

# Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau

Rosandra Rizky Julia<sup>1\*</sup>, Rani Mega Putri<sup>1</sup>

[1] Universitas Sriwijaya, Indonesia.

## Abstract

Self-adjustment is an important factor for migrant students in facing social and academic challenges. Emotional intelligence is considered one of the factors that support self-adjustment. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and self-adjustment among overseas students in the Guidance and Counseling Department at Sriwijaya University. This study used a quantitative approach with a correlational design. The population of the study consisted of 149 overseas students, with a sample size of 109 students. The instruments used were the emotional intelligence scale and the self-adjustment scale, both of which have been tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation technique. The results showed a positive and significant relationship between emotional intelligence and self-adjustment among overseas students, with a correlation coefficient of 0.745 and a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This means that the higher the emotional intelligence of students, the better their ability to adjust. Emotional intelligence contributes 55.5% to the self-adjustment ability of migrants. This finding highlights the importance of emotional intelligence in helping overseas students adapt to their social and academic environments.

**Keywords:** Emotional Intelligence; Self-adjustment; Overseas Students

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-04-28 | Published: 2025-06-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i2.12467>

Vol 15, No 2 (2025) Page: 553 - 564

(\*) Corresponding Author: Rosandra Rizky Julia, Universitas Sriwijaya, Indonesia, Email: [06071182126016@student.unsri.ac.id](mailto:06071182126016@student.unsri.ac.id)



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara majemuk yang terdiri dari berbagai suku, ras, bahasa, agama dan budaya yang berbeda. Keanekaragaman budaya ini tentu saja menjadi suatu kekayaan dan keindahan tersendiri bagi Indonesia. Keberagaman budaya tersebut membuat sebagian besar masyarakat Indonesia berkeinginan untuk merantau, baik dari desa ke kota maupun merantau antar pulau. Merantau diartikan sebagai individu yang

meninggalkan daerah asalnya ke lingkungan yang baru dalam kurun waktu tertentu (Debora, 2021). Di lingkungan yang baru, individu yang merantau ini berniat untuk menempuh suatu pendidikan, mencari Ilmu, maupun mencari pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan hidup mereka. Di era globalisasi ini, banyak orang yang melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi dengan memilih untuk merantau, termasuk di kalangan mahasiswa.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang mengemban pendidikan di lingkup perguruan tinggi. Hampir diseluruh kota di Indonesia memiliki perguruan tinggi terbaik dan ternama, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta. Dalam usaha menempuh pendidikan, mahasiswa biasanya mencari perguruan tinggi terbaik dengan akreditasi yang tinggi untuk memperoleh pendidikan yang berkualitas (Widayat, 2018). Oleh karena itu banyak mahasiswa yang berniat untuk merantau supaya dapat memperoleh pendidikan yang lebih berkualitas di perguruan tinggi impiannya.

Mahasiswa memutuskan untuk merantau pada dasarnya dikarenakan ingin memperoleh kualitas pendidikan yang lebih baik serta membuktikan bahwa mereka mampu menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab (Fauzia et al., 2020). Namun di sisi lain, mereka juga ingin memiliki lebih banyak kebebasan dalam hidup mereka, tidak ingin terikat oleh kendali orang tua, ingin mengenal lingkungan yang baru serta mengetahui lebih lanjut tentang budaya dan adat daerah lain (Vivianti et al., 2019). Dalam hal ini, diperlukan penyesuaian diri yang baik bagi mahasiswa rantau untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

Pada dasarnya, kehidupan secara alamiah mendorong manusia untuk terus menerus menyesuaikan diri dimanapun ia berada. Berbagai tantangan harus dilewati oleh mahasiswa rantau agar mencapai kesuksesan di daerah rantauannya, terutama dalam menghadapi berbagai perubahan seperti pola hidup, interaksi sosial, budaya, bahasa, serta tanggung jawab terhadap tindakan-tindakan yang dituntut untuk dapat menyesuaikan diri (Novita Lestari et al., 2023). Adanya perubahan dan perbedaan tersebut tentu saja menjadi hal yang dianggap tidak semudah itu untuk dilalui oleh mahasiswa perantau dan seringkali membuat mahasiswa jadi sulit untuk menyesuaikan diri.

Menurut (Schneiders, 1964) penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon mental dan perilaku dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan pribadi, mengatasi ketegangan, kekecewaan dan konflik, sehingga tercapai keseimbangan yang harmonis antara dorongan internal seseorang dan lingkungannya. Dengan kata lain, penyesuaian diri menggambarkan upaya seseorang untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan dan keinginan pribadi dengan harapan yang datang dari lingkungan sosial di sekitarnya. Jika keadaan tersebut tidak dihadapi dengan bijak, kesejahteraan psikologis individu tidak akan tercapai secara optimal serta berisiko mengalami stress, kecemasan, dan bahkan depresi (Faizzah & Barida, 2023).

Penyesuaian diri ialah salah satu hal krusial bagi mahasiswa khususnya bagi yang merantau. Proses penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi ini bukanlah hal yang mudah, banyak sekali yang harus dipersiapkan yakni seperti kemampuan untuk mengelola waktu, mengelola emosi, menjadi pribadi yang mandiri, mampu menangani tugas-tugas yang beragam, beradaptasi dengan pembelajaran, serta beradaptasi dengan lingkungan sosial. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Via Ningrum & Intansari, 2023) proses penyesuaian diri melibatkan beberapa karakteristik positif, seperti kemampuan mengelola emosi dengan baik, mengatasi mekanisme psikologis, serta menahan diri agar tidak frustrasi ketika menghadapi tantangan.

Namun pada realitanya tidak semua mahasiswa yang merantau ini memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Banyak sekali hambatan yang membuat beberapa mahasiswa merasa kesulitan untuk beradaptasi di lingkungan baru. Banyak mahasiswa rantau yang kesulitan dalam menyesuaikan diri itu dikarenakan kurang memahami konsep penyesuaian diri itu sendiri, sehingga mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan yang baru. Menurut (Astrina & Rinaldi, 2019) keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan suatu tantangan atau masalah sangat dipengaruhi oleh kualitas kecerdasannya, terutama pada kecerdasan emosionalnya. Kecerdasan emosi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berpikir positif, mengendalikan emosi, berinteraksi dengan orang lain, dan menunjukkan sikap empati terhadap orang lain (Dwianti & Pedhu, 2021).

Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu ini memainkan peran penting dalam kesuksesan hidup seseorang, termasuk dalam proses penyesuaian diri kehidupan mahasiswa rantau. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh (Doho et al., 2023), bahwa kecerdasan emosional memengaruhi kesuksesan seseorang di berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Pendapat-pendapat tersebut diperkuat lagi berdasarkan hasil penelitian pakar ahli Goleman (2002), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional (EQ) menyumbang sebesar 80% dari faktor penentu kesuksesan seseorang sedangkan 20% lainnya ditentukan oleh kecerdasan intelektual (IQ).

Menurut Goleman (2002) kecerdasan emosional dapat membantu individu untuk memotivasi diri sendiri, bertahan dalam menghadapi tekanan, bekerja keras untuk mencapai tujuan, serta mengelola suasana hati dan perasaan agar terhindar dari stress. Dengan adanya kecerdasan emosional, membuat individu jadi lebih mudah menghadapi tantangan, mengelola stress, serta membangun hubungan positif dengan orang lain. Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Silfia & Wilantika, 2023), terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kemampuan penyesuaian diri seseorang. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin baik juga kemampuan penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, semakin sulit bagi mahasiswa untuk menyesuaikan diri.

Proses menyesuaikan diri di lingkungan yang baru ini tentu saja bukanlah hal yang mudah untuk dilalui, terutama bagi mahasiswa yang merantau. Permasalahan mengenai penyesuaian diri ini juga diperkuat lagi berdasarkan hasil wawancara yang telah penulis lakukan pada tanggal 26 November 2024 kepada 2 orang mahasiswi dan 1 orang mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang berasal dari kota Bengkulu, Pagar Alam dan Lampung yang bernama Callysta, Melta, dan Daud.

Berdasarkan hasil wawancara, kedua mahasiswi mengungkapkan bahwa dalam proses penyesuaian diri, mereka seringkali merasakan *homesick* atau rindu suasana di rumah, terutama ketika sedang sakit atau bahkan saat merasa lelah dengan beban tugas di perkuliahan. Meskipun banyak teman-teman di lingkungan sekitar kostnya, namun rasa sepi dan kesendirian masih sering dirasakan oleh Melta dan Callysta, karena menurut keduanya tantangan terbesar yang harus dihadapi adalah hidup secara mandiri. Perasaan seperti itu terkadang sampai membuat mereka menangis dan timbul keinginan untuk pulang ke rumah. Selain itu, dalam proses membangun interaksi sosial dengan teman-teman juga tidak mudah, karena mereka harus lebih dahulu berinisiatif untuk memulai komunikasi.

Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa rantau yang bernama Daud, ia mengatakan bahwa sejauh ini proses penyesuaian diri dengan lingkungan di daerah rantau ini dapat berjalan dengan baik. Meskipun demikian, sejak awal-awal merantau Daud juga pernah merasa rindu dengan kehidupan dirumah. Rasa rindu ini disebabkan oleh kenyataan di daerah rantau yang mengharuskan dirinya melakukan segala sesuatu secara mandiri. Namun seiring berjalannya waktu, Daud mulai terbiasa menghadapi tantangan tersebut dan ia mengungkapkan bahwa salah satu hal yang membuatnya tidak merasa kesepian adalah dengan menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman-temannya.

Sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Januari 2025 kepada salah satu dosen BK, yakni bapak Dr. Alrefi, M.Pd. Berdasarkan pengamatan beliau terhadap mahasiswa/i rantau yang ia ketahui, ia mengatakan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa rantau laki-laki dan perempuan dalam menyikapi permasalahan atau tantangan di tempat rantau terdapat adanya perbedaan. Menurut beliau, mahasiswa laki-laki cenderung lebih mudah dalam menghadapi tekanan dengan cara mengalihkan perhatiannya ke aktivitas sosial, seperti berkumpul dan bersenang-senang bersama teman-temannya. Cara ini dinilai cukup efektif bagi mereka untuk meredakan stres dan menjaga keseimbangan emosional mereka selama di perantauan. Namun jika pada perempuan lebih cenderung melibatkan perasaan dalam menghadapi permasalahan. Mereka cenderung lebih sulit untuk tetap produktif ketika mengalami tekanan emosional, karena lebih banyak memikirkan permasalahan yang dihadapi secara mendalam.

Dalam penelitian (Mutiara et al., 2023) menyatakan bahwa terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri seseorang, baik yang berasal dari faktor eksternal maupun internal, seperti kondisi fisik, pengalaman, pencapaian akademik, kebutuhan, upaya aktualisasi diri, dan tingkat kematangan secara emosional. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian (Riada et al., 2022) yang mengungkapkan bahwa beradaptasi di lingkungan yang baru bukanlah hal yang mudah bagi semua orang. Namun, ketika kita memiliki kecerdasan emosional yang baik, maka individu dapat menyesuaikan diri dengan situasi, suasana, dan lingkungan baru dengan lebih mudah.

Fenomena seperti ini tentu saja menjadi hal krusial yang perlu dilakukan penelitian secara lebih lanjut. Terlebih lagi, kedua variabel tersebut merupakan komponen penting yang ada di dalam diri mahasiswa rantau agar mereka mampu mencapai kesuksesan akademik di perguruan tinggi. Oleh karena itu sangat diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai "*Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Program Studi Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Sriwijaya*".

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Menurut (Sugiyono, 2013) pendekatan kuantitatif ini merupakan metode penelitian yang didasarkan pada data konkret yang melibatkan sampel dan populasi. Data yang diperoleh ini berbentuk numerik (angka) yang dapat dihitung dengan menggunakan analisis statistik sebagai alat untuk menguji hipotesisnya. Selanjutnya (Sugiyono, 2013) juga menyatakan bahwa jenis penelitian kuantitatif korelasional ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel serta menentukan prediksi berdasarkan korelasi antar variabel yang sudah diidentifikasi.

### Partisipan

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya kelas Indralaya dan Palembang angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang berjumlah 149 mahasiswa. Dalam penelitian ini, penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yang kemudian ditentukan jumlahnya dengan menggunakan rumus *Slovin*. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka didapatkan jumlah sampel penelitian ini adalah sebanyak 109 mahasiswa rantau prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya yang terbagi menjadi 3 angkatan yakni angkatan 2022, 2023, dan 2024.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah berupa angket atau kuesioner dalam bentuk *skala likert*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala penyesuaian diri dan skala kecerdasan emosional. Skala untuk mengukur penyesuaian diri yang digunakan pada penelitian ini adalah merupakan adaptasi dari skala penelitian (Karsanto Putro, 2023). Sedangkan skala untuk mengukur kecerdasan emosional yang digunakan pada penelitian ini adalah merupakan adaptasi dari skala penelitian (Amelia Putri, 2022). Setelah dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas, maka item pernyataan yang dinyatakan layak untuk digunakan sebagai alat ukur penelitian ini adalah terdapat sebanyak 30 item pernyataan untuk skala penyesuaian diri dan 26 item pernyataan untuk skala kecerdasan emosional.

### Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa rantau. Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yakni berupa uji normalitas dan uji linearitas, Setelah itu baru dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui signifikansi hubungan antara kedua variabel, serta uji *koefisien determinasi* untuk mengukur seberapa besar kontribusi kecerdasan emosional.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, tingkat kecerdasan emosional mahasiswa rantau dikategorikan ke dalam lima kategorisasi yang akan disajikan dalam bentuk tabel dibawah ini:

Tabel 1. Tingkat Kategorisasi Kecerdasan Emosional Mahasiswa Rantau

Kategori	Interval	F	%
Sangat Rendah	$X \leq 78$	6	5%
Rendah	$78 \leq X \leq 89$	18	17%
Sedang	$89 \leq X \leq 100$	54	50%
Tinggi	$100 \leq X \leq 111$	21	19%
Sangat Tinggi	$X \geq 111$	10	9%
Total		109	100%

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, sebagian besar responden, yaitu sebanyak 50% atau setara dengan 54 mahasiswa, berada dalam kategori sedang.

Kategori ini menjadi kelompok dengan jumlah terbanyak di antara seluruh responden. Selanjutnya, sebanyak 19% responden, yang terdiri dari 21 mahasiswa, masuk ke dalam kategori tinggi. Kemudian, terdapat 17% atau sebanyak 18 mahasiswa yang berada pada kategori rendah, menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa dalam kategori ini juga cukup signifikan. Sementara itu, sebanyak 9% responden atau 10 mahasiswa termasuk ke dalam kategori sangat tinggi. Terakhir, kategori dengan jumlah paling sedikit adalah sangat rendah, yang mencakup 5% dari keseluruhan responden atau sebanyak 6 mahasiswa

Tabel 2. Tingkat Kategorisasi Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau

Kategori	Interval	F	%
Sangat Rendah	$X \leq 91$	6	5%
Rendah	$91 \leq X \leq 103$	19	17%
Sedang	$103 \leq X \leq 115$	52	48%
Tinggi	$115 \leq X \leq 127$	26	24%
Sangat Tinggi	$X \geq 127$	6	6%
Total		109	100%

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 2, kategori dengan jumlah responden terbanyak adalah kategori sedang, yang mencakup 52 mahasiswa atau sekitar 48% dari total responden. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa rantau memiliki kemampuan penyesuaian diri pada tingkat yang cukup. Selanjutnya, sebanyak 26 mahasiswa (24%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang baik. Sementara itu, terdapat 19 mahasiswa (17%) tergolong dalam kategori rendah, yang menunjukkan adanya hambatan dalam proses adaptasi. Di sisi lain, 6 mahasiswa (6%) berada pada kategori sangat tinggi, menunjukkan kemampuan penyesuaian diri yang sangat optimal, sedangkan 6 mahasiswa lainnya (5%) berada dalam kategori sangat rendah, menandakan kesulitan signifikan dalam menghadapi tantangan kehidupan di perantauan.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
<i>Unstandardized Residual</i>		
<i>N</i>	109	
<i>Normal Parameters<sup>a,b</sup></i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	8.11425645
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.064
	<i>Positive</i>	.064
	<i>Negative</i>	-.063
<i>Test Statistic</i>	.064	
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.200 <sup>c,d</sup>	

Berdasarkan pada Tabel 3. diatas, pengujian normalitas ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23, kemudian diperoleh hasil dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0.200. Artinya, nilai signifikansi yang diperoleh pada penelitian ini lebih besar dari taraf signifikansi yang telah ditentukan yakni 0.05. Jadi dapat disimpulkan bahwa

residual pada model regresi dalam penelitian ini terdistribusi normal dan asumsi normalitas dalam analisis regresi telah terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

		<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Penyesuaian Diri (Y) * Kecerdasan Emosional (X)	<i>Between Groups</i>	12299.033	41	299.976	5.475	.000
	<i>(Combined)</i>					
	<i>Linearity</i>	8859.045	1	8859.045	161.694	.000
	<i>Deviation from Linearity</i>	3439.988	40	86.000	1.570	.051
	<i>Within Groups</i>	3670.857	67	54.789		
	<i>Total</i>	15969.890	108			

Berdasarkan hasil uji linearitas ANOVA pada Tabel 4. dengan menggunakan SPSS, diperoleh nilai signifikansi pada bagian Linearity sebesar 0.000 dan nilai signifikansi pada bagian Deviation from Linearity sebesar 0.051. Karena nilai signifikansi Linearity 0.000 (< 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri. Selain itu, karena nilai signifikansi *Deviation from Linearity* 0.051 (> 0.05), yang menandakan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear dan signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

		<i>Correlations</i>	
		KECERDASAN EMOSIONAL (X)	PENYESUAIAN DIRI (Y)
KECERDASAN EMOSIONAL (X)	<i>Pearson Correlation</i>	1	.745**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	109	109
PENYESUAIAN DIRI (Y)	<i>Pearson Correlation</i>	.745**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	109	109

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

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* pada Tabel 5. menunjukkan hasil bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0.745 dengan nilai signifikansi (p) = 0.000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 (p < 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri mahasiswa rantau.

Pada penelitian ini, diperoleh nilai r hitung sebesar 0.745. Sedangkan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% dengan df = (109 - 2) adalah sebesar 0.188. Karena nilai r hitung 0.745 > r tabel 0.188, hal tersebut menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif dan kuat, artinya semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional mahasiswa rantau maka semakin rendah juga kemampuan penyesuaian dirinya. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis alternatif (H<sub>1</sub>) diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau, sedangkan hipotesis nol (H<sub>0</sub>) ditolak.

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

<b>Model Summary<sup>b</sup></b>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.745 <sup>a</sup>	.555	.551	8.152
<i>a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional (X)</i>				
<i>b. Dependent Variable: Penyesuaian Diri (Y)</i>				

Berdasarkan output Model Summary pada Tabel 6. diperoleh nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0.555. Artinya, variabel bebas yaitu Kecerdasan Emosional (X) mampu menjelaskan 55.5% variasi dari variabel Kemampuan Penyesuaian Diri. Sedangkan sisanya sebesar 44.5% dipengaruhi oleh variabel lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil deskripsi statistik, tingkat kecerdasan emosional mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya mayoritas berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 54 mahasiswa (50%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan dalam mengenali dan mengelola emosi diri, memahami perasaan orang lain, memotivasi diri, serta membina hubungan sosial yang cukup baik, meskipun belum sepenuhnya optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Wibowo & Kojongian, 2022) menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi umumnya mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan, mengelola emosi dalam situasi sulit, mengambil keputusan secara tepat, serta membangun relasi sosial yang sehat.

Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 21 mahasiswa (19%) dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi dan 10 mahasiswa (9%) dengan kategori sangat tinggi. Menurut (Salovey & Sluyter, 1997) individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengintegrasikan informasi emosional dengan proses kognitif secara efektif, sehingga lebih adaptif dalam pengambilan keputusan dan interaksi sosial. Sementara itu, sebanyak 24 mahasiswa (22%) berada pada kategori kecerdasan emosional rendah dan sangat rendah, dengan rincian 18 mahasiswa (17%) berada pada kategori rendah dan 6 mahasiswa (5%) pada kategori sangat rendah. Mahasiswa yang berada pada kategori ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam mengenali emosi diri maupun orang lain, serta kesulitan dalam mengontrol reaksi emosional ketika menghadapi tekanan atau konflik sosial.

Ramadhani (2022) dalam bukunya menjelaskan bahwa rendahnya kecerdasan emosional mahasiswa rantau dapat dipengaruhi oleh faktor keluarga, lingkungan keluarga yang kurang stabil cenderung menghambat perkembangan emosi anak sejak dini. Selain itu, faktor lingkungan sosial seperti kurangnya dukungan teman sebaya dan kesulitan beradaptasi dengan budaya baru juga berperan penting. Hal ini sejalan dengan temuan (Kurniawati & Prasetyo, 2024) yang menyatakan bahwa dukungan emosional dari orang tua dapat memberikan dampak positif bagi anak, sehingga anak lebih siap menjalani kehidupan di perantauan dengan stabil secara emosional.

Dalam konteks mahasiswa rantau, kecerdasan emosional menjadi modal penting untuk menghadapi transisi kehidupan di lingkungan baru yang tentu saja akan menjadi tantangan bagi mahasiswa rantau. Seperti yang terdapat dalam penelitian (Yuliyanti et al., 2021), yang menegaskan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi biasanya mampu menjalani kegiatan di lingkungan kampus maupun di lingkungan tempat tinggalnya dengan perasaan yang nyaman dan jauh dari tekanan.

Jika dilihat berdasarkan kemampuan penyesuaian dirinya, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau berada dalam kategori sedang dengan jumlah 52 mahasiswa (48%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya memiliki kemampuan beradaptasi yang cukup baik, meskipun belum sepenuhnya optimal. Menurut penelitian (Manery et al., 2023) penyesuaian diri yang cukup baik tercermin dari kemampuan mahasiswa untuk mengatasi perbedaan budaya dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru secara efektif.

Selanjutnya, sebanyak 26 mahasiswa (24%) berada dalam kategori tinggi dan 6 mahasiswa (6%) berada dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa sekitar 30% mahasiswa rantau telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik hingga sangat baik. Menurut (Christanti & Lisa Setia Wati, 2023), tingkat penyesuaian diri mahasiswa yang tinggi tercermin dari rasa tanggung jawab mereka, khususnya dalam sikap siap menerima konsekuensi sebagai mahasiswa rantau yang harus menghadapi perbedaan kebiasaan, norma, serta tantangan di lingkungan baru.

Sementara itu, sebanyak 19 mahasiswa (17%) berada dalam kategori rendah dan 6 mahasiswa (5%) berada dalam kategori sangat rendah, yang menunjukkan bahwa terdapat sekitar 22% mahasiswa rantau memiliki permasalahan dalam proses penyesuaian dirinya. Mahasiswa dengan kategori rendah ini umumnya mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dan kurang mampu menghadapi tantangan yang ada di perantauan. Menurut (Mimah & Suciptaningsih, 2024) rendahnya tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa rantau disebabkan oleh adanya gegar budaya (culture shock), kesulitan dalam membangun interaksi sosial, perasaan homesickness, serta kurang optimalnya dukungan yang diberikan oleh keluarga.

Penyesuaian diri merupakan aspek krusial bagi mahasiswa rantau dalam menghadapi perbedaan budaya, norma sosial, serta kebiasaan. Mahasiswa yang merantau sering kali dihadapkan pada tantangan seperti homesickness, tekanan akademik, adaptasi budaya, perubahan pola belajar, serta membangun hubungan sosial dan mengelola keuangan. Sejalan dengan penelitian (Hediati & Ainy Fandhana Nawangsari, 2020) yang menyatakan bahwa mahasiswa perantauan akan menghadapi tantangan seperti homesickness, tekanan akademik, adaptasi budaya dan lingkungan baru, perubahan pola belajar, membangun relasi sosial, mengelola keuangan, serta mengatasi stres dan kecemasan akibat perbedaan kebiasaan dan bahasa.

Menurut (Schneiders, 1964) individu yang berhasil menyesuaikan diri dengan baik cenderung bersikap realistis, lebih mudah membangun relasi, mengelola stres, serta memiliki gambaran diri yang positif. Sebaliknya, apabila mengalami kesulitan dalam beradaptasi maka dapat menyebabkan perasaan terisolasi, stress, depresi, serta penurunan motivasi. Dengan demikian, penyesuaian diri sangat penting tidak hanya untuk kelangsungan studi, tetapi juga untuk pertumbuhan pribadi mahasiswa dalam menghadapi tantangan hidup di masa depan.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan SPSS versi 23, temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* yang menunjukkan nilai koefisien sebesar 0.745 dan tingkat signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.005$ ). Nilai koefisien tersebut berada dalam kategori kuat dan menunjukkan arah hubungan yang positif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Silfia & Wilantika, 2023) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dengan sumbangan efektif kecerdasan emosional sebesar 39.56% terhadap penyesuaian diri mahasiswa, sedangkan 60.44% sisanya diberikan pengaruh oleh beberapa faktor lain seperti faktor fisik, faktor perkembangan kematangan, faktor lingkungan, faktor budaya, dan faktor agama.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa rantau dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 55.5%. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan kecerdasan emosional tidak hanya penting dalam konteks pengembangan pribadi, tetapi juga berdampak langsung terhadap kesejahteraan akademik dan juga sosial. Mahasiswa yang mampu memahami dan mengelola emosi dengan baik cenderung lebih siap menghadapi tantangan kehidupan perantauan, termasuk dalam hal interaksi sosial, manajemen waktu, serta pengambilan keputusan dengan bijak.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel hanya melibatkan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan ke mahasiswa program studi atau universitas lain. Kedua, penelitian ini hanya mengukur satu variabel bebas, yaitu hanya variabel kecerdasan emosional sehingga belum menggambarkan faktor lain yang mungkin berpengaruh juga terhadap kemampuan penyesuaian diri. Terakhir, pengumpulan data dilakukan secara online dengan mengisi *Google Form*, sehingga memungkinkan adanya bias dalam pengisian data oleh responden.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa rantau Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya angkatan 2022–2024. Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0.745 dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ), yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kemampuan penyesuaian dirinya. Sedangkan berdasarkan perhitungan koefisien determinasi, variabel kecerdasan emosional memberikan kontribusi efektif sebesar 55.5% terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa rantau dan 44.5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil temuan ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan aspek penting yang perlu dikembangkan, terutama bagi mahasiswa yang sedang menjalani kehidupan di perantauan, agar mampu menghadapi berbagai tantangan dengan lebih baik dan mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan sosial maupun akademik.

## REFERENCES

- Amelia Putri, R. (2022). HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN SOSIAL PADA SISWA SMPN 23 PEKANBARU. *UIN Suska Riau*.
- Astrina, C., & Rinaldi. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 2019(4), 1–11.
- Christanti, A., & Lisa Setia Wati, C. (2023). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA RANTAU YANG BERDOMISILI DI DORMITORY UNIKA ATMA JAYA. *JURNAL PSIKO EDUKASI*, 21(2), 106–122. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947>
- Debora, C. M. (2021). STRATEGI ADAPTASI MAHASISWA PERANTAUAN ASAL JAKARTA DI FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO. *HOLISTIK (Journal of Social and Culture)*, 14(3).
- Doho, Y. D. B., Oktara, T. W., Indriana, I. H., Kraugusteeliana, Putri, D. M., Sitio, H., Irwanto, Masrurroh, F., Sidik, N. A. H., & Cahyadiana, W. (2023). Kecerdasan Emosional (TEORI DAN APLIKASI). In *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*. <https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/564440-kecerdasan-emosional-teori-dan-aplikasi-1c333955.pdf>
- Dwianti, C. C., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(1), 11–22. <https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/psikoedukasi/article/view/3496>
- Faizzah, N., & Barida, M. (2023). Prosiding Profil Mahasiswa Perantau Bimbingan Dan Konseling Universitas “X” Angkatan 2020. *PROSIDING Seminar Antarbangsa*, 819–825.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2020). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Goleman, D. (2002). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More than IQ for Character, Health and Lifelong Achievement*. 352. [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkpozje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=773626](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkpozje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=773626)
- Hediati, H. D., & Ainy Fandhana Nawangsari, N. (2020). *Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. 2014*.
- Karsanto Putro, K. (2023). HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU PERGURUAN TINGGI X PASCA PANDEMI COVID-19. *Universitas Semarang*.
- Kurniawati, C., & Prasetyo, E. (2024). Kesepian dan Kecerdasan Emosi pada Mahasiswa yang Kembali ke Kost Pasca Pandemi Covid-19. *Psychopreneur Journa*, 8(1), 98–113.
- Manery, D. E., Saija, A. F., Angkejaya, O. W., & Bension, J. B. (2023). HUBUNGAN CULTURE SHOCK DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PERANTAU SEMESTER PERTAMA TAHUN 2020 DAN 2021 DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PATTIMURA AMBON. *Molucca Medica*, 16(April), 39–50.
- Mimah, S. S., & Suciptaningsih, O. A. (2024). Pengaruh Homesickness Akut Terhadap Proses Adaptasi Dunia Perkuliahan Mahasiswa Baru Rantau. *Intelletika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(6), 78–92.
- Mutiara, N. B., Lestary, C. F., Umardi, Q. T., & Alrefi, A. (2023). Tren Penyesuaian Diri

- Pada Mahasiswa Di Indonesia. *Journal of Society Counseling*, 1(2), 218–229.  
<https://doi.org/10.59388/josc.v1i2.304>
- Novita Lestari, S., Meiyuntariningsih, T., & Sari Ramadhani, H. (2023). Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Rantau Luar Jawa: Menguji Peranan Self Monitoring. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 907–915.
- Ramadhani, D. Y. (2022). *Monograf Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Mahasiswa*. CV. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Riada, M. R., Daik, I. E., & Leuanan, F. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru IAKN Kupang Baru. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 5(2), 205–214. <https://doi.org/10.47647/jsh.v5i2.968>
- Salovey, P., & Sluyter, D. (1997). Emotional Development and Emotional Intelligence. *A Division of Harper Collins Publishers, March*, 168–195. [http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub217\\_Brenner\\_Salovey\\_1997.pdf](http://ei.yale.edu/wp-content/uploads/2014/02/pub217_Brenner_Salovey_1997.pdf)
- Schneiders. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Holt Rinehart and Winston.
- Silfia, V. D., & Wilantika, R. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1954>
- Via Ningrum, S. O., & Intansari, F. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1953>
- Vivianti, A., Maulidiyah, S., & Santi, D. E. (2019). Hubungan Penerimaan Sosial dengan Asertivitas Pada Mahasiswa yang Merantau. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin*, 2, 245–253.  
<http://ejournal.unwaha.ac.id/index.php/snami/article/view/696/352>
- Wibowo, D. H., & Kojongian, M. G. R. (2022). Sendiri Saat Pandemi: Peran Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p1-9>
- Widayat, P. (2018). Peran Akreditasi Dalam Menarik Minat Mahasiswa Memilih Perguruan Tinggi Swasta Bermutu Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Penjaminan Mutu*, 4(2), 199. <https://doi.org/10.25078/jpm.v4i2.574>
- Yuliyanti, M. H., Sudagijono, J. S., & Dani, R. A. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Widya Warta*, 1, 81–95.