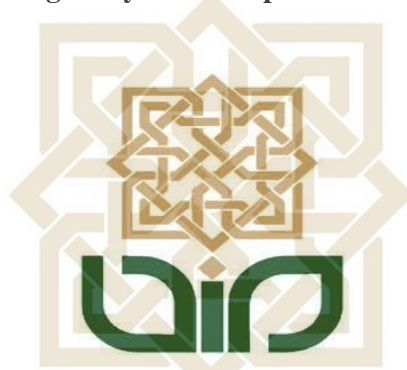


**PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI MELALUI PELATIHAN
KECERDASAN EMOSI PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN
“X” DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



Disusun Oleh:

Amalia Dewi Nursvifa

NIM. 14710027

Dosen Pembimbing Skripsi:

Lisnawati S.Psi., M.Psi

NIP. 197508102011012001

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

2019

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Amalia Dewi Nursyifa

NIM : 14710027

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Skripsi ini adalah hasil karya atau penelitian sendiri, bukan plagiasi dari karya atau penelitian orang lain. Dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 21 Maret 2019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



menyatakan

Amalia Dewi Nursyifa

NIM : 14710027

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Saudari Amalia Dewi Nursyifa

Lamp : 1 Eksemplar

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalammualaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi Saudara :

Nama : Amalia Dewi Nursyifa

NIM : 14710027

Prodi : Psikologi

Judul : Peningkatan Penyesuaian Diri Melalui Pelatihan Kecerdasan Emosi Pada Santriwati Pondok Pesantren "X" di Daerah Istimewa Yogyakarta

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.


Saya mengharapkan semoga Saudara tersebut segera dipanggil untuk bertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalammualaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 24 Maret 2019

Dosen Pembimbing


Lisnawati M. Psi., Psikolog

NIP. 19750810 201101 2 001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-208/Un.02/DSH/PP.00.9/05/2019

Tugas Akhir dengan judul : PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI MELALUI PELATIHAN KECERDASAN EMOSI PADA SANTRIWIATI PONDOK PESANTREN "X" DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AMALIA DEWI NURSYIFA
Nomor Induk Mahasiswa : 14710027
Telah diujikan pada : Senin, 15 April 2019
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Lisnawati, S.Psi., M.Psi
NIP. 19750810 201101 2 001

Penguji I

Miftahun Ni'mah Suseno, S.P.Si., M.A
NIP. 19770313 200912 2 001

Penguji II

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19810505 200901 2 011

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 15 April 2019

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora



Dr. Mochamad Sodiq, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680401 199403 1 004

MOTTO

“Pantang menyerah sebelum mengalahkan tantangan yang diberikan hidup ini”

“Man Jadda Wajada”



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini
untuk orang-orang yang saya cintai:

AYAH MAMAH TERCINTA

*Motivasi terbesar dalam hidupku yang tak pernah jemu
mendoakan, mendukungku serta menyayangiku, atas
semua pengobanan dan kesabaran beliau mengantarku
sampai kini. Tak cukup ku membalas cinta ayah mamah
padaku.*

KELUARGA BESAR

*Terimakasih sudah selalu memberi support, do'a,
pengertian serta perhatian untuk penulis selama
penyusunan skripsi*

ALMAMATER TERCINTA

*Program studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan
Humaniora*

UIN SUNAN KALI JAGA

SAHABAT-SAHABAT PERJUANGAN DAN SEMUA ORANG YANG
TELAH MEMBANTU DALAM PENYELESAIAN KARYA INI

*Semoga Allah membalas semua jasa dan kebaikan kalian
semua. Jazakumullah*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Robbil ‘alaamin segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kehendaknya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada nabi besar kita Muhammad S.A.W yang telah membawa kita dari zaman kegelapan sampai zaman terang benderang seperti saat ini.

Selanjutnya, dengan rasa haru yang sangat mendalam peneliti ingin menghaturkan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan partisipasi banyak pihak, skripsi ini tidak akan selesai. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. KH. Yudian Wahyudi, PhD sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Muhammad Sodik, M.Si sebagai dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, serta Dr. Erika Setyani Putri
3. Ibu Retno Pandan Arum K, S.Psi, M.Si., Psisebagai Kaprodi yang telah memberi bantuan, dukungan kepada peneliti
4. Ibu Raden Rachmy Diana, S.Psi, M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan nasehat-nasehat yang membangun kepada penulis
5. Ibu Lisnawati, S.Psi, M.Psi sebagai Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah bersedia meluangkan waktu ditengah-tengah padatnya kegiatan untuk membimbing peneliti mulai dari nol, memberikan perhatian, dan selalu memberikan *support* bagi penelitian agar

selalu semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.

6. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi, M.A., Psi sebagai penguji 1 yang telah memberikan banyak masukan dan semangat pada saat seminar proposal skripsi, memvalidasi modul serta menguji saat munaqosyah.
7. Ibu Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi sebagai penguji 2, yang telah bersedia menguji skripsi dan memberikan banyak masukan dan ilmu saat perkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta, Ayah Asep Saepudin dan Mamah Elok Paiqoh yang tidak pernah lelah mendoakan, memberi semangat, membimbing, memberi nasehat, kasih sayang, cinta dan dukungan penuh kepada putrinya. Adik-adik tersayang, Khildan Aulia Rahman dan Haidar Alfian Munawar, serta nenek tercinta Emih Rihanah dan Ma Haji Endah terimakasih atas segala nasihat, perhatian, motivasi, semangat dan dukungannya. Semua yang telah kalian berikan sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
9. Pihak Pondok Pesantren "X" yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di Asrama Putri Pondok Pesantren "X" serta memberi fasilitas sehingga penelitian berjalan dengan lancar. Terimakasih atas segala dukungan yang diberikan kepada penulis sehingga skripsi dapat berjalan dan terlaksana dengan baik.
10. Rekan-rekan Psikologi angkatan 2014 yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu. Terimakasih atas segala dukungan, doa, serta telah berproses bersama dalam perjuangan

menempuh pendidikan di Strata Satu Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

11. Tim sukses dalam penelitian ini, yaitu Shinta Putri Megawati sebagai *trainer* dalam mengisi pelatihan ini. Asri Palupi yang juga membantu dan mendukung penulis dalam pelaksanaan pelatihan.
12. Santriwati di Pondok Pesantren “X” dengan inisial TAR, NA, FO, APS, AJW, ZAZ, NOA, SN, IAR, AF, ZD, GHU, FPP, NF, ZAS, HA, JHS, DF, ZAD, FR, SLM, LMJ, PAH, AK terimakasih atas partisipasi dan kesediaan menjadi subjek atau partisipan dalam penelitian ini.
13. Keluarga 24 Jam “Musyrifat Tangguh” yang selalu memberikan perhatian, motivasi dan dukungan kepada penulis. Semoga Allah senantiasa menjaga ukhuwah kita sampai kita tua.
14. Partner “Arsyadunnisa” yang memberi pengertian, perhatian, motivasi dan dukungan kepada penulis.
15. Sahabat-sahabat tercinta “HQS” yang telah memberi motivasi, perhatian, semangat, keceriaan, dan dukungan kepada penulis selama penulisan skripsi.
16. Sahabat-sahabat tercinta Zahra, Yesi, Luthfiana, Ulfa, Fian yang telah berproses bersama, saling memotivasi, saling memberi dukungan serta menjadi tempat berbagi suka dan duka.
17. Sahabat-sahabat “Gamelan” yang telah memberi semangat dan dukungannya kepada penulis selama perkuliahan.

Terimakasih untuk semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan semangat, dukungan, dan membantu kelancaran penelitian ini. Semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat dan membalas semua kebaikan dengan pahala, keberkahan, serta kebahagiaan dunia akhirat. Penulis berharap karya ini

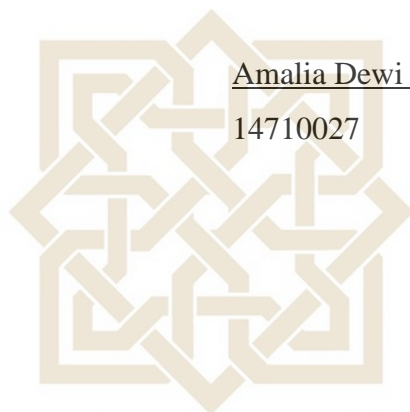
dapat berguna dan memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca.
Aamiin...

Yogyakarta, 21 Maret 2019

Penulis,

Amalia Dewi Nursyifa

14710027



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI MELALUI PELATIHAN KECERDASAN EMOSI PADA SANTRIWATI PONDOK PESANTREN“X” DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Intisari

Amalia Dewi Nursyifa

Lisnawati

Penyesuaian diri menjadi tugas perkembangan yang wajib dimiliki oleh setiap individu. Penyesuaian diri pada remaja salah satunya dipengaruhi oleh kecerdasan emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan kecerdasan emosi terhadap penyesuaian diri santriwati di sebuah Pondok Pesantren di Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *true eksperiment* dengan desain *pretest-posttest control group design*. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 24 orang santriwati yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Penyesuaian Diri.

Metode analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik *non-parametrik*. Adapun uji statistic yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*, untuk menguji perbedaan skor antara *pretest-posttest*, *posttest-follow up*, dan *pretest-follow up*, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis data pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $Z = -2,286$, $p=0,022$ ($p<0,05$), pada pengukuran *pretest-posttest*; nilai $Z = -3,065$, $p=0,002$ pada pengukuran *posttest - follow up*; dan nilai $Z=3,065$, $p=0,002$ ($p<0,05$) pada pengukuran *pretest-follow up*. Pada kelompok kontrol, diperoleh hasil $Z = -0,980$, $p=0,327$ ($p>0,005$) pada pengukuran *pretest-posttest*; nilai $Z = -1,811$, $p=0,070$ ($p>0,005$) pada pengukuran *posttest-follow up*; dan nilai $Z=0,629$, $p=0,529$ ($p>0,05$) pada pengukuran *pretest-follow up*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor penyesuaian diri pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan kecerdasan emosi, sebaliknya tidak terdapat kenaikan skor penyesuaian diri pada kelompok kontrol. Uji statistik juga dilakukan untuk menguji perbedaan skor pada pengukuran antara *pretest-posttest*, *posttest-follow up* dan *pretest-follow up* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan menggunakan *Mann Withney U Test*. Hasil menunjukkan skor $Z= -2,252$, $p = 0,024$ ($p<0,05$) pada pengukuran *pretest-posttest*, nilai $Z= -2,341$, $p = 0,019$ ($p<0,05$) pada pengukuran *post test-follow up*, dan nilai $Z=-2,991$, $p=0,003$ pada pengukuran *pretest-followup*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan kecerdasan emosi efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri pada subjek penelitian.

Kata kunci : Penyesuaian Diri , Pelatihan Kecerdasan Emosi, Santriwati

SELF ADJUSTMENT IMPROVING THROUGH EMOTION INTELLIGENCE TRAINING ON SANTRIWATI “X” ISLAMIC BOARDING SCHOOL IN SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA

Abstract

**Amalia Dewi Nursyifa
Lisnawati**

Adjustment is a developmental task that must be owned by each individual. One of adolescent self-adjustments is influenced by emotional intelligence. The purpose of this study was to determine the effect of emotional intelligence training on self-adjustment of santriwati in a boarding school at the Special Region of Yogyakarta.

The quantitative true experiment method with the pretest-posttest control group design was used to examine the hypothesis of the study. As many as 24 students were used as participants who were divided into the experimental and the control group. Self Adjustment Scale was used to measure changes in treatment outcomes. Non-parametric techniques with the Wilcoxon Signed Ranks Test was used to measure the differences between pretest-posttest, posttest-follow-up, and pretest-follow-up score, between the experimental and the control group. The results of data analysis in the experimental group showed a value of $Z = -2,286$, $p = 0,022$ ($p < 0,05$) in the pretest-posttest measurement; the value of $Z = -3,065$, $p = 0,002$ ($p < 0,05$) in the posttest-follow-up measurement; and the value of $Z = 3,065$, $p = 0,002$ ($p < 0,05$) in the pretest-follow-up measurement. In the control group, the results showed a value of $Z = -0,980$, $p = 0,327$ ($p > 0,005$) in the measurement of the pretest-posttest; the value of $Z = -1,811$, $p = 0,070$ ($p > 0,005$) in the measurement of posttest-follow-up; and $Z = 0,629$, $p = 0,529$ ($p > 0,05$) in the pretest-follow-up measurement. This result showed that there was an increase in the adjustment score at the experimental group after being given emotional intelligence training, whereas there was no increase in the adjustment score at the control group. Statistical tests were also conducted to examine differences in scores on measurements between pretest-posttest, posttest-follow-up and pretest-follow-up between the experimental group and the control group, using the Mann Withney U Test. The results showed a value of Z score = -2.252, $p = 0,024$ ($p < 0,05$) on the pretest-posttest measurement, the Z value = -2,341, $p = 0,019$ ($p < 0,05$) on the post-test-follow-up measurement, and the value $Z = -2,991$, $p = 0,003$ in the pretest-follow-up measurement. Based on these results, it can be concluded that emotional intelligence training is effective in increasing self-adjustment in the subject of research.

Keywords: Self-Adjustment, Emotional Intelligence Training, Santriwati

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Pernyataan Keaslian Penelitian	ii
Nota Dinas Pembimbing.....	iii
Pengesahan Tugas Akhir	iv
Motto	v
Halaman Persembahan	vi
Kata Pengantar.....	vii
Intisari.....	xi
Abstract.....	xii
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Lampiran	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
1. Manfaat Teoritis.....	12
2. Manfaat Praktis	12
E. Keaslian Penelitian.....	13
BAB II	20
LANDASAN TEORI	20
A. Penyesuaian Diri.....	20
1. Pengertian Penyesuaian Diri	20
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	21
3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri.....	28
B. Pelatihan Kecerdasan Emosi	31

1. Pengertian Kecerdasan Emosi	31
1. Aspek aspek Kecerdasan Emosi	32
2. Pengertian Pelatihan Kecerdasan Emosi.....	33
C. Santriwati Pondok Pesantren “X”	35
D. Dinamika Peningkatan Penyesuaian Diri Melalui Pelatihan Kecerdasan Emosi Pada Santriwati Pondok Pesantren “X” di Daerah Istimewa Yogyakarta	37
BAB III.....	46
METODE PENELITIAN	46
A. Identifikasi Variabel Penelitian	46
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
1. Penyesuaian Diri	46
2. Pelatihan Kecerdasan Emosi.....	47
C. Populasi dan Subjek Penelitian	47
1. Populasi	47
2. Sampel.....	48
D. Desain Eksperimen	48
E. Prosedur Penelitian	50
F. Metode Pengumpulan Data	54
G. Validitas, Daya Diskriminasi, Reliabilitas dan Validitas Modul	59
1. Validitas Alat Ukur.....	59
2. Daya Diskriminasi	59
3. Reliabilitas Alat Ukur	60
H. Metode Analisis Data	61
BAB IV.....	62
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Orientasi Kanchah.....	62
B. Persiapan Penelitian	65
1. Proses Perizinan	65
2. Pelaksanaan Uji Coba Skala Penyesuaian Diri	66

3.	<i>Manipulation check</i> Modul Pelatihan Kecerdasan Emosi ...	74
4.	<i>Training For Trainer</i>	76
5.	Uji Coba Modul Pelatihan Kecerdasan Emosi.....	77
C.	Pelaksanaan Pelatihan	77
1.	Jadwal Pelaksanaan Eksperimen.....	77
2.	Seleksi subjek.....	83
3.	Pelaksanaan Eksperimen.....	84
4.	Pengambilan Data <i>Post-test</i>	91
5.	Pengambilan data <i>Follow Up</i>	91
D.	Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	92
E.	Hasil dan Analisis Data.....	95
F.	Pembahasan.....	100
BAB V	109
KESIMPULAN DAN SARAN	109
A.	Kesimpulan	109
B.	Saran	110
DAFTAR PUSTAKA	111
Daftar Laman	116

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Bagan 1. Dinamika Peningkatan Penyesuaian Diri Melalui Pelatihan Kecerdasan Emosi Pada Santriwati di Daerah Istimewa Yogyakarta.....	44
Tabel 1. Rancangan Eksperimen	49
Tabel 2. Distribusi Aitem Skala Penyesuaian Diri Sebelum <i>Try Out</i> ... 57	
Tabel 3. Kegiatan Rutin Keseharian Santriwati.....	64
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Penyesuaian Diri Setelah <i>Try Out</i>	68
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Penyesuaian Diri Setelah uji coba, digunakan untuk <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	70
Tabel 6. Distribusi Aitem Skala Penyesuaian Diri Setelah uji coba, digunakan untuk <i>Follow up</i>	72
Tabel 7. Hasil <i>Manipulation Check I</i>	75
Tabel 8. Hasil <i>Manipulation Check II</i>	75
Tabel 9. Perbaikan Materi Modul Pelatihan	76
Tabel 10. Jadwal Pelatihan Hari Pertama	78
Tabel 11. Jadwal Pelatihan Hari Kedua.....	80
Tabel 12. Jadwal Pelatihan Hari Ketiga.....	81
Tabel 13. Kategori Subjek	83
Tabel 14. Kategori Hasil Pretest	83
Tabel 15. Pelaksanaan Pelatihan Kecerdasan Emosi Hari Pertama.....	85

Tabel 16. Pelaksanaan Pelatihan Kecerdasan Emosi Hari Kedua	87
Tabel 17. Pelaksanaan Pelatihan Kecerdasan Emosi Hari Ketiga	89
Tabel 18. Rincian Subjek Penelitian Peserta (Kelompok Eksperimen)	92
Tabel 19. Rincian Subjek Penelitian Peserta (Kelompok Kontrol)	92
Tabel 20. Deskripsi Statistik Skor <i>Pre test, Post test, dan Follow-up</i> .	93
Tabel 21. Kategorisasi <i>pre test, post test, dan Follow up</i> Kelompok Eksperimen	94
Tabel 22. Kategorisasi <i>pre test, post test, dan Follow up</i> Kelompok Kontrol	94
Tabel 23. Deskripsi Statistik Kelompok Eksperimen	96
Tabel 24. Deskripsi Statistik Kelompok Kontrol	96
Tabel 25. Deskripsi skor skala penyesuaian diri kelompok eksperimen	97
Tabel 26. Deskripsi skor skala penyesuaian diri kelompok kontrol	98
Tabel 27. Ringkasan Hasil Gain Score antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	99
Tabel 28. <i>Mean Empirik</i> Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Penelitian	117
1. Skala Penyesuaian Diri Sebelum <i>Try Out</i>	118
2. Skala Penyesuaian Diri <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	129
3. Skala Penyesuaian Diri <i>Follow Up</i>	136
Lampiran B. Data Try Out.....	143
1. Tabulasi Data <i>Try Out</i> Skala Penyesuaian Diri	144
2. Uji Seleksi dan Realibilitas.....	156
Lampiran C. Data Penelitian.....	159
1. Tabulasi Data <i>Pre-test</i> Skala Penyesuaian Diri Kelompok Eksperimen	170
2. Tabulasi Data <i>Pre-test</i> Skala Penyesuaian Diri Kontrol.....	174
3. Tabulasi Data <i>Post-test</i> Skala Penyesuaian Diri Kelompok Eksperimen	178
4. Tabulasi Data <i>Post-test</i> Skala Penyesuaian Diri Kelompok Kontrol.....	182
5. Tabulasi Data <i>Follow Up</i> Skala Penyesuaian Diri Kelompok Eksperimen	186
6. Tabulasi Data <i>Follow Up</i> Skala Penyesuaian Diri Kelompok Kontrol	190
7. Uji Deskriptif Kelompok Eksperimen	194
8. Uji Deskriptif Kelompok Kontrol.....	195
9. Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Kelompok Eksperimen	196
10. Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Kelompok Kontrol	197

11. Uji <i>Mann Whitney U Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	198
12. Modul Pelatihan Kecerdasan Emosi	199
13. Modul Pelatihan Kecerdasan Emosi setelah Validasi	260
14. <i>Manipulation Check 1</i> Modul	314
15. <i>Manipulation Check 2</i> Modul	315
Lampiran D. DATA PELATIHAN	316
1. Informed Consent	317
2. Daftar Hadir	329
3. Lembar Kerja 1 (LK-1)	332
4. Lembar Kerja 2 (LK-2)	344
5. Lembar Kerja 3 (LK-3)	356
6. Lembar Kerja 4 (LK-4)	368
7. Lembar Kerja 5 (LK-5)	380
8. Lembar Kerja 6 (LK-6)	392
9. Lembar Kerja 7 (LK-7)	404
10. Lembar Kerja 8 (LK-8)	414
11. Curriculum Vitae Penulis	426

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
 YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Lingkungan yang harmonis dibutuhkan oleh manusia agar bisa menyesuaikan diri dengan baik, sehingga penyesuaian diri menjadi mutlak dibutuhkan dalam lingkungan sosialnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Semiun (2006) yaitu penyesuaian diri dilakukan untuk membantu individu menjaga dan tetap berada dalam keharmonisan dengan lingkungan. Sedangkan menurut Sunarto & Hartono (2013) penyesuaian diri juga dilakukan manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Fatimah, 2006).

Menurut Fahmi (1982) penyesuaian diri adalah tingkah laku manusia yang dipandang sebagai reaksi terhadap bermacam macam tuntutan dan tekanan lingkungan dimana ia tinggal. Tuntutan dan tekanan yang berada di lingkungan membutuhkan respon mental dan perilaku individu untuk mengatasinya. Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respon mental dan perilaku manusia untuk mengatasi dorongan dorongan dalam diri agar menghasilkan kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri individu dan dari lingkungan.

Kemampuan penyesuaian diri menjadi tugas perkembangan yang wajib dimiliki oleh individu. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, dapat bereaksi secara efektif terhadap situasi-situasi berbeda yang dialami, dapat memecahkan sebuah konflik, frustrasi dan

masalah tanpa menggunakan tingkah laku yang simtomatik (Semiun,2006). Menurut pandangan Neo Freudian, ciri ciri penyesuaian diri yang baik adalah potensi individu secara sosial yang seluruhnya berkembang dan memiliki kemampuan dalam membentuk hubungan dengan orang lain (Agustiani, 2006). Menurut Meichati (1983) individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah individu yang dapat memenuhi segala kebutuhannya tanpa harus melebihi-lebihkan atau mengurangi kebutuhannya, tidak merugikan orang yang melakukan penyesuaian diri yang sama dalam memenuhi kebutuhannya, dan mampu melakukan tanggungjawab terhadap lingkungan tempat tinggalnya.

Penyesuaian diri secara umum menjadi keterampilan yang harus dimiliki individu, tidak terkecuali remaja. Pada masa remaja penyesuaian diri merupakan proses yang cukup penting karena pada masa tersebut terjadi perubahan sosial, peran, dan perilaku. Pada masa remaja juga merupakan masa yang penuh dengan masalah sehingga penyesuaian diri sangatlah dibutuhkan (Hurlock,1980).

Remaja dalam perkembangan islam disebut juga fase *amrad*. Fase *Amrad* disebut juga sebagai fase masa peralihan atau pubertas (Khusni, 2018.). Fase ini dimulai dari umur 10 tahun sampai seorang menjadibaligh, baik dengan bermimpi/haid atau sudah menginjak usia 15 tahun. Dalam fase ini, seorang anak memerlukan perkembangan potensi-potensinya untuk mencapai kedewasaan dan kemampuan bertanggung jawab penuh. Sesuai pendapat Adzim (1996) bahwa pada masa ini membutuhkan latihan kepercayaan untuk menjadi manusia yang bertanggungjawab secara dewasa, sehingga mampu mencapai *taklif* dengan praktik dan sesuai tuntunan formal fikih.

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang paling sulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Sebagian besar

remaja mengalami ketidak stabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada perilaku baru dan harapan sosial yang baru (Hurlock, 1980). Hal ini yang dapat memicu timbulnya berbagai permasalahan bagi para remaja.

Secara umum masalah penyesuaian diri pada remaja sering terjadi karena masa remaja mengalami masa pencarian jadi diri. Menurut Djali (Rahma, Ilyas dan Nurfarhanah, 2014) dalam masa perkembangannya remaja mengalami masalah dalam penyesuaian diri dibandingkan masa masa sebelumnya. Pada masa anak, mereka cenderung tenang dan bahagia. Sedangkan dalam masa pertumbuhannya remaja mengalami ketegangan batin akibat dari lepasnya pengawasan dari orang lain menuju kebebasan dari pengawasan dan pengengkangan orang dewasa. Sering kali pada masa penyesuaian diri remaja mengalami rasa resah, kecewa, kebencian, dan keputus asa.

Penyesuaian diri membuat remaja mengalami beberapa problem. Problem penyesuaian diri remaja secara umum adalah adanya frustrasi atau tekanan perasaan, konflik atau pertentangan batin, dan kecemasan (Hurlock dan Schneiders dalam Drajat, 1990). Beberapa permasalahan yang terkait dengan frustrasi adalah kasus bunuh diri, kemudian permasalahan yang terkait dengan konflik adalah kasus klitih dan tawuran sedangkan permasalahan yang terkait dengan kecemasan adalah kasus gangguan kecemasan. Permasalahan permasalahan tersebut kerap terjadi pada remaja yang masih menjadi pelajar di Indonesia.

Salah satu kasus yang marak terjadi di Indonesia yaitu kasus tawuran antar pelajar di kota Bogor. Pada bulan Juli 2018 selama waktu dua minggu terdapat dua pelajar yang tewas akibat tawuran ini. Fahrudin sebagai Kepala Dinas Pendidikan Kota Bogor mengungkapkan bahwa “Penyebab terjadinya tawuran ini disebabkan oleh beberapa faktor.

Faktor pertama yaitu adanya permasalahan di rumah yang dibawa ke sekolah, faktor kedua adalah masalah yang ada di sekolah karena tidak efektif dalam belajar dan faktor ketiga adalah faktor lingkungan” (Sindonews.com). Permasalahan yang terjadi di rumah dapat menimbulkan tekanan perasaan pada siswa sehingga siswa dapat mengalami problem penyesuaian diri di sekolah. Faktor ketidak efektifan di sekolah dalam belajar dan faktor lingkungan yang tidak kondusif juga dapat menimbulkan problem penyesuaian diri pada siswa.

Selanjutnya, permasalahan terkait konflik yang terjadi di Yogyakarta adalah kasus klitih. Kasus klitih yang terjadi di Yogyakarta menewaskan seorang pelajar SMP. Pelaku pada kasus ini pun diungkapkan oleh polisi adalah dua orang remaja beumur 13 sampai 14 tahun yang masih duduk di bangku SMP (kompas.com diakses pada hari/tanggal Senin, 11 Juni 2018). Pelaku Kasus Klitih yang yang terjadi di Yogyakarta sebagian besar adalah seorang remaja yang masih memiliki predikat sebagai pelajar. Kasus tersebut dilatarbelakangi adanya konflik siswa antar disekolah yang membuat siswa tersebut melakukan aksi klitihnya

Selain di sekolah umum, problem penyesuaian diri dapat juga terjadi pada siswa di pondok pesantren. Siswa atau santri yang selalu mengandalkan orangtua dan tidak terbiasa jauh dari orang tua akan merasakan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pondok pesantren. Hal itu dikarenakan mereka merasa sulit untuk bersosialisasi dengan teman teman baru nya di pondok. Mereka juga merasa tidak yakin dan berputus asa bahwa mereka dapat menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan baik (Sa’idah dan Laksmiwati , 2017). Sedangkan menurut Sunarto & Hartono (2013) permasalahan yang timbul pada santri yaitu terkait permasalahan penyesuaian diri dengan

kebiasaan belajar, kesulitan dalam membagi waktu belajar dan aktif dalam kegiatan sosial saat memasuki jenjang sekolah lanjutan.

Fenomena yang mengindikasikan penyesuaian remaja yang berada di lingkungan pondok pesantren juga diungkapkan lewat wawancara studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren "X". Hasil kesimpulan dari wawancara studi pendahuluan menyatakan bahwa 18 orang santri dari 20 orang santri yang diwawancarai ditemukan bahwa santri-santri tersebut memiliki permasalahan dalam pertemanan berupa konflik-konflik dengan teman maupun kakak kelas, kesulitan membagi waktu, kesulitan menahan emosi dan kesulitan menghadapi pelajaran pondok. Berdasarkan hasil studi pendahuluan juga ditemukan bahwa 2 dari 20 orang santri tersebut tidak mengalami problem penyesuaian diri. Hal tersebut dikarenakan mereka rata-rata sudah memiliki pengalaman tinggal di pondok pesantren sejak SD.

Berdasarkan studi pendahuluan di atas menunjukkan adanya problem penyesuaian diri pada santriwati. Pertama, memiliki permasalahan pertemanan berupa konflik dengan teman maupun kakak kelas merupakan salah satu terjadinya hambatan penyesuaian diri sosial. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat Schneiders (1964) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri sosial yang baik ditandai dengan adanya realitas dan hubungan sosial yang sehat dan baik, sehingga hal ini menandakan individu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan rumah, sekolah dan masyarakat. Penyesuaian diri di lingkungan sekolah atau asrama dimana seharusnya individu tersebut dapat menghormati dan menerima kebijakan, minat dan partisipasi dalam kegiatan sekolah, hubungan persahabatan dengan teman sekelas, kakak kelas dan guru, dan tanggung jawab.

Kedua, memiliki permasalahan berupa kesulitan membagi waktu merupakan salah satu terjadinya hambatan penyesuaian diri fisik. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat Schneiders (1964) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri fisik yang baik akan mempunyai kesehatan fisik yang baik yaitu dengan cara beristirahat yang cukup, keteraturan waktu dalam kebiasaan fisik seperti makan, tidur dan sebagainya. Keteraturan dalam kebiasaan fisik seperti makan, tidur, buang air kecil, buang air besar, dan olahraga merupakan hal penting dalam kesehatan fisik.

Ketiga, memiliki permasalahan berupa kesulitan menahan emosi merupakan salah satu hambatan penyesuaian diri emosi. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat Schneiders (1964) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri emosi mengandung tiga hal penting yaitu Adekuasi (ketepatan) emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi. Individu yang memiliki adekuasi (ketetapan), kematangan dan kontrol emosi yang baik cenderung memiliki penyesuaian diri emosi yang baik. Seperti halnya individu tersebut mampu mengontrol emosinya, dapat menyelesaikan masalahnya dengan dewasa, menerima dengan lapang dada, respek dengan sesama, altruis, (senang menolong orang lain), mudah memaafkan, dan memiliki simpati dan empati kepada sesama.

Keempat, memiliki permasalahan berupa kesulitan menghadapi pelajaran pondok merupakan salah satu hambatan penyesuaian diri sosial. Hal ini tidak sesuai dengan pendapat Schneiders (1964) yang menyatakan bahwa individu yang menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan sekolah akan cenderung mampu memahami pelajaran, mematuhi peraturan, dan mengerjakan tugas sekolah.

Pondok Pesantren "X" merupakan jenjang sekolah lanjutan yang memiliki visi, misi dan tujuan. Visi dan misi Pondok Pesantren "X" yaitu

mentransformasikan budaya keislaman pesantren kedalam umat dan masyarakat dengan cara menata kembali budaya keislaman pesantren dengan menyiapkan generasi yang *alim wa mutafaqqih fiddin*, religius, berwawasan luas dan senantiasa *rahmatan lil'alamin*. Sedangkan tujuannya adalah pertama, mencerdaskan kehidupan masyarakat melalui pembinaan dan pengembangan Pondok Pesantren. Kedua, mendidik dan membina masyarakat untuk menjadi manusia yang bertaqwa dan berkepribadian, menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga mampu menunaikan tugas dan kewajibannya dalam beragama, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara (www.Kranyak.org). Melalui visi, misi dan tujuan Pondok Pesantren "X", maka adanya program-program untuk santri yang mengacu agar setiap santri dapat menyesuaikan diri dengan baik selama di pondok.

Dengan adanya visi, misi dan tujuan Pondok Pesantren "X" tersebut, idealnya santri yang berada di Pondok Pesantren "X" akan melalui proses penyesuaian diri, apalagi jika sudah menetap satu tahun lebih. Namun demikian, berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah peneliti sebutkan, terdapat 18 orang santri yang memiliki problem penyesuaian diri di pondok pesantren.

Bagi remaja yang sudah mengalami penyesuaian diri mereka akan merasakan dampak penyesuaian diri yang positif dan negatif. Menurut Sunarto dan Agung Hartono (Rumini dan Sundari, 2000) dampak penyesuaian diri yang positif adalah individu tidak menunjukkan adanya ketegangan emosi, tidak menunjukkan adanya mekanisme psikologis, tidak adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif. Sedangkan dampak penyesuaian diri yang salah adalah bentuk reaksi pertahanan diri (*defense reaction*), reaksi

menyerang (*agresive reaction*), dan reaksi melarikan diri (*escape reaction*).

Ahyani dan kumalsari (2012) berpendapat bahwa remaja yang tidak mampu dalam menyesuaikan diri akan cenderung menjadi remaja yang rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang adanya percaya diri serta merasa malu jika berada diantara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya. Hal ini menunjukkan bahwa problem penyesuaian diri pada remaja harus dihadapi ketika berpisah dengan keluarga dan dihadapkan dengan lingkungan yang baru. Sehingga penanganan problem penyesuaian diri menjadi penting agar para santri dapat melaksanakan tugas tugasnya dengan baik.

Menurut Schneiders (1964) ada lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, dan tingkat religiusitas dan kebudayaan. Secara garis besar faktor faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu berasal dari diri individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis,kebutuhan, kematangan intelektual, emosi, mental dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal adalah yang berasal dari lingkungan tempat individu berada, meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Sekolah menjadi salah satu faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri remaja, termasuk remaja yang berada di pondok pesantren. Schneiders (1964) mengungkapkan perkembangan dan kematangan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dalam sebuah lingkungan. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi akan mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri. Individu yang memiliki

perkembangan dan kematangan yang baik akan mampu mengatur perilaku dalam dirinya sendiri secara efektif. Sedangkan menurut Runyon dan Haber (Lusiawati, 2013) proses pengenalan jati diri merupakan ilmu pengetahuan yang membawa manusia menjadi individu dengan beragam kemampuan dan kecerdasan, salah satunya kecerdasan emosi.

Penelitian Elias (2003) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki oleh remaja mengarah pada setiap tingkah lakunya, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk lingkungan (sosial) yang dalam hal ini diartikan sebagai suatu cara untuk mendapatkan penyesuaian diri di tengah lingkungannya. Sedangkan Schuttle (1998) menyatakan bahwa kecerdasan emosi mengacu pada informasi emosi yang berkaitan dengan persepsi, asimilasi, ekspresi, regulasi dan manajemen dalam diri.

Orang yang cerdas emosinya menurut Schuttle (1998) adalah orang yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, hangat, tulus, gigih, dan optimis. Hal tersebut diyakini mencakup sosial dan kognitif sebagai fungsi yang berkaitan dengan ekspresi emosi (Schuttle,1998). Maka Fernandez & Berrocal (Lusiawati,2013) menyimpulkan bahwa remaja yang mampu mengelola emosi akan lebih mampu dalam mengatasi kehidupan sehari-hari, memfasilitasi penyesuaian diri yang lebih baik sehingga dapat mengatasi segala rasa ketidak nyamanan yang dialami.

Penyesuaian diri juga memiliki hubungan dengan kecerdasan emosi yaitu melalui penelitian sebelumnya oleh Himmah dan Desiningrum (2017) dengan judul “*Hubungan Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Kelas VII Pondok Pesantren Askhabul Kahfi*”, ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$, signifikan) dan nilai $r = 0,653$. Darsitawati dan

Budisetyani (2015) juga melakukan penelitian korelasi yang berjudul “*Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri pada Perempuan Usia Premenopause di Denpasar Selatan*”. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang searah dan positif dengan penyesuaian diri dimana nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$, signifikan) dan nilai $r = 0,913$, tidak terdapat tanda negatif serta dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang sangat kuat. Penelitian terdahulu juga dilakukan oleh Utama (2017) dengan judul “*Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Tahun Pertama*”. Hasil dari penelitian ini ditemukan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri mahasiswa baru di perguruan tinggi yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$, signifikan) dan nilai $r = 0,630$.

Berdasarkan berbagai bentuk penelitian tersebut, peneliti tertarik menggunakan pelatihan kecerdasan emosi sebagai teknik intervensi yang digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri santri. Sesuai dengan Kirkpatrick (Iyyasi, 2013) yang berpendapat bahwa pelatihan adalah metode pembelajaran yang memiliki tujuan mengubah aspek kognitif, afektif, hasil keterampilan dan keahlian. Sedangkan Slaski dan Cartwright (Fadzul, 2009) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi dapat dikembangkan dan dipelajari melalui proses pelatihan. Eniola (Fadzul, 2009) menguatkan bahwa kecerdasan emosi efektif untuk meningkatkan kapasitas kecerdasan emosi serta efektif untuk menurunkan perilaku agresif, karena kecerdasan emosi yang baik akan menghindarkan seseorang dari perilaku negatif. Emosi merupakan afektif yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, sehingga intervensi dengan

metode pelatihan dipandang tepat untuk meningkatkan penyesuaian diri santri.

Pelatihan kecerdasan emosi yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori kecerdasan emosi dari Goleman (2009). Materi tersebut dibuat berdasarkan lima aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman (2009) yaitu kesadaran diri/pengenalan emosi, pengaturan diri/pengelolaan emosi diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Pelatihan kecerdasan emosi ini dirancang menggunakan metode pembelajaran dengan pengalaman (*experiential learning*). Pembelajaran dengan pengalaman (*experiential learning*) adalah proses pembelajaran yang terjadi ketika subjek melakukan suatu aktivitas, kemudian subjek memperhatikan, menganalisis, mencari pemahaman dan menerapkan pengetahuan dan pemahaman tersebut dalam perilaku. Jika pelatihan kecerdasan emosi sebelumnya yang dilakukan Fadzlul (2009), pelatihan membutuhkan waktu dua hari dengan total durasi waktu 10 jam. Maka pelatihan kecerdasan emosi ini juga membutuhkan waktu tiga hari dengan total durasi waktu 10 jam.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pelatihan kecerdasan emosi untuk meningkatkan penyesuaian diri santri. Pelatihan kecerdasan emosi diharapkan dapat meningkatkan penyesuaian diri santri putri di Pondok Pesantren “X”.

B. Rumusan Masalah

Apakah pelatihan kecerdasan emosi secara signifikan dapat meningkatkan penyesuaian diri pada santri di Pondok Pesantren “X” ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan menguji secara empirik apakah pelatihan kecerdasan emosi secara signifikan dapat meningkatkan penyesuaian diri pada santriwati di Pondok Pesantren “X”.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara Teoritis data hasil penelitian mengenai Peningkatan Penyesuaian Diri pada Santriwati Pondok Pesantren “X” Melalui Pelatihan Kecerdasan Emosi diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi dan kontribusi untuk memperkaya ilmu pengetahuan di bidang ilmu psikologi khususnya sosial, psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Apabila penelitian ini terbukti dapat menjadi salah satu alternatif untuk program yang dapat dikembangkan di lingkungan pesantren untuk meningkatkan penyesuaian diri pada santri.

a. Bagi Subjek

Jika penelitian terbukti, subjek diharapkan dapat memahami materi pelatihan yang sudah diberikan, menyadari pentingnya penyesuaian diri, hal yang mempengaruhi penyesuaian diri, dan dapat menyesuaikan dirinya dengan baik di lingkungan.

b. Bagi Para Peneliti

Jika penelitian ini terbukti, diharapkan dapat digunakan sebagai data yang akurat untuk memberikan penjelasan

tentang pelatihan kecerdasan emosi untuk meningkatkan penyesuaian diri pada santriwati di pondok pesantren.

c. Bagi Lembaga

Jika penelitian terbukti, diharapkan dapat menjadi referensi tambahan tentang cara meningkatkan penyesuaian diri pada santriwati dengan menggunakan pelatihan kecerdasan emosi, sehingga proses penyesuaian diri santriwati dapat berjalan dengan baik.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini mengungkapkan pengaruh pelatihan kecerdasan emosi untuk meningkatkan penyesuaian diri santriwati Pondok Pesantren “X”. Berdasarkan studi literatur, peneliti menemukan bahwa penyesuaian diri dan kecerdasan emosi telah banyak dikaji dan diteliti.

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan dengan tema yang sama yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Lamaanul Himmah dan Dinie Ratri Desiningrum (2017) dengan judul “*Hubungan Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Kelas VII Pondok Pesantren Askhabul Kahfi*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori penyesuaian diri milik Semiun (2006). Hasil analisis dalam penelitian menggunakan uji regresi sederhana menunjukkan $r_{xy}=0,653$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$), hal itu berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian. Semakin tingginya kecerdasan emosi maka semakin tinggi pula penyesuaian diri. Hasil analisis menggunakan uji-t memperlihatkan adanya perbedaan penyesuaian diri dan kecerdasan

- emosi antara laki laki dan perempuan, yaitu subjek perempuan lebih tinggi dibandingkan subjek laki-laki. Terdapat perbedaan juga pada penyesuaian diri dan kecerdasan emosi antara santri MTs dan santri SMP, yaitu lebih tinggi kelompok santri Mts.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Anis Rahmawati Hasanah pada tahun 2012 dengan judul "*Hubungan antara Kemandirian dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Pondok Pesantren*" dengan populasi 93 santri. Penelitian ini menggunakan teori Schneiders (dalam Sumartini, 2006) dengan aspek-aspek: a) keharmonisan diri pribadi, b) keharmonisan dengan lingkungan, c) kemampuan mengatasi ketegangan, konflik, dan frustrasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang menggunakan teknik pengambilan data dengan skala. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *product moment*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kemandirian dengan penyesuaian diri.
 3. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmah tahun 2004 dengan judul "*Pengaruh Pelatihan Harga Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja*" dengan sampel 22 orang siswa MAN 1 Yogyakarta yang memiliki gangguan penyesuaian diri yang tinggi. Teori penyesuaian yang digunakan adalah penyesuaian diri menurut Manson (dalam Meichati, 1974). Pada penelitian ini sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk menunjukkan hasil bahwa adanya perbedaan penyesuaian diri yang sangat signifikan antara kedua kelompok subjek setelah diberikan perlakuan. Hasil dari penelitian ini kelompok eksperimen menunjukkan gangguan penyesuaian diri sedangkan kelompok kontrol tidak terjadi perubahan gangguan penyesuaian diri.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Darsitawati dan Budisetyani (2015) dengan judul “*Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Pada Perempuan Usia Perimenopause Di Denpasar Selatan*”. Penelitian ini menggunakan teori penyesuaian diri milik Runyon dan Haber (1984) dan teori kecerdasan emosi milik Goleman (2009). Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan searah dan positif dengan penyesuaian diri, dimana didapatkan nilai $p=0,000$ dan nilai $r = 0,913$. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang sangat kuat.
5. Penelitian yang dilakukan Utama (2017) dengan judul “*Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Tahun Pertama*”. Penelitian ini menggunakan teori penyesuaian diri milik Baker dan Syrik (1986) dan teori kecerdasan milik Goleman (1997). Hasil dari penelitian ini ditemukan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri mahasiswa baru di perguruan tinggi yang ditunjukkan dengan nilai $p= 0,000$ ($p<0,05$, signifikan) dan nilai $r = 0,630$.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Wahyu Indriariyani Artha dan Supriyadi pada tahun 2013 dengan judul “*Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal*”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala kecerdasan emosi, skala *self efficacy* dan skala penyesuaian diri. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah remaja awal dengan rentang usia 13-16 tahun yang tertuju pada seluruh siswa kelas 1 SMA di SMA Negeri Denpasar. Jumlah

sample dalam penelitian ini sebanyak 129 siswa. Berdasarkan hasil analisa regresi ganda diperoleh nilai koefisien korelasi $R=0,772$, F regresi= 93,211, $p=0,000$, yang berarti ada hubungan antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dalam pemecahan penyesuaian diri remaja awal. Sumbangan efektif kecerdasan emosi dan *self efficacy* terhadap penyesuaian diri sebesar 59,70%. Hasil analisis korelasi kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan penyesuaian diri masing-masing sebesar 0,632 dan 0,715 dengan $p=0,000$, yang berarti ada hubungan positif yang kuat antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dengan pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Lusiawati pada tahun 2013 dengan judul “ Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal yang Tinggal di Panti Asuhan”. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Teori kecerdasan yang digunakan pada penelitian adalah teori kecerdasan emosi menurut Goleman (1995) dan teori penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (1984). Pengambilan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, intisari dokumen, dan pita rekaman. Data tersebut kemudian diproses dan dianalisis menggunakan kata-kata yang disusun dalam teks yang diperluas. Subjek penelitian ini merupakan remaja awal yang tinggal di panti asuhan yang berjumlah 4 orang. Teknis analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model interaktif yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (2007) yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, kesimpulan a verifikasi. Hasil keseluruhan dari penelitian ini mengenai kecerdasan emosi adalah subjek penelitian mengenai kecerdasan emosi sebagian besar mampu memantai perasaanya dengan baik, mengendalikan

- perasaan, menata emosi, optimis, religius, dan memiliki sikap empati yang tinggi. Sedangkan untuk hasil keseluruhan mengenai penyesuaian diri adalah sebagian besar remaja yang tinggal di panti asuhan pada awalnya mereka merasa sedikit sedih dan harus bisa belajar beradaptasi dengan baik di lingkungan baru mereka, seiring berjalanya waktu mereka mulai bisa menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan panti asuhan Uswatun Hasanah Samarinda.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Salwa Sa'idah dan Hermien Laksmiwati pada tahun 2017 yang berjudul “Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren”. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) yang memiliki 7 aspek. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 90 Santri. Teknik analisis data menggunakan teknik regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) dukungan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri, (2) *Self-efficacy* memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri.
 9. Penelitian yang dilakukan Jdaitawi dkk (2011) yang berjudul “*The Effectiveness of Emotional Intelligence Training Program on Social and Academic Adjustment among First Year University Students*”. Desain penelitian ini menggunakan yang melibatkan dua kelompok yang berasal dari mahasiswa tahun pertama di Universitas Jordan utara. Teori yang digunakan dari penelitian ini adalah teori penyesuaian milik Baker dan Syrik (1999) dan teori penilaian kecerdasan emosi milik Bradberry dan Greaves (2004). Pelatihan

dilakukan untuk kelompok eksperimen selama sepuluh hari berturut-turut dengan durasi waktu satu jam sampai satu setengah jam. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan skala saja. Hasil analisis ANCOVA menunjukkan bahwa program pelatihan kecerdasan emosi efektif dalam meningkatkan kecerdasan emosi, namun untuk peningkatan sosial dan penyesuaian akademis tidak signifikan. Secara keseluruhan siswa perempuan dan orang tua menunjukkan skor yang lebih baik variabel daripada rekan-rekan mereka yang lebih muda, tetapi hasilnya tidak signifikan untuk sosial dan akademik perempuan.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah disebutkan di atas, terdapat perbedaan-perbedaan dengan penelitian ini. Perbedaan yang dapat dilihat dari penelitian ini yang berjudul “Peningkatan Penyesuaian Diri Melalui Pelatihan Kecerdasan Emosi Pada Santriwati Pondok Pesantren di Daerah Istimewa Yogyakarta” adalah:

1. Keaslian Tema Penelitian

Tema yang pada penelitian ini adalah penyesuaian diri santri dan pelatihan kecerdasan emosi. Peneliti belum pernah menemukan penelitian yang sama persis dengan judul penelitian ini.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori penyesuaian diri dari Schneiders (1964) dan teori kecerdasan emosi dari Daniel Goleman (2009). Teori penyesuaian yang digunakan berbeda dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini menggunakan teori Schneiders (1964) dengan enam aspek yaitu penyesuaian diri fisik, penyesuaian diri emosi, penyesuaian diri seksual, penyesuaian diri moral, penyesuaian diri religi dan penyesuaian diri sosial. Sedangkan

penelitian sebelumnya tidak menggunakan teori Schneiders (1964). Penelitian yang dilakukan Himmah dan Desiningrum (2017) yang menggunakan teori penyesuaian diri dari Semiun (2006), penelitian yang dilakukan Rohmah (2004) yang menggunakan teori penyesuaian diri dari Manson (dalam Meihati, 1974), penelitian yang dilakukan Darsitawati dan Budisetyani (2015), Artha dan Supriyadi (2013), dan Lusiawati (2013) menggunakan teori penyesuaian diri milik Runyon dan Haber (1984), dan penelitian yang dilakukan Utama (2017) dan Jdaitawi dkk (2011) menggunakan teori penyesuaian diri milik Baker dan Syrik (1986).

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan teori penyesuaian diri Schneiders (1964) yang terdiri dari enam aspek yaitu penyesuaian diri fisik, penyesuaian diri emosi, penyesuaian diri seksual, penyesuaian diri moral, penyesuaian diri religi dan penyesuaian diri sosial. Skala penyesuaian diri dimodifikasi dari skala penyesuaian diri milik Devi (2015). Pada penelitian sebelumnya tidak ada yang menggunakan alat ukur yang sama.

4. Keaslian Metode

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Metode pada penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya, dikarenakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif korelasi dan metode kualitatif.

5. Keaslian Subjek

Penelitian ini menggunakan subjek yaitu santriwati yang tinggal di pondok pesantren yang tergolong remaja awal berusia 12-15 tahun. Hal tersebut tidak ditemui di penelitian sebelumnya

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan skor penyesuaian diri antara santriwati yang mengikuti pelatihan kecerdasan emosi dengan santriwati yang tidak mengikuti pelatihan kecerdasan emosi.

Dilihat dari hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai $Z = -2,286, p = 0,022$ ($p < 0,05$), pada pengukuran *pretest-posttest*; nilai $Z = -3,065, p = 0,002$ pada pengukuran *posttest - follow up*; dan nilai $Z = 3,065, p = 0,002$ ($p < 0,05$) pada pengukuran *pretest-follow up*. Subjek pada kelompok kontrol, diperoleh hasil $Z = -0,980, p = 0,327$ ($p > 0,005$) pada pengukuran *pretest-posttest*; nilai $Z = -1,811, p = 0,070$ ($p > 0,005$) pada pengukuran *posttest-follow up*; dan nilai $Z = 0,629, p = 0,529$ ($p > 0,05$) pada pengukuran *pretest-follow up*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kenaikan skor penyesuaian diri pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan kecerdasan emosi, sebaliknya tidak terdapat kenaikan skor penyesuaian diri pada kelompok kontrol.

Adapun hasil analisis data statistik menggunakan *Mann Whitney U Test* diketahui bahwa skor *post test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh nilai $Z = -2,252$ dengan nilai $p = 0,024$ ($p < 0,05$, signifikan), sedangkan hasil analisis *follow up - post test* menunjukkan skor $Z = -2,341$ dengan nilai $p = 0,019$, serta hasil analisis *pretest - follow up* nilai $Z = -2,991$, dengan nilai $p = 0,003$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana mean kelompok eksperimen lebih besar

daripada kelompok kontrol. Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan kecerdasan emosi efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri pada santriwati yang mengikuti pelatihan kecerdasan emosi sebagai kelompok eksperimen.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan pada subjek penelitian agar dapat memahami materi kecerdasan emosi yang diberikan dan mengamalkan ilmu yang sudah didapatkan kedalam kehidupan sehari-hari penyesuaian diri semakin meningkatkan.

2. Bagi Para Peneliti

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan subjek yang lebih banyak sehingga dapat digeneralisir. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menyesuaikan jadwal pelatihan yang sesuai dengan keadaan subjek agar subjek dapat mengikuti jadwal pelatihan dengan baik. Selain itu, akan lebih baik jika kontrol variabel *ekstraneous* lebih di perketat agar pelaksanaan pelatihan lebih nyaman dan lancar.

3. Bagi Lembaga

Diharapkan kepada pihak Pondok Pesantren "X" untuk dapat menggunakan materi pelatihan ini sebagai salah satu upaya meningkatkan penyesuaian diri santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzim, M.F. (1996). *Mendidik Anak Hingga Taklif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Pada Remaja*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Ahyani, L. N. & Kumalasari. F. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21-31. Universitas Muria Kudus.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Artha, N. M. W. I., & Supriyadi. (2013) Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan *Self-efficacy* dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1). 190-202.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bawani, I. (1993). *Tradisionalisme dalam Pendidikan Islam*. Surabaya : AlIkhlas
- Creswell, J.W. (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung
- Darsitawati & Budisetyani. (2015). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Diri Pada Perempuan Usia Premenopause di Denpasar Selatan. *Jurnal Psikologi Udayana*. Universitas Udayana. Vol 2 No 1, 1-12
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja
- Elias, M. T, Steven, F., & Brain. (2003). *Cara Cara Efektif Mengasah EQ Remaja (Mengasuh dengan Cinta, Canda dan Disiplin)*. Bandung: Kaifa.
- Fadzrul. (2009). Pengaruh Pelatihan Kecerdasan Emosi Terhadap Stress Kerja Karyawan. *Tesis* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta : Program Pasca Sarjana Universitas Gajah Mada.

- Fahmi, M. (1982). *Penyesuaian Diri, Pengertian dan Peranannya dalam Kesehatan Mental*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fitria, M. (2014). *Modul Pembelajaran dan Wawancara*. Yogyakarta: Program Studi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R.S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S. D. (2003). *Psikologi Untuk Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hasanah, AR. (2012). Hubungan antara Kemandirian dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Pondok Pesantren. *Naskah Publikasi*. 1-11.
- Himmah, L & Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Diri pada Santri Remaja Kelas VII Pondok Pesantren Askhabul Kahfi. *Jurnal Empati*. Vol 7 No 3
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga: Jakarta.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga: Jakarta.
- Ivancevich, J.M, dkk. (2008). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta : Erlangga.
- Iyyasi, F. (2013). Pengaruh Program “Pilihanku” untuk meningkatkan efikasi diri dalam keputusan pemilihan korps karbol AAU. *Tesis* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Jailani, A.Q. (1994). *Peran Ulama dan Santri*. Surabaya: Bina Ilmu.

- Jdaitawi, M. T., Ishak, N., Taamneh, M. A., Gharaibeh, M. N & Rababah, L.M. (2011). The Effectiveness of Emotional Intelligence Training Program on Social and Academic Adjustment among First Year University Students. *International Journal of Business and Social Science*, 2, 251-258
- Kartono, K & Gulo, D. (2000). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Khusni, M. F. (2018). Fase Perkembangan Anak dan Pola Pembinaanya Dalam Perspektif Islam. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Linggarsari, D. (2015). Hubungan Antara Komunikasi Orang Tua Anak dengan Penyesuaian Diri Santri di Pondok Pesantren Tradisional dan Modern. *Skripsi thesis*. Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Lusiawati. (2013). Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Awal yang Tinggal di Panti Asuhan Uswatun Hasanah Samarinda. *eJournal Psikologi*. Vol 1 No 1: 167-176.
- Martin, A.D.M. (2003). *Emotional Quality Management*. Jakarta: Arga
- Meichati, S. (1983). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM.
- Miles, M.B & Huberman, A. (2007). *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber tentang Metode-Metode Baru*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Motamedi, F., dkk (2017). Developing an Emotional Intelligence Program Training and Study Its Effectiveness on Emotional Intelligence of Adolescents with Emotional and Behavioral Problems That Living in Single Parent Families. *Journal Of Education Learning*. Vol 6 No 2.
- Mustafa, Z. (2009). *Mengurai Variabel hingga Instrumen*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nurhadi, R.A. (2013). *Hubungan Antara Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja di Islamic Boarding School SMPIT Daarul*

Hikmah Bontang. Artikel Penelitian. Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

- Punia, S. & Sangwan, S. (2011). Emotional Intelligence and Social Adaptation of School Children. *J Psychology*, 2 (2), 83-87
- Rahmah, S, Ilyas, A., & Nurfarhanah. (2014). Masalah Masalah yang Diatasi Anak Panti Asuhan dalam Penyesuaia Diri dengan Lingkungan. *Jurnal Konselor*. Vol 3 No 3 ; ISSN : 1412-9760.
- Rohmah, F. A (2004) Pengaruh Pelatihan Harga Diri terhadap Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol 1 No 1.
- Rosida, E. R., & Lestari.(2017). Pelatihan Efikasi Diri untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri pada Siswa Pondok Pesantren. *Naskah Publikasi*. ISBN : 978-602-361-068-6
- Runyon, R.P., Haber, A. 1984. *Psychology of Adjustment*. Illinois : The Dorsey Press.
- Rumini, S., & Sundari, S. (2000). Buku Pengajaran Kuliah Perkembangan Anak dan Remaja. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sanchez, L.C., Contreras, J.M., Beccerra, I.G. (2017). The role of Emotional Intelligence in Psychological Adjustment among Adolescents.*Anales de psicologia*. Vol 33 No 1,66-73.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Sa'idah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapa*, Vol. 7, 117
- Schneider, A. A. (1964). *Personal Adjusment dan Mental Healt*. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc
- Schuttle, N. S. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Difference*. Vol. 25, pp 167-177.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Kanisisus (Anggota IKAPI)

- Sim, S.S., Bang, M. (2016). Emotional Intelligence, Stress Coping, and Adjustment to College Life in Nursing Students. *Internasional Jaournal of Bio-Science and Bio-Technology*, Vol 8 No 3.
- Slaski, M. & Cartwright, S. (2003). Emotional Intelligence Training and Its Implication for Stress, Health, and Performance. *Journal of stress and health*. 19. 233-239
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukardi. (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sunarto & Hartono. (1999). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: RinekaCipta.
- Suryabrata, Sumadi, 2011. Psikologi Pendidikan, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Suseno, M.N. (2012) *Statistika :Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Solso, R.L., Maclin, O.H., & Maclin, M.K. (2008). *Psikologi Kognitif*. edisi kedelapan. Jakarta: Erlangga
- Utama, A.B.S. (2017). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.
- Wijaya, I.P., & Pratitis, N.T. (2012). Efikasi diri akademik. Dukungan Sosial Orangtua dan Penyesuaian Diri Mahasiswa dala Perkuliahan. *Persona*. Vol 1 No 1:40-52.