

Peran kecerdasan emosional dalam penyesuaian diri remaja putri pada sistem pendidikan pesantren

Imas Ajeng Fatimah Assaba 1*), Akhmad Rudi Masrukhin2
Universitas Al-Falah As-Sunniah12

*) Alamat korespondensi: Jl.Semeru No. 9, Kencong Jember, 68167, Indonesia; E-mail: 202044510113@inaifas.ac.id

Article History:

Received: 02/11/2025;
Revised: 20/02/2026;
Accepted: 21/02/2026;
Published: 28/02/2026.

How to cite:

Imas Ajeng Fatimah Assaba 1 & Akhmad Rudi Masrukhin 2. (2026). Peran kecerdasan emosional dalam penyesuaian diri remaja putri pada sistem pendidikan pesantren. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), pp. 33–40. DOI: 10.26539/terapeutik.9/3/26.138



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026, Imas Ajeng Fatimah Assaba, & Akhmad Rudi Masrukhin(s).

Abstract: Emotional intelligence is an important psychological factor that affects students' ability to adapt to the school environment, particularly in pesantren-based education. This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and students' self-adjustment. The study uses a quantitative correlational design with saturated sampling, involving 41 female students. The instrument used is a Likert scale questionnaire that has been tested for validity and reliability, with Cronbach's Alpha values of 0.850 (emotional intelligence) and 0.920 (self-adjustment). Data analysis was conducted using Spearman rank correlation because the data were not normally distributed. The study results showed a positive and significant relationship between emotional intelligence and student adjustment, with a coefficient value of 0.778 ($p < 0.001$). This means that students with higher levels of emotional intelligence are able to adjust better.

Keywords: emotional intelligence, self-adjustment, adolescent girls, pesantren-based school

Abstrak: Kecerdasan emosi merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekolah, khususnya pada pendidikan berbasis pesantren. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan siswa putri dengan sampel sebanyak 41 responden menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian berupa angket berskala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach's Alpha 0,850 (kecerdasan emosi) dan 0,920 (penyesuaian diri). Analisis data menggunakan korelasi Spearman rank karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri siswa dengan nilai koefisien 0,778 ($p < 0,001$). Artinya siswa dengan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi mampu menyesuaikan diri lebih baik.

Kata Kunci: kecerdasan emosi, penyesuaian diri, remaja putri, sekolah berbasis pesantren

Pendahuluan

Remaja merupakan fase perkembangan penting yang ditandai oleh percepatan perubahan pada aspek fisik, emosional, kognitif, serta sosial individu (Shohila & Riswani, 2022; Rahmat, C. P *et al.*, 2024). Pada periode ini, individu kerap menghadapi dinamika psikologis yang fluktuatif seiring dengan proses pembentukan identitas diri, penguatan kestabilan emosi, dan kebutuhan akan penerimaan sosial (Johan *et al.*, 2024). Pada remaja perempuan, proses adaptasi cenderung lebih kompleks karena dipengaruhi oleh interaksi antara sensitivitas emosional, tuntutan sosial, serta norma budaya yang menekankan pengendalian emosi dan perilaku moral (El Faisal & Netrawati, 2023). Tekanan psikologis tersebut menjadi lebih intens ketika remaja berada dalam lingkungan pendidikan yang memiliki struktur dan regulasi ketat, seperti sekolah berbasis pesantren (Wahyuni & Barus, 2020).

Sekolah berbasis pesantren memadukan kurikulum pendidikan umum dengan pembelajaran nilai-nilai agama dan moral sebagai satu kesatuan sistem pendidikan. Para siswa yang tinggal di asrama diwajibkan mengikuti rutinitas harian yang disiplin, mencakup kegiatan akademik, ibadah, dan kehidupan bermasyarakat (Hafidz *et al.*, 2022). Bagi siswa perempuan,

lingkungan ini menuntut tingkat regulasi emosional dan pengendalian diri yang tinggi untuk dapat menyesuaikan diri dengan aturan institusi, interaksi dengan teman sebaya, dan kewajiban spiritual. Keseimbangan antara tuntutan akademik, sosial, dan agama menjadi penentu penting bagi kesejahteraan psikologis keseluruhan para siswa (Rofiqi et al., 2023).

Pengamatan awal di SMA Bustanul Ulum Puger menunjukkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan emosional dan perilaku selama proses penyesuaian. Manifestasi yang sering muncul meliputi rasa rindu rumah, menarik diri dari kelompok sebaya, ketidakstabilan emosional, dan kesulitan menyeimbangkan komitmen akademik dan keagamaan. Fenomena tersebut mengindikasikan adanya variasi kemampuan adaptasi yang berkaitan dengan tingkat kecerdasan emosional sebagai konstruk yang berhubungan dengan regulasi emosi, empati, dan kesadaran diri (Rahmadani & Mukti, 2020).

Goleman (dalam Handayani & Septhiani, 2021) Mengartikan kecerdasan emosional sebagai kapasitas untuk mengidentifikasi, memahami, serta mengatur emosi pribadi sekaligus memahami dan memengaruhi emosi individu lain. Individu yang cenderung memiliki kecerdasan emosional yang tinggi menunjukkan stabilitas emosional, kepekaan interpersonal, dan ketahanan menghadapi situasi stres (Al Farisi & Indra, 2022). Kecerdasan emosi telah terbukti secara empiris terkait dengan peningkatan kompetensi sosial, prestasi akademik, dan penyesuaian psikologis (Arwa Ali Alhur, 2025). Oleh karena itu, dalam konteks pesantren di mana kecerdasan emosional dan penyesuaian sosial sangat penting, kecerdasan emosi diperkirakan memainkan peran penting dalam menentukan kualitas penyesuaian diri siswa.

Penyesuaian diri merujuk pada proses di mana individu mencapai keselarasan antara kebutuhan pribadi dan harapan lingkungan. Penyesuaian diri yang berhasil tercermin dari kemampuan seseorang untuk mempertahankan stabilitas emosional, mengembangkan hubungan sosial yang sehat, dan mencapai kepuasan fungsional dalam lingkungan tertentu (Marjan & Hilmi, 2020). Sebaliknya, penyesuaian diri yang buruk sering kali muncul dalam perilaku maladaptif, kecemasan, atau prestasi akademik yang rendah (Erindana et al., 2021). Di pesantren, penyesuaian diri tidak hanya merupakan proses kognitif, tetapi juga melibatkan dimensi afektif dan spiritual yang membentuk identitas dan fungsi sosial siswa.

Dalam konteks tersebut, keterbatasan kemampuan mengelola emosi dapat berdampak pada penarikan diri sosial, resistensi terhadap aturan, dan rendahnya keterlibatan akademik. Remaja perempuan, yang umumnya menunjukkan respons emosional lebih tinggi, mungkin menghadapi tantangan yang lebih besar (Puspita et al., 2024). Ketika regulasi emosional lemah, siswa dapat menjadi mudah frustrasi, menarik diri secara sosial, atau menolak peraturan sekolah. Dengan demikian, kecerdasan emosional berfungsi sebagai sumber psikologis yang memungkinkan siswa menghadapi tantangan ini secara efektif, mendorong *coping* yang adaptif dan keterlibatan sosial yang positif (Damara & Aviani, 2020).

Sejumlah penelitian empiris yang berkembang mendukung korelasi positif antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Misalnya Ropiyah & Awalya (2021) Menegaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi penting dalam membantu siswa baru sekolah kejuruan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah mereka. Demikian pula Zairina (2021) Melaporkan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi menunjukkan kompetensi penyesuaian diri yang lebih baik dalam lingkungan pendidikan Islam. Temuan ini menyoroti bahwa kompetensi emosional berperan sebagai faktor kunci dalam meningkatkan ketahanan dan fungsi adaptif di kalangan remaja dalam lingkungan pendidikan. Meskipun hubungan kecerdasan emosional dan penyesuaian diri telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada sekolah umum, sehingga belum banyak yang secara eksplisit menguji hubungan kedua variabel dalam sistem pendidikan pesantren berasrama dengan karakteristik gender spesifik.

Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk meneliti korelasi antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri remaja perempuan di lingkungan pendidikan berbasis pesantren SMA Bustanul Ulum Puger. Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai fungsi kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan religius berasrama berbasis gender. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan program bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan regulasi emosi dan ketahanan adaptif siswa pesantren.

Metode

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional dalam menguji korelasi antarvariabel secara statistik, dengan tujuan untuk meneliti korelasi antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa. Pendekatan ini dipandang tepat karena sejalan dengan tujuan penelitian, yang berfokus pada pengukuran hubungan antar variabel secara statistik dan objektif (Creswell, 2014). Subjek penelitian ini mencakup seluruh siswi kelas X SMA Bustanul Ulum Puger yang berada pada fase awal adaptasi terhadap lingkungan pendidikan menengah atas. Kelompok ini dipilih karena siswi kelas X pada tahap awal memasuki SMA yang mengalami fase penting dalam proses penyesuaian terhadap lingkungan sekolah baru.

Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampling jenuh, yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden penelitian. Teknik ini digunakan ketika jumlah populasi relatif kecil sehingga memungkinkan seluruh subjek dilibatkan dalam penelitian tanpa proses pemilihan secara acak. Semua anggota populasi dimasukkan sebagai peserta, disesuaikan dengan kondisi nyata di lapangan, sehingga melibatkan 41 siswi pada kelas X yang hadir saat pengumpulan data pada 21 September 2025. Metode ini dipilih karena ukuran populasi relatif terbatas memungkinkan untuk memasukkan semua anggota yang dapat diakses, sehingga karakteristik populasi dapat diwakili secara menyeluruh (Sugiyono, 2022). Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner dengan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator teoretis dari masing-masing variabel penelitian. Setiap item memiliki pilihan dengan lima jawaban, dari "sangat tidak setuju" sampai "sangat setuju". Sebelum diterapkan, instrumen telah melalui prosedur uji validitas dan reliabilitas guna memastikan kecukupan empiris sebagai tolak ukur.

Dalam proses pengembangan instrumen, validitas memiliki peran fundamental karena berkaitan dengan akurasi dan kesahihan tes dalam mencerminkan variabel yang ingin diteliti. Semakin tinggi validitas, semakin tepat instrumen menggambarkan fenomena yang diukur (Syahputra, Y., Rahmat, C. P., & Erwinda, L. 2025).

Uji validitas instrumen dilakukan melalui teknik korelasi Pearson Product-Moment terhadap data pilot yang dikumpulkan dari responden di luar sampel utama. Dari 40 item awal, 31 item dinyatakan valid dengan koefisien korelasi yang melampaui nilai r -tabel ($r > 0,361$), sedangkan 9 item dibuang. Selanjutnya, reliabilitas diukur melalui koefisien Cronbach's Alpha guna mengukur konsistensi internal instrumen. Analisis menghasilkan nilai alpha sebesar 0,850 pada kecerdasan emosional dan 0,920 pada penyesuaian diri. Keduanya berada di atas batas minimal 0,70, sehingga menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel dan layak untuk pengumpulan data (Ghozali, 2018).

Teknik analisis data menggunakan teknik korelasi Spearman rank. Metode ini dipilih berdasarkan temuan uji normalitas yang mengindikasikan bahwa data tidak terdistribusi secara normal, sehingga pendekatan nonparametrik dianggap lebih tepat untuk data ordinal. Uji Spearman rank sesuai untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antar variabel ketika asumsi normalitas tidak terpenuhi (Ghozali, 2018). Sebelum melakukan analisis korelasi sebagai uji hipotesis, dilakukan pengujian linearitas untuk memastikan hubungan antarvariabel bersifat linier. Seluruh analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.

Hasil dan Diskusi

Hasil uji normalitas

Pengujian normalitas dilakukan guna menilai apakah distribusi data penelitian sesuai dengan asumsi distribusi normal (Ghozali, 2018). Uji statistik yang digunakan meliputi Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Hasil analisis yang ditampilkan pada Gambar 1 menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,005 pada uji Kolmogorov–Smirnov dan 0,004 pada uji Shapiro–Wilk. Sementara itu, variabel penyesuaian diri menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,013 dan 0,001. Seluruh nilai signifikansi berada di bawah 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua

variabel tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis hubungan antarvariabel dilanjutkan melalui teknik korelasi Spearman rank yang sesuai untuk analisis data nonparametrik.

Gambar 1. Uji normalitas data kecerdasan emosi dan penyesuaian diri

	Kolmogorov–Smirnov			Shapiro–Wilk Statistic		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
KECERDASAN EMOSI	0,168	41	0,005	0,914	41	0,004
PENYESUAIAN DIRI	0,157	41	0,013	0,889	41	0,001

Sumber: Output SPSS 25 for Windows (2025)

Hasil uji linearitas

Pengujian linearitas bertujuan untuk memastikan apakah korelasi antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri siswa membentuk pola linear (Sugiyono, 2022). Berdasarkan hasil analisis yang ditampilkan pada Gambar 2, nilai signifikansi pada aspek Linearity sebesar 0,000 yang berada di bawah batas 0,05, serta nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0,062 yang terdapat di atas 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa korelasi antara kedua variabel bersifat linier dan tidak menunjukkan adanya penyimpangan yang bermakna dari pola linearitas. Oleh karena itu, data penelitian dinyatakan memenuhi asumsi linearitas dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis korelasi menggunakan teknik Spearman rank.

Gambar 2. Uji linearitas hubungan kecerdasan emosi dan penyesuaian diri

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PENYESUAIAN DIRI * KECERDASAN EMOSI	Between Groups (Combined)	1238,523	20	61,926	7,149	0,000
	Linearity	904,510	1	904,510	104,427	0,000
	Deviation from Linearity	334,013	19	17,580	2,030	0,062
	Within Groups	173,233	20	8,662		
Total		1411,756	40			

Sumber: Output SPSS 25 for Windows (2025)

Hasil uji korelasi

Analisis hubungan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri siswa dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman rank. Pemilihan metode ini didasarkan pada hasil uji normalitas yang mengindikasikan bahwa sebaran data tidak memenuhi asumsi distribusi normal, sehingga pendekatan statistik non-parametrik dinilai lebih sesuai untuk digunakan (Ghozali, 2018). Korelasi Spearman rank memungkinkan pengukuran tingkat keeratan hubungan antarvariabel pada data berskala ordinal yang tidak berdistribusi normal secara statistik.

Merujuk pada hasil analisis pada Tabel 3, koefisien korelasi (r_s) sebesar 0,778 dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan yang bersifat positif, kuat, dan signifikan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri pada siswi kelas X SMA Bustanul Ulum Puger. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa peningkatan kecerdasan emosi siswa berkaitan dengan semakin baiknya kemampuan mereka dalam melakukan penyesuaian diri.

Gambar 3. Hasil uji korelasi Spearman rank kecerdasan emosi dan penyesuaian diri

		KECERDASAN EMOSI	PENYESUAIAN DIRI
Spearman's rho	KECERDASAN EMOSI	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	,778**
		N	41
	PENYESUAIAN DIRI	Correlation Coefficient	,778**
		Sig. (2-tailed)	1,000
		N	41

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

Sumber: Output SPSS 25 for Windows (2025)

Temuan penelitian ini memperlihatkan adanya korelasi positif yang bermakna antara kecerdasan emosi dan kompetensi penyesuaian diri pada remaja putri yang menempuh pendidikan di sekolah berbasis pesantren. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa peserta didik dengan tingkat kecerdasan emosi yang tinggi cenderung memiliki kompetensi adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan personal, sosial, maupun akademik yang melekat pada sistem pendidikan pesantren. Temuan ini sejalan dengan pandangan Goleman (dalam Handayani & Sепthiani, 2021) Yang mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi mencakup kompetensi individu dalam mengidentifikasi, memahami, serta meregulasi emosi diri dan orang lain, yang memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan sosial. Dengan demikian, hasil ini memperkuat teori bahwa keberhasilan adaptasi individu dalam lingkungan baru, termasuk di sekolah pesantren yang memiliki aturan ketat dan nilai religius kuat, sangat bergantung pada kemampuan emosional yang matang. Terlihat pada Tabel 4 yang memberikan keterangan bahwa kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri adalah positif, kuat dan signifikan.

Tabel 4. Keterangan Hubungan kecerdasan emosi dan penyesuaian diri

Variabel	Koefisien Korelasi (rs)	Sig. (p)	Keterangan
Kecerdasan Emosi ↔ Penyesuaian Diri	0.778	0.000	positif, kuat, dan signifikan

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan sejumlah studi sebelumnya, di antaranya Rahmadani & Mukti (2020) serta Zairina (2021), yang menegaskan bahwa kecerdasan emosi berfungsi sebagai faktor pelindung dalam membantu remaja mengelola tekanan sosial maupun tuntutan akademik. Signifikansi hubungan yang ditemukan mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi, empati terhadap orang lain, dan kesadaran diri merupakan komponen penting yang menunjang keberhasilan penyesuaian diri terhadap norma, kedisiplinan, serta nilai-nilai moral yang diterapkan di lingkungan pesantren. Dengan demikian, siswa yang memiliki kemampuan memahami dan mengendalikan emosi cenderung lebih mudah membangun interaksi positif dengan teman sebaya, menunjukkan sikap hormat kepada guru, serta mematuhi aturan sekolah secara konstruktif.

Dari sudut pandang teoretis, temuan ini memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami proses penyesuaian diri remaja melalui pendekatan emosional. Hasil penelitian ini turut memperluas pemahaman atas teori penyesuaian diri sebagaimana dikemukakan oleh Hurlock (Arys Fadillah et al., 2024) yang memandang penyesuaian diri sebagai kemampuan individu untuk merespons hubungan interpersonal, situasi, dan realitas sosial secara efektif. Dimensi afektif dan sosio-emosional merupakan aspek penting yang berperan dalam membantu siswa mencapai keseimbangan diri dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan sekolah serta nilai-nilai moral yang berlaku. Sementara secara praktis, penelitian ini memberikan landasan empiris bagi guru, konselor sekolah, dan pengelola pesantren untuk merancang program pendidikan yang tidak hanya menekankan pada aspek kognitif, tetapi juga pada pengembangan kecerdasan emosi siswa. Pelatihan pengelolaan emosi,

kegiatan reflektif, serta bimbingan kelompok yang menekankan empati dan komunikasi asertif dapat menjadi bagian integral dari upaya peningkatan penyesuaian diri siswa.

Meskipun temuan penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan landasan teoretis dan hasil penelitian terdahulu, terdapat sejumlah keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini relatif terbatas. Kedua, rancangan penelitian yang bersifat korelasional hanya memungkinkan penjelasan mengenai keterkaitan antarvariabel, tanpa memberikan informasi terkait hubungan sebab-akibat. Dengan demikian, temuan penelitian ini perlu ditafsirkan secara cermat dan diposisikan sebagai tahapan awal dalam upaya memahami keterkaitan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri.

Sejalan dengan keterbatasan tersebut, penelitian berikutnya dianjurkan untuk melibatkan jumlah peserta yang lebih besar dengan karakteristik yang lebih beragam guna menghasilkan hasil yang memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Selain itu, penerapan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) berpotensi memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika emosional dan sosial siswa dalam proses penyesuaian diri. Penelitian mendatang juga dapat mempertimbangkan penggunaan variabel mediasi atau moderasi, seperti dukungan sosial, tingkat stres akademik, maupun kepercayaan diri, guna memperjelas mekanisme hubungan antarvariabel yang diteliti.

Temuan penelitian ini turut memiliki implikasi langsung bagi pihak sekolah dan guru bimbingan dan konseling (BK). Sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi pengembangan kecerdasan emosional, misalnya dengan menyediakan ruang dialog reflektif antara guru dan siswa, serta mengadakan kegiatan pengembangan diri yang menumbuhkan empati dan rasa tanggung jawab pribadi dan sosial. Guru BK bisa menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam merancang layanan bimbingan yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, keterampilan sosial, dan kemampuan adaptasi siswa terhadap perubahan. Program konseling kelompok, pelatihan pengelolaan stres, serta kegiatan *emotional literacy* dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Kolaborasi yang terbangun secara sinergis antara guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta pengelola pesantren dalam membangun sistem pendampingan emosional yang berkesinambungan memiliki peran yang sangat strategis. Upaya kolaboratif ini diperlukan agar peserta didik tidak hanya mengalami perkembangan pada aspek intelektual, tetapi juga mencapai kematangan emosional dan spiritual. Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada penguatan kajian teoretis dalam bidang psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan arahan praktis bagi pengelolaan sekolah secara holistik yang menekankan keseimbangan antara dimensi kognitif, emosional, serta nilai-nilai moral keislaman.

Simpulan

Hasil penelitian ini mengonfirmasi adanya korelasi positif yang signifikan dan kuat antara kecerdasan emosi dan kemampuan penyesuaian diri pada remaja putri di lingkungan sekolah berbasis pesantren. Peserta didik yang mempunyai tingkat kecerdasan emosi lebih tinggi cenderung memperlihatkan kompetensi adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan personal, sosial, maupun akademik. Temuan ini menegaskan bahwa kecerdasan emosi merupakan kapasitas fundamental yang berperan penting dalam pengelolaan diri serta dalam membangun interaksi yang sehat dengan orang lain.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkaya pemahaman dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya dalam menjelaskan proses penyesuaian diri remaja dari perspektif emosional. Sedangkan secara praktis, penelitian ini memberikan landasan empiris bagi guru, konselor sekolah, dan pengelola pesantren untuk merancang program pendidikan yang tidak hanya berpusat pada aspek kognitif, tetapi juga pada peningkatan kecerdasan emosi siswa sehingga siswa pun memiliki penyesuaian yang baik.

Meski demikian, penelitian ini memiliki kekurangan dalam hal cakupan sampel yang terbatas, pendekatan metodologi yang murni kuantitatif, serta belum mempertimbangkan variabel lain yang relevan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan *mixed method*, serta dapat memasukkan variabel moderasi seperti

dukungan sosial, stres akademik, atau kepercayaan diri untuk memperjelas mekanisme hubungan antarvariabel.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti berterima kasih kepada orang-orang yang telah membantu penelitian ini secara teknis, yaitu Bapak Rijal Mumazziq Z., M.H.I. selaku Rektor Universitas Al-Falah As-Sunniah, Bapak Faisol Hakim, M.Pd. selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Universitas Al-Falah As-Sunniah, Bapak Dr. Akhmad Rudi Masrukhin, M.Pd, Dosen pembimbing tugas akhir, Kepala sekolah beserta jajarannya, Guru BK dan siswi SMA Bustanul Ulum Puger, Bapak Suwandi, Ibu Yuyun Istianah, Intan Faradina Hamda Fadila, dan semua teman-teman yang telah memberikan dukungan serta kritik yang membangun sebelum naskah ini diterbitkan.

Daftar Rujukan

- Al Farisi, S., & Indra, H. (2022). Implementasi metode pendidikan kecerdasan interpersonal pada fase remaja awal. *Tawazun: Jurnal Pendidikan Islam*, 15(3), 455–468.
- Arwa Ali Alhur. (2025). The Role of Emotional Intelligence in Academic Success: A Review of Contemporary Studies. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 27(1), 1027–1032. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.27.1.2616>
- Arys Fadillah, Selvia Andraini, Citra Irawan, Surya Zulfachrinal Tanjung, & Sani Susanti. (2024). Peningkatan Kemampuan dalam Penyesuaian Diri Anak di Lingkungan Taman Kanak-Kanak Bunda Kartika Deli Serdang, Sumatera Utara. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa*, 3(3), 68–79. <https://doi.org/10.58192/insdun.v3i3.2244>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Damara, G., & Aviani, Y. I. (2020). Hubungan kelekatan dengan kecerdasan emosi pada siswa SMA kelekatan dan kecerdasan emosi pada siswa sekolah menengah atas. *PROYEKSI Учредителю: Universitas Islam Sultan Agung*, 15(2), 151.
- El Faisal, A. I., & Netrawati, N. (2023). Emotional intelligence differences between male and female adolescents. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 6(1), 51–58.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 4(1), 11. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hafidz, H., Cahyani, M. N., Azani, M. Z., & Inayati, N. L. (2022). Implementasi Pendidikan Moral Dalam Membina Perilaku Siswa Di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Al Huda. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sains Islam Interdisipliner*, 95–105.
- Handayani, D., & Septhiani, S. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Aspek Kesadaran Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 05(02), 1352–1358.
- Johan, B., Pratiwi, L. A., Prameswari, P., Fuhansyah, D. R., Safitri, H. N., & Riskon, R. (2024). Metode Konseling Kelompok dalam Menumbuhkan Karakter Islam pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(3), 1127–1135. <https://doi.org/10.53299/jppi.v4i3.578>
- Marjan, J., & Hilmi, M. Z. (2020). PENYESUAIAN DIRI ANAK-ANAK DI LINGKUNGAN SEKOLAH. *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat Dan Pendidikan*, 4(1), 33–38. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v4i1.4111>
- Puspita, A. A., Nuraini, N., & Yulia, C. (2024). Perbedaan Kematangan Emosi Mahasiswa Laki

- Laki Dan Perempuan Di Prodi Bimbingan Dan Konseling Fkip Uhamka. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 646. <https://doi.org/10.30998/rdje.v10i2.23871>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Rahmat, C. P., Ilahi, F. N., Cahyo, G. N., & Sugara, H. (2024). Perilaku agresif pada remaja: dampak dan pencegahannya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 20-26.
- Rofiqi, R., Iksan, & M. Mansyur. (2023). Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76–99. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Ropiyah, R., & Awalya, A. (2021). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Siswa Baru SMK. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.8926>
- Shohila, M. U., & Riswani, R. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Asertif Training untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan Dan Konseling Pendidikan*, 3(1), 22–38.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Vol. 3, Issue 17). Alfabeta.
- Syahputra, Y., Rahmat, C. P., & Erwinda, L. (2025). *Instrumentasi Tes dalam Bimbingan dan Konseling*. CV Eureka Media Aksara.
- Wahyuni, N. S., & Barus, N. (2020). The Adaptation Differences in Terms of Gender on Students in Ulumul Qur'an Stabat Islamic Boarding School. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 3(1), 417–427. <https://doi.org/10.33258/birci.v3i1.787>
- Zairina, N. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas Xi Di Man Kota Binjai. *Al-Irsyad*, 11(1), 93. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i1.9336>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
