

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KEMAMPUAN BERADAPTASI SISWA SMP NEGERI 10 PALOPO

Rahma¹, Marhani², Abdul Kadir³

¹ ammarahma300303@gmail.com , ² marhani88@umpalopo.ac.id, ³ abdulkadir@umpalopo.ac.id .

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstract

This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and students' adaptability at SMP Negeri 10 Palopo. The background of this research is based on the importance of emotional intelligence in supporting students' adaptation to academic, social, and emotional environments. Emotional intelligence includes the ability to recognize and manage one's own emotions as well as to understand others' emotions, which is believed to contribute to students' adaptive skills. This study employs a quantitative approach using a correlational method. The sample consists of 36 seventh-grade students selected through purposive sampling. The research instruments include questionnaires on emotional intelligence and adaptability, both of which have been tested for validity and reliability. Data were analyzed using Pearson correlation and simple linear regression with the help of SPSS software. The results show a positive and significant relationship between emotional intelligence and students' adaptability, with a correlation coefficient of 0.415 and a significance value of 0.012 ($p < 0.05$). These findings indicate that the higher the students' emotional intelligence, the better their adaptability in the school environment. Therefore, the development of emotional intelligence should be a key focus in efforts to enhance students' adaptability.

Keywords: Emotional Intelligence, Adaptability.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 10 Palopo. Latar belakang penelitian ini didasari oleh pentingnya kecerdasan emosional dalam mendukung proses adaptasi siswa terhadap lingkungan akademik, sosial, dan emosional. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri sendiri serta memahami emosi orang lain, yang diyakini berkontribusi terhadap keterampilan adaptif siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel dalam penelitian berjumlah 36 siswa kelas VII yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri dari angket kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linier sederhana dengan bantuan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi siswa, dengan koefisien korelasi sebesar 0,415 dan nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin

tinggi kecerdasan emosional siswa, maka semakin baik kemampuan mereka dalam beradaptasi di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan kemampuan adaptasi siswa.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Kemampuan Beradaptasi.

PENDAHULUAN

Selama proses perkembangan, setiap individu memiliki berbagai tujuan yang harus dicapai termasuk pada masa remaja. Salah satu aspek penting dalam fase ini adalah pengembangan kecerdasan emosional yang kuat (Mailinda & Zikra, 2023). Kecerdasan emosional tergolong dalam beberapa hal seperti kemampuan mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik, mengendalikan perasaan, serta merespons situasi secara emosional dengan tepat (Alfian Wahyu Abdi Purwito, 2018). Emosi merupakan karakteristik individu yang signifikan dalam memengaruhi kemampuan adaptasi terhadap lingkungan. Adaptasi diri yang efektif sangat bergantung pada kecerdasan emosional. Goleman mengidentifikasi empat keterampilan utama yang membentuk kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan sosial. Dua keterampilan pertama berorientasi pada pemahaman dan pengelolaan diri, sementara dua keterampilan berikutnya berkaitan dengan interaksi dan hubungan interpersonal (Patria, 2020). Kecerdasan emosional berperan dalam meningkatkan keterampilan adaptasi yang dibutuhkan siswa untuk membangun hubungan yang kuat dengan masyarakat dan lingkungan akademis mereka. Selain itu, kecerdasan emosional juga memengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami dan mengevaluasi berbagai situasi, termasuk mengenali serta mengelola emosi diri sendiri maupun orang lain (Ersama & Dasalinda, 2024).

Membangun hubungan dan berinteraksi dengan orang lain dapat ditingkatkan dengan keterampilan adaptasi. Hal ini juga berlaku bagi siswa, mereka yang dapat beradaptasi dengan baik akan merasakan kenyamanan yang lebih besar, dan memastikan perkembangan mereka berjalan tanpa hambatan (Juwita et al., 2020). Kemampuan beradaptasi merupakan keterampilan penting bagi individu agar dapat diterima oleh lingkungan mereka. Ini melibatkan penyesuaian perilaku sebagai upaya untuk membangun hubungan yang lebih harmonis dan positif (Sarah Nurfauziah, 2022). Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri atau beradaptasi. Kemampuan untuk memahami diri sendiri serta mengenali perasaan orang lain dalam kecerdasan emosional

berperan penting dalam membantu individu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Bagi siswa, kecerdasan emosional menjadi aspek krusial dalam menghadapi tekanan akademis maupun sosial. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik mampu merasakan, mengenali, dan mengelola emosi mereka dengan efektif. Mereka juga memiliki kesadaran diri yang tinggi, dapat menjaga hubungan sosial dengan baik, serta lebih mudah beradaptasi (Silfia & Wilantika, 2023).

Beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siti Hajar Utami, 2022) menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi dalam pembelajaran daring di SMP Kota Bogor, yang menunjukkan korelasi yang kuat. Hasil ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lathiifatunnabiila, 2021) yang juga mengidentifikasi adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan bersosialisasi pada siswa MTs Al Uswah di Kabupaten Semarang. Lebih lanjut, penelitian (Fauziah, 2022) mengungkapkan bahwa kematangan emosi berhubungan signifikan dengan kemampuan bersosialisasi siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Kedung Jepara. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kematangan emosi yang baik cenderung lebih mampu bersosialisasi dengan baik. Penelitian oleh (Herlinda et al., 2018) juga mendukung temuan ini, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan kemampuan bersosialisasi di kalangan siswa SMP Negeri 03 Mukomuko.

Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa ketergantungan pada gadget dan keterbatasan dukungan keluarga menjadi hambatan utama dalam proses adaptasi siswa. Kecerdasan emosional memiliki hubungan yang erat dengan berbagai faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kemampuan adaptasi siswa di SMP Negeri 10 Palopo. Faktor internal yang dimaksud adalah ketergantungan pada gadget, yang mengganggu perkembangan kecerdasan emosional siswa. Ketika siswa terlalu terfokus pada gadget, interaksi sosial mereka berkurang, yang mengurangi kesempatan untuk mengenali dan mengelola emosi diri serta memahami perasaan orang lain. Padahal, kecerdasan emosional sangat penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan beradaptasi dengan lingkungan baru (Ulfa Suryani & Yazia, 2023). Di sisi lain, faktor eksternal seperti kondisi ekonomi keluarga yang kurang mampu dapat membatasi dukungan fasilitas yang diperlukan untuk perkembangan siswa. Keterbatasan ini berdampak langsung pada kecerdasan emosional, karena kurangnya akses ke sumber daya yang

mendukung pengembangan diri. Ketidakstabilan kondisi ekonomi juga menambah stres dan kecemasan yang menghambat kemampuan siswa untuk mengelola emosi dan berinteraksi dengan orang lain. Secara keseluruhan, kecerdasan emosional memainkan peran krusial dalam membantu siswa beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka (Lailah et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada kecerdasan emosional karena perannya yang penting dalam kemampuan adaptasi siswa, dengan mempertimbangkan bagaimana faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi perkembangannya.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang cara meningkatkan kecerdasan emosional siswa agar mereka lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan sosial mereka. Secara keseluruhan, kecerdasan emosional berhubungan langsung dengan kemampuan adaptasi siswa, namun hal ini dimoderasi oleh ketergantungan pada gadget, yang menjadi penghambat dalam proses adaptasi. Ketergantungan pada gadget mengurangi interaksi sosial siswa, yang penting untuk perkembangan kecerdasan emosional mereka. Berdasarkan observasi dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berkorelasi langsung dengan kemampuan adaptasi, namun ketergantungan pada gadget bertindak sebagai variabel moderasi yang mempengaruhi hubungan tersebut, dengan membatasi kemampuan siswa untuk berinteraksi sosial dan mengelola emosi yang penting untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial mereka.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan metode Kuantitatif untuk mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi pada siswa SMP Negeri 10 Palopo. Variabel *independent* berupa kecerdasan emosional (X) dan *variable dependent* berupa kemampuan beradaptasi (Y). Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 10 Palopo dengan Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan sistem pemilihan berdasarkan kriteria. Dari total populasi sebanyak 60 siswa, diperoleh 36 siswa yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan angket skala kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi model skala likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: (1) teknik analisis korelasi (2) Uji Hipotesis.

Hasil

Hasil Uji Korelasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,415 yang berarti hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Beradaptasi berada pada kategori Sedang, serta memiliki arah positif. Nilai signifikansi sebesar 0,012 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Beradaptasi pada responden.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Kecerdasan Emosional	Kemampuan Beradaptasi
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	1	0,415
	Sig. (2-tailed)		.012
	N	36	36
Kemampuan Beradaptasi	Pearson Correlation	0.415	1
	Sig. (2-tailed)	0,012	
	N	36	36

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen (Kecerdasan Emosional) terhadap variabel dependen (Kemampuan Beradaptasi). Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah Jika nilai signifikansi (Sig.) $\leq 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diuji.

Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, maka H_a ditolak dan H_o diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diuji. Hasil dari Uji Hipotesis dalam Penelitian Ini:

Nilai signifikansi (Sig.) = 0,012 (lebih kecil dari 0,05). Maka, H_a diterima, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi pada siswa SMP Negeri 10 Palopo.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Deviation	Beta		
1	(Constant)	32.328	9.159		3.530	.001
	Kecerdasan Emosional	.425	.159	.415	2.663	.012

a. Dependent Variable: Kemampuan Beradaptasi

a. Konstanta (Intercept)

Nilai konstanta (B) sebesar 32,328 .

b. Koefisien Regresi Kecerdasan Emosional (X)

Nilai B = 0,425 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 satuan Kecerdasan Emosional akan menyebabkan peningkatan Kemampuan Beradaptasi sebesar 0,425 satuan. Karena koefisien ini positif, maka hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Kemampuan Beradaptasi bersifat searah (positif).

b. Standard Deviation (0,159)

Ini adalah simpangan baku dari koefisien regresi. Nilai ini menunjukkan sejauh mana koefisien regresi diperkirakan bervariasi dari sampel ke sampel. Nilai yang kecil menunjukkan estimasi yang lebih presisi.

c. Standardized Coefficient (Beta = 0,415)

Nilai ini menunjukkan kontribusi relatif variabel X dalam mempengaruhi Y, dengan skala standar (tanpa satuan). Nilai Beta 0,415 menunjukkan bahwa Kecerdasan Emosional memiliki kontribusi sebesar 41,5% secara standar dalam memengaruhi Kemampuan Beradaptasi.

d. Nilai t hitung = 2,663 dan Sig. = 0,012

Karena nilai signifikansi 0,012 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa Kecerdasan Emosional berpengaruh secara signifikan terhadap Kemampuan Beradaptasi. Artinya, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

e. Persamaan Regresi Linier Sederhana

$$Y=32,328+0,425X.$$

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan utama untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi pada siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palopo. Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan Korelasi Pearson, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai koefisien korelasi Pearson yang diperoleh adalah $r = 0,415$, dengan nilai signifikansi $p = 0,012$, yang berada di bawah tingkat signifikansi $0,05$. Nilai ini mengindikasikan adanya korelasi yang antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi, yang berarti perubahan dalam salah satu variabel akan diikuti oleh perubahan yang searah dalam variabel lainnya. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional dipandang sebagai faktor penting yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam beradaptasi terhadap dinamika lingkungan sekolah, baik secara sosial, emosional, maupun akademik.

Korelasi positif tersebut mencerminkan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung memiliki keterampilan adaptasi yang lebih baik, seperti kemampuan untuk mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menerima perubahan dengan sikap yang fleksibel. Hubungan yang ditemukan termasuk dalam kategori sedang dan bersifat positif, yang berarti bahwa peningkatan kecerdasan emosional akan diikuti oleh peningkatan kemampuan beradaptasi siswa secara searah dan cukup kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu aspek psikologis yang signifikan dalam mendukung proses adaptasi siswa terhadap berbagai tuntutan di lingkungan sekolah (Hidayat & Sudrajad, 2025). Oleh karena itu, pembahasan selanjutnya akan mengaitkan hasil penelitian ini dengan teori kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Daniel Goleman, sebagai dasar konseptual utama yang menjelaskan bagaimana aspek-aspek kecerdasan emosional dapat memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi secara efektif.

Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan menghadapi perubahan lingkungan dengan lebih baik. Dalam konteks peserta didik, hal ini berarti bahwa siswa dengan kecerdasan emosional yang baik akan lebih mudah beradaptasi dengan berbagai

tuntutan di lingkungan sekolah, baik dalam menghadapi tugas akademik, tekanan ujian, maupun dalam menjalin interaksi sosial dengan teman sebaya dan guru. Lebih jauh, hasil analisis regresi linier sederhana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya memiliki hubungan, tetapi juga secara signifikan memengaruhi kemampuan beradaptasi siswa. Hal ini ditunjukkan melalui nilai signifikansi $p = 0,012$ dan koefisien regresi sebesar 0,425, yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit pada kecerdasan emosional akan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan beradaptasi siswa sebesar 0,425 unit. Dengan kata lain, kecerdasan emosional bukan hanya faktor pendukung, tetapi juga merupakan prediktor yang kuat dalam membentuk kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri secara efektif di lingkungan sekolah.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Purwito & Rahmandani, 2018), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam mendukung ketahanan psikologis individu, termasuk kemampuan untuk beradaptasi terhadap tekanan lingkungan dan perubahan situasi. Dalam penelitiannya, mereka menegaskan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta menyesuaikan diri dengan situasi sosial maupun akademik yang menantang. Kesamaan ini semakin memperkuat pemahaman bahwa kecerdasan emosional tidak hanya terkait dengan pengelolaan emosi internal, melainkan juga menjadi fondasi penting dalam proses penyesuaian diri secara menyeluruh.

Selanjutnya, temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Patria, 2020) berjudul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Kemampuan Adaptasi Mahasiswa Perantau Minangkabau di UIN Malang", menggunakan subjek mahasiswa perantau dari suku Minangkabau yang sedang menempuh pendidikan tinggi di UIN Malang. Fokus dari penelitian tersebut adalah untuk memahami hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi dalam konteks kehidupan perantauan, yang menuntut penyesuaian diri atau adaptasi terhadap budaya, lingkungan, dan tekanan hidup yang berbeda dari daerah asal. Dengan demikian, subjek penelitian Patria berasal dari jenjang pendidikan tinggi dan memiliki pengalaman khusus sebagai perantau, yang secara psikologis menghadirkan tantangan adaptasi yang lebih kompleks. Sementara itu, penelitian ini menggunakan sampel siswa kelas VII di SMP Negeri 10 Palopo yang secara spesifik telah teridentifikasi memiliki tingkat kemampuan beradaptasi yang rendah.

Sampel dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling. Fokus penelitian ini adalah pada dinamika adaptasi dalam konteks sekolah menengah pertama, yang erat kaitannya dengan perkembangan psikososial remaja awal dan pengaruh dari lingkungan keluarga serta penggunaan gadget. Oleh karena itu, selain berbeda pada jenjang pendidikan, penelitian ini juga memiliki fokus konteks adaptasi yang berbeda dari penelitian (Patria, 2020), yaitu adaptasi siswa dilingkungan sekolah lokal, bukan adaptasi mahasiswa di lingkungan perantauan.

Kecerdasan emosional adalah bagian penting dari keberfungsian psikologis seseorang, terutama dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Siswa yang memiliki empati tinggi, mampu mengontrol emosi, dan memiliki keterampilan interpersonal yang baik akan cenderung lebih siap dalam menghadapi perubahan dan tekanan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Mereka lebih mampu memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai ancaman atau sumber stres. Dari sisi metodologis, validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah dibuktikan melalui uji validitas dan reliabilitas yang memadai. Setiap item pada skala kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi menunjukkan nilai r -hitung yang lebih besar dari r -tabel (0,361), serta nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05, yang berarti bahwa seluruh item layak digunakan untuk mengukur variabel yang dimaksud (Azwar, 2016). Selain itu, nilai reliabilitas yang ditunjukkan melalui Cronbach's Alpha adalah sebesar 0,844 untuk kecerdasan emosional dan 0,781 untuk kemampuan beradaptasi. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan dapat dipercaya sebagai alat ukur.

Distribusi data dalam penelitian ini juga memenuhi asumsi normalitas yang dibutuhkan untuk melakukan analisis statistik parametrik. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel kecerdasan emosional maupun kemampuan beradaptasi mengikuti distribusi normal. Oleh karena itu, penggunaan uji korelasi Pearson dan regresi linier sederhana dalam penelitian ini dapat dikatakan sesuai secara statistik dan metodologis. Dari sudut pandang psikologis, temuan penelitian ini memberikan gambaran yang lebih dalam bahwa kecerdasan emosional memiliki fungsi yang sangat penting dalam kehidupan remaja, terutama dalam hal penyesuaian diri terhadap lingkungan. Remaja, khususnya siswa

SMP, berada pada tahap perkembangan yang penuh dengan tantangan seperti tuntutan akademik, perubahan emosi, dan pencarian identitas diri. Dalam situasi ini, kecerdasan emosional dapat menjadi modal utama yang memungkinkan remaja untuk memahami, mengelola, dan menyalurkan emosinya dengan tepat, membina hubungan sosial yang positif, serta menghadapi perubahan dengan lebih tenang dan adaptif (Hasneli & Ulfa, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini, implikasi praktis yang dapat disimpulkan adalah perlunya peran aktif dari pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam membantu mengembangkan kecerdasan emosional siswa. Hal ini dapat dilakukan melalui program-program bimbingan dan konseling, pelatihan pengendalian emosi, serta pendidikan karakter yang menekankan pada nilai-nilai empati, toleransi, dan keterampilan sosial. Dengan menanamkan dan melatih kecerdasan emosional sejak dini, siswa diharapkan akan lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial, yang pada akhirnya berdampak positif pada pencapaian prestasi belajar dan perkembangan psikososial mereka secara keseluruhan (Jaelani, 2025).

Tabel. 3 Kategorisasi Signifikan Hubungan Variabel

No	Kategorisasi Signifikansi	Koefisien Korelasi	Interpretasi Hubungan	Penjelasan
1	Tinggi	0,60-0,79	Hubungan tinggi	Menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara dua variabel. Jika satu variabel meningkat, variabel lain juga cenderung meningkat secara signifikan.
2	Sedang	0,40-0,59	Hubungan sedang	Hubungan cukup bermakna antara dua variabel. Perubahan pada satu variabel akan mempengaruhi variabel lain, meskipun tidak sepenuhnya dominan.
3	Rendah	0,20-0,39	Hubungan rendah	Hubungan antara kedua variabel lemah. Meskipun ada pengaruh,

				besarannya dan sering dipengaruhi faktor lain.	kecil kali oleh
--	--	--	--	---	-----------------------

Kategorisasi ini tidak hanya bersifat kuantitatif berdasarkan skor, tetapi juga bersifat kualitatif berdasarkan pengaruhnya terhadap perilaku adaptif siswa. Siswa yang berada pada kategori tinggi menunjukkan kecenderungan positif dalam merespons perubahan lingkungan, menjalin relasi sosial yang sehat, dan mengelola emosinya secara efektif. Sebaliknya, siswa dengan kategori rendah cenderung menunjukkan ketidakmampuan dalam memahami situasi emosional, kesulitan dalam hubungan sosial, dan resistensi terhadap perubahan lingkungan.

Tabel 4. Hasil Penelitian

No	Koefisien Korelasi Pearson	Signifikansi (p-value)	Kategori Hubungan
1	(r): 0,415	(p): 0,012 < 0,05	Sedang dan Signifikan Positif

Hasil nilai korelasi Pearson sebesar $r = 0,415$ menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan berada dalam kategori sedang antara kecerdasan emosional dan kemampuan beradaptasi siswa SMP Negeri 10 Palopo. Artinya, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk dapat beradaptasi dengan baik dalam lingkungan sosial, akademik, dan emosional. Hubungan ini signifikan secara statistik karena nilai $p = 0,012 < 0,05$, yang berarti hubungan tersebut bukan disebabkan oleh kebetulan, tetapi mencerminkan pola nyata di populasi siswa yang diteliti.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 10 Palopo. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi Pearson yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,415 dengan nilai signifikansi 0,012 ($p < 0,05$), yang berarti hubungan tersebut berada dalam kategori

sedang dan signifikan secara statistik. Kecerdasan emosional memengaruhi kemampuan beradaptasi siswa secara positif. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki siswa yang mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri maupun emosi orang lain semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk beradaptasi dalam lingkungan sosial dan akademik.

Kecerdasan emosional terbukti sebagai salah satu faktor internal penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan dan perubahan lingkungan sekolah, meningkatkan kemampuan sosialisasi, dan membangun relasi yang harmonis. Hasil ini mendukung teori Daniel Goleman dan sejalan dengan penelitian terdahulu yang menekankan peran krusial kecerdasan emosional dalam perkembangan pribadi dan sosial siswa, khususnya dalam konteks adaptasi di lingkungan sekolah. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan beradaptasi siswa di SMP Negeri 10 Palopo.

REFERENSI

- Alfian Wahyu Abdi Purwito, A. R. (2018). "Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Boarding School Pondok Pesantren Mujjaddadiyah Kota Madiun." *Jurnal EMPATI*, 7(2), 328–333. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21704>
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan Validitas. *Buletin Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.22146/bpsi.13381>
- Ersama, R. T. D., & Dasalinda, D. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Interaksi Sosial Siswa Kelas IX SMP Negeri 9 Tambun Selatan. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(8), 9357–9361. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.4961>
- Fauziah, I. (2022). Hubungan kematangan emosi dengan kemampuan bersosialisasi siswa kelas VIII SMPN 1 Kedung Jepara. 11(1), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005>
- Hasneli, & Ulfa, F. F. (2017). Hubungan kecerdasan emosional dengan penyesuaian diri pada siswa mtsn. *Jurnal Psikologi Islam*, December 2016, 8–17. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v8i1.865>
- Herlinda, D., Wasidi, W., & Sulian, I. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Bersosialisasi Siswa Di Lingkungan Sekolah Kelas VII Smp Negeri 03 Mukomuko. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 50–58. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.50-58>
- Hidayat, A. T., & Sudrajad, W. (2025). The Relational Between Emotional Intelligence And Studens' Self-Adjusment. *Journal of Education and Teaching*, 6(1), 19–27. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v6i01.1692>
- Jaelani, M. M. (2025). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa Di Kelas IXE MTsN Yogyakarta II. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1). <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i1.1091>

- Juwita, W., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. A. (2020). Gambaran Kecerdasan Emosional Siswa Di Smk Muhammadiyah 3 Kadungora. *FOKUS Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan*, 3(6), 221. <https://doi.org/10.22460/fokus.v3i6.5757>
- Lailah, S., Fifi, U., Safitri, U., Sugiarti, R., & Erlangga, E. (2024). kajian hubungan dukungan keluarga dengan kecerdasan emosional di kalangan pelajar madrasah aliyah. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 318–330.
- Lathii-fatunnabiila. (2021). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa mts al uswah bergas kabupaten semarang tahun 2021. *Sarjana Psikologi IAIN Salatiga*, 75(17), 1–83.
- Mailinda, V. E., & Zikra, Z. (2023). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kecerdasan Emosional Siswa di SMPN 1 Sungai Geringging. *Jurnal Anwarul Pendidikan Dan Dakwah*, 3(6), 1434–1448. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v3i6.2014>
- Patria, N. N. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Kemampuan Adaptasi Mahasiswa Perantau Minangkabau Di Uin Malang. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 16410093, 1–72.
- Purwito, A. W. A., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Boarding School Pondok Pesantren Mujjaddadiyah Kota Madiun. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 722–727. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21704>
- Sarah Nurfauziah, M. M. S. (2022). Gambaran Penyesuaian Diri Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Soreang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 5(1), 44. <https://doi.org/10.22460/fokus.v5i1.8748>
- 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), 1–12. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i1.1954>
- Siti Hajar Utami, M. S. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Beradaptasi Dalam Pembelajaran Daring di SMPN 1 Kota BOGOR. *Jurnal Religion Education Social Laa Roiba*, 4(3), 499–515. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v4i3.801>
- Ulfa Suryani, & Yazia, V. (2023). Hubungan Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 517–524. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.862>