdasan Emosional Sebelum dan Setelah Butir yang Buruk Dibuang	46
Tabel 2 Gambaran Dimensi Penyesuaian Diri Sebelum dan Setelah Butir yang Buruk Dibuang	49

Tabel 3 Jumlah Butir Masing-masing Dimensi Alat Ukur Kecerdasan Emosional Setelah Uji Validitas Isi	50
Tabel 4 Jumlah Butir Masing-masing Dimensi Alat Ukur Kecerdasan Emosional Setelah Uji Reliabilitas	51
Tabel 5 Jumlah Butir Masing-masing Dimensi Alat Ukur Penyesuaian Diri Setelah Uji Reliabilitas	52
Tabel 6 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 7 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Usia	55
Tabel 8 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Agama yang Dianut	56
Tabel 9 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Status Tinggal Bersama	56
Tabel 10 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Status Bekerja	57
Tabel 11 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Besarnya Uang Jajan	57
Tabel 12 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Nilai IPK	58
Tabel 13 Gambaran Dimensi Kecerdasan Emosional	60
Tabel 14 Gambaran Dimensi Penyesuaian Diri	64

#### **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Peminjaman Alat Ukur	L-1
Lampiran 2 Dimensi Alat Ukur Kecerdasan Emosional	L-2

Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	L-5
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Kecerdasan Emosional	L-14
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Mengenali Emosi Diri Sebelum Butir Buruk Dibuang	L-15
Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Mengenali Emosi Diri Setelah Butir Buruk Dibuang	L-15
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Mengelola Emosi Sebelum dan Setelah Butir Buruk Dibuang	L-16
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Memotivasi Diri Sebelum Butir Buruk Dibuang	L-16
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Memotivasi Diri Setelah Butir Buruk Dibuang	L-17
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Mengenali Emosi Orang Lain (empati) Sebelum dan Setelah Butir Buruk Dibuang	L-17
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Membina Hubungan Sosial Sebelum Butir Buruk Dibuang	L-18
Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Membina Hubungan Sosial Setelah Butir Buruk Dibuang	L-18
Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Penyesuaian Diri	L-19
Lampiran 14 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Persepsi yang Akurat terhadap Realitas Sebelum Butir Buruk Dibuang	L-20
Lampiran 15 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Persepsi yang Akurat terhadap Realitas Setelah Butir Buruk Dibuang	L-21
Lampiran 16 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Kemampuan Mengatasi Stres dan Kecemasan Sebelum dan Setelah Butir Buruk Dibuang	L-21
Lampiran 17 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Gambaran atau Citra Diri yang	

Positif Sebelum dan Setelah Butir Buruk Dibuang	L-22
Lampiran 18 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Kemampuan Mengekspresikan Perasaan dan Emosi Sebelum Butir Buruk Dibuang	L-23
Lampiran 19 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Kemampuan Mengekspresikan Perasaan dan Emosi Setelah Butir Buruk Dibuang	L-23
Lampiran 20 Hasil Uji Reliabilitas Dimensi Hubungan Interpersonal yang Baik Sebelum dan Setelah Butir Buruk Dibuang	L-24
Lampiran 21 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Jenis Kelamin	L-25
Lampiran 22 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Usia	L-25
Lampiran 23 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Agama yang Dianut	L-25
Lampiran 24 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Status Tinggal Bersama	L-26
Lampiran 25 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Status Bekerja	L-26
Lampiran 26 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Besarnya Uang Jajan	L-26
Lampiran 27 Gambaran Umum Subyek Penelitian berdasarkan Nilai IPK	L-27
Lampiran 28 Gambaran Dimensi Kecerdasan Emosional	L-27
Lampiran 29 Gambaran Dimensi Penyesuaian Diri	L-27
Lampiran 30 Hasil Uji Normalitas Data	L-28
Lampiran 31 Hasil Perhitungan Korelasi <i>product moment</i> dari Pearson antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri dan Tabel Koefisien Korelasi	L-29
Lampiran 32 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Jenis Kelamin	L-30
Lampiran 33 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Jenis Kelamin	L-31

Lampiran 34 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Usia	L-32
Lampiran 35 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Usia	L-33
Lampiran 36 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Agama yang Dianut	L-34
Lampiran 37 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Agama yang Dianut	L-35
Lampiran 38 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Status Tinggal Bersama	L-36
Lampiran 39 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Status Tinggal Bersama	L-37
Lampiran 40 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Status Bekerja	L-38
Lampiran 41 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Status Bekerja	L-39
Lampiran 42 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Besarnya Uang Jajan	L-40
Lampiran 43 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Besarnya Uang Jajan	L-41
Lampiran 44 Perbedaan Kecerdasan Emosional berdasarkan Nilai IPK	L-42
Lampiran 45 Perbedaan Penyesuaian Diri berdasarkan Nilai IPK	L-43
Lampiran 46 Perbedaan Nilai Korelasi Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri berdasarkan Jenis Kelamin	L-44