

Adaptasi Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi pada Mahasiswa Baru Psikologi UST Angkatan 2025

Dominika Hanna Amsikan¹, Hartosujono², Jatu Anggraeni³

^{1,2,3}Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta, Indonesia

E-mail: ikaamsikan26@gmail.com¹, hartosujono@ustjogja.ac.id², jatuanggraeni@ustjogja.ac.id³

Article History:

Received: 13 Mei 2026

Revised: 18 Juni 2026

Accepted: 25 Juni 2026

Keywords: kecerdasan emosi, adaptasi mahasiswa, mahasiswa baru, penyesuaian diri, pendidikan tinggi.

Abstract: Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kecerdasan emosi dan kemampuan adaptasi pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan seluruh mahasiswa angkatan 2025 sebagai partisipan. Data dikumpulkan melalui skala kecerdasan emosi dan skala adaptasi yang dikembangkan berdasarkan kerangka teori Goleman dan Schneiders, kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi dan regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan positif yang kuat dengan kemampuan adaptasi mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosinya cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, lingkungan sosial, serta dinamika kehidupan di perguruan tinggi. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memberikan kontribusi yang substansial terhadap kemampuan adaptasi, meskipun faktor-faktor lain di luar penelitian juga berperan. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kecerdasan emosi sebagai bagian dari strategi untuk mendukung keberhasilan proses transisi dan penyesuaian mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan.

PENDAHULUAN

Manusia sebagai makhluk sosial senantiasa bergantung pada interaksi dengan orang lain dalam memenuhi kebutuhan serta membentuk perkembangan diri sepanjang rentang kehidupan, yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan budaya. Kehidupan sosial menjadi ciri fundamental manusia yang berkembang sepanjang sejarah peradaban (Grinde, 2024). Perkembangan manusia bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh konteks budaya serta proses pembelajaran sosial yang berlangsung sepanjang kehidupan (Enquist et al., 2024). Perubahan dalam perkembangan individu tidak hanya mencakup aspek biologis, kognitif, dan emosional, tetapi juga memengaruhi kemampuan individu untuk beradaptasi dalam konteks sosial yang terus berubah. Dalam konteks ini, dukungan sosial, konsep diri, dan resiliensi memiliki peran penting dalam mencegah maladjustment serta meningkatkan kesejahteraan remaja di lingkungan pendidikan (Azpiazu et al., 2025).

Periode transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi merupakan fase krusial yang menuntut mahasiswa baru untuk melakukan penyesuaian secara akademik, sosial, dan emosional. Kecerdasan emosional diketahui berkorelasi positif dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama, sehingga individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap tuntutan akademik dan lingkungan baru (Astrina & Rinaldi, 2024). Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa tahun pertama yang mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi (Rahmadani & Rahmawati, 2020), sehingga kondisi ini menunjukkan bahwa adaptasi pada masa awal perkuliahan merupakan tantangan yang signifikan.

Adaptasi perkuliahan atau college adjustment merupakan proses interaksi mahasiswa dengan lingkungan kampus yang mencakup dimensi akademik, sosial, emosional, serta keterikatan institusional. Dalam praktiknya, mahasiswa baru sering menghadapi berbagai tantangan, seperti penyesuaian terhadap sistem pembelajaran hybrid, hubungan sosial, serta tuntutan kesejahteraan emosional (Sasongko & Hastuti, 2025). Faktor lingkungan sosial seperti sense of community juga turut berkontribusi terhadap keberhasilan proses adaptasi mahasiswa baru (Saalino et al., 2025). Setiap individu menghadapi proses adaptasi tersebut dengan strategi yang berbeda-beda sesuai latar belakang budaya dan pengalaman masing-masing (Pratiknjo & Sandiah, 2021), sehingga kemampuan adaptasi menjadi faktor penting dalam mendukung keberlangsungan studi di perguruan tinggi.

Mahasiswa baru juga sering mengalami berbagai kendala seperti kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam menjalin relasi sosial pada masa awal perkuliahan (Santrock, 2019). Kondisi tersebut dapat berdampak pada keberhasilan akademik, bahkan berpotensi menyebabkan kegagalan studi akibat ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi (Chandra & Sinha, 2021). Dalam konteks ini, kecerdasan emosional menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain berperan dalam membantu individu mencapai tujuan dan menyesuaikan diri secara lebih efektif (Li et al., 2025).

Kecerdasan emosional mencakup lima komponen utama, yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial (Goleman, 1998). Komponen tersebut memungkinkan individu untuk mengenali dan mengelola emosi secara efektif, sehingga mendukung terbentuknya hubungan sosial yang sehat serta proses adaptasi yang lebih baik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan kemampuan adaptasi mahasiswa (Maria, 2021). Temuan lain juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa baru masih berada pada kategori sedang baik dalam aspek kecerdasan emosional maupun penyesuaian diri, yang mengindikasikan bahwa proses adaptasi masih berlangsung dan memerlukan dukungan institusional (Silfia & Wilantika, 2023). Selain itu, terdapat pula mahasiswa yang mengalami kesulitan adaptasi yang berpotensi menimbulkan masalah akademik maupun psikologis (Patria, 2021).

Berdasarkan wawancara pendahuluan terhadap mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, ditemukan bahwa mahasiswa masih mengalami kekhawatiran dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, berupaya menyesuaikan perilaku dengan norma akademik, serta sedang mengembangkan kemampuan pengelolaan stres. Hasil ini menunjukkan bahwa proses adaptasi masih berlangsung dan setiap individu memiliki strategi penyesuaian yang berbeda. Selain itu, hasil polling terhadap mahasiswa baru juga menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi sebagian besar masih berada pada kategori sedang, khususnya dalam menyesuaikan rutinitas belajar dan perubahan lingkungan sosial kampus.

LANDASAN TEORI

Penelitian ini menggunakan pendekatan teori adaptasi dari (Schneiders, 1964) yang memandang adaptasi sebagai proses dinamis ketika individu berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan sosial. (Schneiders, 1964) menegaskan bahwa adaptasi tidak hanya bersifat pasif, tetapi merupakan proses aktif yang melibatkan kemampuan individu dalam mengubah diri maupun menyesuaikan lingkungan agar tercapai kondisi yang harmonis. Proses ini mencakup aspek fisik, sosial, emosional, dan psikologis yang saling berkaitan dalam membentuk keberhasilan penyesuaian diri individu di lingkungan baru.

Lebih lanjut, Schneiders (1964) menjelaskan bahwa adaptasi terdiri dari empat aspek utama, yaitu penyesuaian diri (*adjustment*), kesesuaian terhadap norma sosial (*conformity*), penguasaan situasi (*mastery*), dan keberagaman individu (*individual variation*). Penyesuaian diri menggambarkan kemampuan individu dalam membangun hubungan yang selaras dengan lingkungan. Kesesuaian menunjukkan sejauh mana individu mampu mengikuti aturan, nilai, dan norma yang berlaku dalam masyarakat. Penguasaan merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola situasi, merencanakan tindakan, dan menyelesaikan masalah secara efektif. Sementara itu, keberagaman individu menekankan bahwa setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam merespons dan menghadapi situasi yang dihadapi. Keempat aspek ini menunjukkan bahwa adaptasi merupakan proses multidimensional yang tidak hanya bergantung pada lingkungan, tetapi juga pada karakteristik individu itu sendiri.

Proses adaptasi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Schneiders (1964) menyebutkan bahwa faktor kondisi fisik, kematangan individu, kondisi psikologis, serta lingkungan sosial memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan adaptasi. Kondisi fisik yang sehat mendukung individu dalam menghadapi tekanan lingkungan, sedangkan kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional membantu individu dalam mengambil keputusan yang tepat. Faktor psikologis seperti pengalaman, kebiasaan, dan proses belajar turut membentuk pola respons individu terhadap situasi baru. Selain itu, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat juga memberikan pengaruh besar terhadap proses penyesuaian diri individu.

Dalam konteks psikologi modern, Mayer (2009) menambahkan bahwa kemampuan psikologis berupa kecerdasan emosional merupakan bagian penting yang mendukung proses adaptasi. Kecerdasan emosional dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain untuk membimbing pikiran dan perilaku dalam situasi sosial.

Penelitian ini juga menggunakan konsep kecerdasan emosional yang dikembangkan oleh Goleman (1998), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional terdiri dari lima komponen utama, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Kesadaran diri membantu individu mengenali kondisi emosionalnya sendiri, sementara pengelolaan diri memungkinkan individu mengontrol emosi agar tidak berdampak negatif terhadap perilaku. Motivasi berperan dalam mendorong individu untuk tetap berusaha mencapai tujuan meskipun menghadapi hambatan. Empati memungkinkan individu memahami perasaan orang lain, sedangkan keterampilan sosial membantu individu membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif.

Cooper dan Sawaf (1997) juga menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup keterampilan emosional, kepercayaan diri, sudut pandang, dan kreativitas yang mendukung individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Sementara itu, Gökçen & Arslan (2022) serta Drigas & Papoutsis (2021) menegaskan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang

baik lebih mampu menghadapi tekanan, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan yang kompleks.

Dalam kaitannya dengan adaptasi, kecerdasan emosional berperan sebagai faktor internal yang membantu individu mengelola tekanan psikologis selama proses penyesuaian diri. Individu yang mampu mengenali dan mengatur emosinya dengan baik akan lebih mudah mengatasi stres akibat perubahan lingkungan, khususnya pada mahasiswa baru yang sedang memasuki dunia perkuliahan. Astrina & Rinaldi (2024) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif dengan kemampuan adaptasi mahasiswa tahun pertama, karena individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik dan sosial.

Selain itu, kemampuan regulasi emosi berperan dalam aspek penguasaan (*mastery*) dalam adaptasi, karena individu yang mampu mengendalikan emosi akan lebih fokus dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan akademik. Vohs & Baumeister (2018), Prawesti et al. (2022) menegaskan bahwa kematangan emosional membantu individu dalam mengubah tekanan menjadi tindakan yang lebih adaptif. Sementara itu, aspek empati dan keterampilan sosial berkontribusi terhadap kesesuaian (*conformity*), karena memudahkan individu dalam membangun hubungan sosial dan menyesuaikan diri dengan norma lingkungan kampus (Agestia et al., 2024).

Dengan demikian, secara teoritis dapat dipahami bahwa adaptasi menurut Schneiders, (1964) dan kecerdasan emosional menurut Goleman (2015) memiliki keterkaitan yang erat. Kecerdasan emosional berperan sebagai faktor pendukung penting yang memengaruhi keberhasilan individu dalam melakukan adaptasi, khususnya dalam konteks mahasiswa baru yang sedang menghadapi transisi dari lingkungan sekolah ke perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan dua variabel utama, yaitu variabel tergantungan berupa adaptasi dan variabel bebas berupa kecerdasan emosi. Adaptasi menurut Schneiders (1964) merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan internal dan eksternal lingkungan, yang tercermin melalui penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Sementara itu, kecerdasan emosi menurut Goleman (2015) adalah kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain, yang mencakup aspek kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial.

Subjek penelitian ini adalah 98 mahasiswa tingkat pertama Program Studi Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Angkatan 2025 yang berada pada masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel karena jumlahnya kurang dari 100, sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (2018). Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode skala psikologi dengan dua instrumen, yaitu skala adaptasi berdasarkan teori (Schneiders, 1964) dan skala kecerdasan emosi berdasarkan teori (Goleman, 2015), yang disusun dalam bentuk skala Likert dengan item favorable dan unfavorable.

Uji validitas instrumen dilakukan untuk mengetahui ketepatan alat ukur dalam mengukur variabel penelitian, di mana item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi $\geq 0,300$ atau dapat ditoleransi $\geq 0,250$ (Arikunto, 2018; Azwar, 2019). Reliabilitas digunakan untuk melihat konsistensi instrumen, di mana instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki koefisien $\geq 0,70$ (Sugiyono, 2023). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan adaptasi, dengan bantuan software Jamovi versi 2.6.44

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Data

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Program Studi Psikologi angkatan 2025 UST. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi kurang dari 100 orang yaitu 98 subjek, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian. Subjek penelitian terdiri dari 23 mahasiswa laki-laki dan 75 mahasiswa perempuan. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin perempuan. Berikut deskripsi *statistic* penelitian yang telah dilakukan

Tabel 1. Deskripsi Statistik Adaptasi Dan Kecerdasan Emosi

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Adaptasi	33	165	99	22	33	165	119,8	19,6
Kecerdasan Emosi	18	90	54	12	38	90	63,2	10,6

Keterangan:

Min : Jumlah aitem

Max : Aitem x Pilihan Jawaban

Mean : $\text{Min} + \text{Max} / 2$

SD : $\text{Max} - \text{Min} / 6$

Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian di atas. Dilakukan pengelompokan atau kategorisasi. Kriteria yang diterapkan dalam penelitian ini terdiri dari lima tingkat kategorisasi, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Rumus serta hasil dari kategorisasi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Rumus Kategorisasi

Kategorisasi	Rumus
Sangat Tinggi	$> (\mu + 1.8 \times \sigma)$
Tinggi	$(\mu + 0.6 \times \sigma) < x \leq (\mu + 1.8 \times \sigma)$
Sedang	$(\mu - 0.6 \times \sigma) < x \leq (\mu + 0.6 \times \sigma)$
Rendah	$(\mu - 1.8 \times \sigma) \leq x \leq (\mu - 0.6 \times \sigma)$
Sangat Rendah	$< (\mu - 1.8 \times \sigma)$

Keterangan:

μ : Mean/Rerata

σ : Standard Deviasi

x : Raw Score

Berdasarkan rumus kategorisasi di atas, subjek penelitian dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori pada setiap variabel yang diteliti. Berikut kategorisasi subjek penelitian ini:

Tabel 3. Kategorisasi Adaptasi dan Kecerdasan Emosi

Kategorisasi	Variabel					
	Adaptasi	f	%	Kecerdasan emosi	f	%
Sangat Tinggi	>138	16	16	>75	15	15
Tinggi	$112 < x \leq 138$	52	52	$61 < x \leq 75$	42	42
Sedang	$85 < x \leq 112$	27	27	$46 < x \leq 61$	37	37
Rendah	$59 < x \leq 85$	2	2	$32 < x \leq 46$	4	4
Sangat Rendah	<59	1	1	<32	0	0
Total		98	100		98	

Berdasarkan hasil kategorisasi table diatas , adaptasi mahasiswa berada pada kategori tinggi, dengan persentase terbesar sebesar 52%. Sama dengan Adaptasi kecerdasan emosional mahasiswa juga berada pada kategori tinggi, dengan persentase terbesar sebesar 42%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian diri dan kecerdasan emosional yang baik.

Uji Normalitas

Kriteria pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi $p\text{-value} > 0,05$, maka data berdistribusi normal.

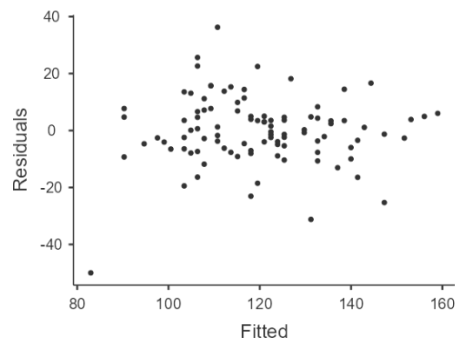
Tabel 4. Hasil Uji normalitas

Normality Tests		
	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.0922	0.375
Note. Additional results provided by moretests		

Hasil uji normalitas menunjukkan nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,375, karena nilai $p\text{-value}$ (0,375) $> 0,05$, dapat di simpulkan bahwa data variabel penelitian berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas dan tidak ada perubahan perbedaan secara empirik dan hipotetik.

Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan salah satu uji syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang linier antar variabel bebas dan variabel terikat. Pada uji linieritas kali ini menggunakan Jamovi dan disajikan dalam bentuk grafik.



Gambar 1. Grafik linieritas

Plot residual menunjukkan sebaran titik- titik yang acak di sekitar garis horizontal nol (0). ketiadaan pola yang jelas seperti pola melengkung, corong, pada plot residual merupakan indikasi bahwa asumsi linieritas terpenuhi dan model regresi linier cocok untuk data tersebut. Titik- titik residual yang tersebar merata di atas dan di bawah garis nol menunjukkan bahwa model linier memiliki hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat.

Uji Hipotesis.

Pengambilan Keputusan dalam pengujian hipotesis, jika nilai $p\text{-value}$ lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditentukan yaitu 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Jamovi dapat diketahui terdapat hubungan yang signifikan yaitu sebesar

0,001 < 0.05, hubungan bersifat positif dengan nilai sebesar 0,793. Hasil uji hipotesis sejalan dengan hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan positif antara Adaptasi dan Kecerdasan Emosional pada mahasiswa (H1).

Hipotesis ini menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat Adaptasi yang lebih tinggi cenderung memiliki Kecerdasan Emosional yang lebih baik. Semakin baik individu dalam beradaptasi dengan lingkungan kampus maupun tuntutan akademik semakin mudah pula ia mengelola dan memahami emosinya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, kecerdasan emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan adaptasi mahasiswa ($r = 0,793$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi pula kemampuan adaptasi mahasiswa. Koefisien regresi sebesar 1,46 ($p < 0,001$) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh langsung terhadap peningkatan adaptasi, sedangkan nilai determinasi $R^2 = 0,628$ mengindikasikan bahwa kontribusi kecerdasan emosi terhadap adaptasi sebesar 62,8%, sementara 37,2% dipengaruhi faktor lain.

Temuan ini memperkuat teori (Goleman, 1998) yang menyatakan bahwa kesadaran diri, pengelolaan emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial berperan penting dalam membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mendukung konsep (Schneiders, 1964) bahwa adaptasi merupakan proses penyesuaian diri terhadap tuntutan internal dan eksternal lingkungan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan positif antara kecerdasan emosi dan adaptasi mahasiswa. (Silfia & Wilantika, 2023) menemukan hubungan positif antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri mahasiswa baru ($r = 0,629$; kontribusi 39,56%), sedangkan (Astrina & Rinaldi, 2024) juga menunjukkan hubungan signifikan ($r = 0,488$) yang menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Selain itu, Julia dan Putri (2025) menemukan hubungan yang lebih kuat pada mahasiswa perantau ($r = 0,745$; kontribusi 55,5%), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosi semakin penting dalam konteks adaptasi pada lingkungan baru yang menuntut penyesuaian lebih kompleks.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Hartosujono et al., 2025) yang menegaskan bahwa kecerdasan emosi merupakan faktor penting dalam proses adaptasi mahasiswa, meskipun terdapat perbedaan kekuatan hubungan karena adanya variabel lain seperti kontrol diri. Hasil wawancara pendukung juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosi lebih baik cenderung mampu mengelola stres dan tetap berpikir positif dalam menghadapi tuntutan perkuliahan, sedangkan mahasiswa dengan kecerdasan emosi lebih rendah cenderung mengalami kecemasan dan kurang percaya diri. Dengan demikian, kecerdasan emosi terbukti menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa baru di perguruan tinggi, sesuai dengan teori (Goleman, 2015; Schneiders, 1964).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara adaptasi dan kecerdasan emosional pada mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, yang berarti semakin tinggi kemampuan adaptasi mahasiswa maka semakin tinggi pula kecerdasan emosionalnya, serta kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 62,8% terhadap

adaptasi, sedangkan 37,2% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian; oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kecerdasan emosional melalui pengelolaan emosi, penguatan kesadaran diri, dan pengembangan hubungan sosial yang positif guna mendukung proses adaptasi, fakultas diharapkan dapat menyediakan program pendampingan dan pelatihan yang berfokus pada penguatan kecerdasan emosional mahasiswa baru agar proses penyesuaian diri lebih optimal, serta peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas subjek penelitian dan menggunakan desain yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan kedua variabel tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Agestia, E., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2024). Adaptasi mahasiswa dalam mengatasi culture shock dalam perkuliahan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi)*. Rineka Cipta.
- Astrina, C., & Rinaldi. (2024). Hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 12–21. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/7817>
- Azpiazu, L., Ramos Díaz, E., Axpe, I., & Revuelta, L. (2025). Social support, self concept and resilience as protectors against school maladjustment during adolescence. *School Mental Health*, 17(2), 435–448. <https://doi.org/10.1007/s12310-024-09736-9>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas (Edisi ke-4)*. Pustaka Pelajar.
- Chandra, R., & Sinha, D. (2021). Popular culture and the making of soft power in South Asia. *South Asian Journal of Global Studies*, 5(1), 25–40.
- Drigas, A., & Papoutsis, C. (2021). Nine Layer Pyramid Model of Emotional Intelligence. *International Journal of Online and Biomedical Engineering*, 17(3), 4–21. <https://doi.org/10.3991/ijoe.v17i03.18667>
- Enquist, M., Ghirlanda, S., Hattiangadi, A., Lind, J., & Gredebäck, G. (2024). A joint future for cultural evolution and developmental psychology. *Developmental Review*, 73, 101147. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2024.101147>
- Gökçen, N., & Arslan, G. (2022). Emotional intelligence, resilience, and mental health during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 955419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.955419>
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence*. Gramedia.
- Grinde, B. (2024). The evolution of human social behavior. *Encyclopedia*, 4(1), 430–443. <https://doi.org/10.3390/encyclopedia4010029>
- Hartosujono, H., Wardani, D. K., Sukmarani, S., Amsikan, D. H., & Intana, E. (2025). *Adaptasi mahasiswa ditinjau dari kecerdasan emosi dan kontrol diri BT - Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*. 3(1), 39–48.
- Li, C.-H., Huang, Y.-X., Duan, Y., Liu, G.-P., Ai, Z.-W., Ai, Z.-F., Li, J., & Li, S.-X. (2025). Morinda citrifolia L. (noni) and its potential in the management of systemic metabolic disorder (SMD). *Food and Function*. <https://doi.org/10.1039/d5fo03892h>
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Patria, N. N. (2021). *Hubungan antara kecerdasan emosi dan kemampuan adaptasi mahasiswa perantau Minangkabau*. UIN Maulana Malik Ibrahim.

- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 158–166.
- Saalino, U., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2025). Sense of community dan penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 155–163. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p155-163>
- Santrock, J. W. (2019). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sasongko, S. N. A., & Hastuti, R. (2025). College adjustment mahasiswa pada hybrid learning. *PAEDAGOGY*, 4(4). <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.4174>
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Holt, Rinehart and Winston.
- Silfia, V. D., & Wilantika, R. (2023). Kecerdasan emosi dan penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1954>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2018). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd (ed.)).