

**HUBUNGAN ANTARA Kecerdasan Emosional dan
SELF REGULATION TERHADAP KEMAMPUAN
PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA KELAS X SMAN 1
BAURENO**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh :

Shofia Inayati
3320190199

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2023

PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shofia Inayati

NIM : 3320190199

Jur/Program Study : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : **"Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan *Self Regulation* Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Terhadap Siswa Kelas X SMAN Baureno"**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa sripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Bojonegoro, 07 September 2023

Yang Membuat Pernyataan



Shofia Inayati

NIM : 3320190199

UNUGIRI

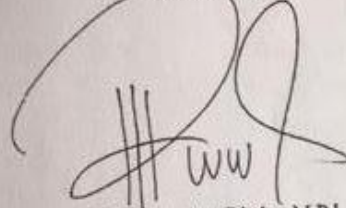
HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian Oleh : Shofia Inayati
NIM : 3320190199
Judul : Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan
Self Regulation Terhadap Kemampuan
Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X SMAN 1
Baureno

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian
skripsi. Bojonegoro, 07 September 2023.

Pembimbing I



Riski Putra Ayu Distira, M.Pd
NIDN: 0702019301

Pembimbing II



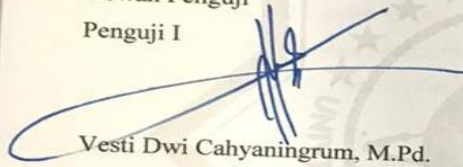
Yanuari Srianhuri, M.Pd
NIDN: 0717019401

HALAMAN PENGESAHAN

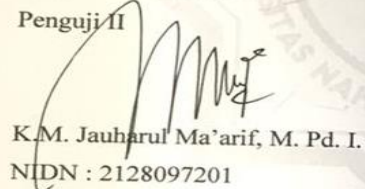
Nama : Shofia Inayati
NIM : 3320190199
Judul : Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Self Regulation Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X SMAN 1 BAURENO

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 14 September 2023.

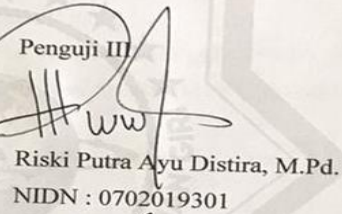
Dewan Penguji
Penguji I


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN : 0715049401

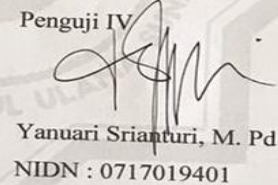
Penguji II


K.M. Jauharul Ma'arif, M. Pd. I.
NIDN : 2128097201

Penguji III


Riski Putra Ayu Distira, M.Pd.
NIDN : 0702019301

Penguji IV


Yanuari Srianturi, M. Pd
NIDN : 0717019401

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan


Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN : 0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

(Habib Umar bin Hafidz said:)

” Jangan mudah menyerah dan berbalik arah,ingat perjuanganmu untuk sampai di titik ini tidaklah mudah,genggam erat-erat hidayah yang Allah berikan kepadamu “

PERSEMBAHAN

- Untuk diriku sendiri, terimakasih telah berjuang sampai sejauh ini dan telah bertahan sampai pada tahap akhir ini.
- Untuk Bapakku Moh. Khusen dan Ibu Siti Mukaromah yang telah banyak berkorban dan melakukan hal terbaik untuk saya baik dalam bentuk materil maupun dukungan motivasi sebagai pemacu semangat untuk terus berjuang sampai saat ini.
- Untuk Bapak Riski Putra Ayu Distira, M.Pd dan Ibu Yanuari Srianturi, M.Pd selaku dosen pembimbing yang senantiasa dengan sabar membimbing demi terselesaikannya tugas akhir ini.
- Para semua teman seperjuangan yang telah terlibat dalam menyelesaikan tugas akhir ini



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “ Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan *Self Regulation* Terhadap Kemampuan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas X SMAN 1 BAURENO”.

Proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyusun skripsi pada program sarjana (S1) di program Bimbingan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Penulis menyadari bahwa proposal ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan proposal skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. K. M. Jauharul Ma'arif, M.Pd. I., Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd., Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., Selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing I atas, bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.
5. Yanuari Srianturi, M.Pd., Selaku Dosen Pembimbing II atas, bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.

6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh staff tata usaha Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah membantu saya dari awal perkuliahan hingga seminarproposal.
8. Kedua orangtua yang selalu memberikan support apapun yang akan dilakukan, hingga mampu berada di titik saat ini.
9. Teman-teman *circle* pawang sule (Nurul Maratus, Siti Nurul khomariyana, Bisma Indah Lestari, Hilda Risma Al fachroini dan Winda Novitasari) yang selalu menghibur dan support segala hal baik maupun buruk.
10. Teman-teman seperjuangan BK 2019 atas semua dukungan, semangat, serta kerjasamanya.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan proposal ini.

Dalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dan kesalahan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya penulis proposal skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan para pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bojonegoro, 08 september 2023

UNUGIRI

Shofia inayati

ABSTRACT

Inayati, Shofia, 2023. The relationship between emotional intelligence and self-regulation on the ability to adapt to class X students at SMAN 1 Baureno. Thesis, Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Riski's Main Advisor Putra Ayu Distira, M.Pd., and second advisor Yanuari Srianturi, M.Pd.

Keywords: Emotional intelligence, self-regulation, self-adjustment

Self-adjustment is an important thing that an individual must have because self-adjustment will influence how a teenager grows and develops both psychologically and biologically in the surrounding environment. This research aims include (1) to determine the relationship between emotional intelligence and the self-adjustment ability of class X students at SMAN 1 Baureno. (2) to determine the relationship between self-regulation and the self-adjustment ability of class X students at SMAN 1 Baureno. (3) to find out the relationship between emotional intelligence and self-regulation and the self-adjustment ability of class X students at SMAN 1 Baureno.

This research uses quantitative research using an ex post facto correlation design, which is research that cannot directly manipulate and control one or more variables.

Based on the results of data analysis from the research conducted, it is known that the significance value of F Change is 0.000 or <0.05 , there are 3 related variables, namely emotional intelligence and self-regulation, which are known to have significant values of 0.106 and 0.00, where the value of Sig (2-tailed) is >0.05 so it can be concluded that there is no overall relationship between the two variables.

UNUGIRI

ABSTRAK

Inayati, Shofia, 2023. Hubungan antara kecerdasan emosional dan self regulation terhadap kemampuan penyesuaian diri pada siswa kelas X SMAN 1 Baureno. Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Riski Putra Ayu Distira, M.Pd., dan Pembimbing kedua Yanuari Srienturi, M.Pd.

Kata Kunci : Kecerdasan emosional, self regulation, penyesuaian diri

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting yang harus dimiliki oleh individu karena penyesuaian diri akan mempengaruhi bagaimana tumbuh kembang seorang remaja baik dalam hal psikologis maupun biologis dalam lingkungan sekitar. Penelitian ini memiliki tujuan diantaranya (1) untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 1 Baureno. (2) untuk mengetahui hubungan antara self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 1 Baureno. (3) untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kecerdasan emosional dengan self regulation dengan kemampuan penyesuaian diri siswa kelas X SMAN 1 Baureno.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif menggunakan desain korelasi ex post facto yang merupakan penelitian yang tidak bisa secara langsung memanipulasi dan mengendalikan suatu variabel atau lebih.

Berdasarkan hasil analisis data dari penelitian yang dilakukan maka diketahui nilai signifikansi F Change sebesar 0,000 atau $< 0,05$, terdapat 3 variabel yang berhubungan yaitu kecerdasan emosional dan self regulation diketahui nilai yang signifikan 0,106 dan 0,00 dimana nilai Sig (2-tailed) tersebut $> 0,05$ jadi dapat disimpulkan bahwasannya tidak ada hubungan secara keseluruhan antara kedua variabel tersebut.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

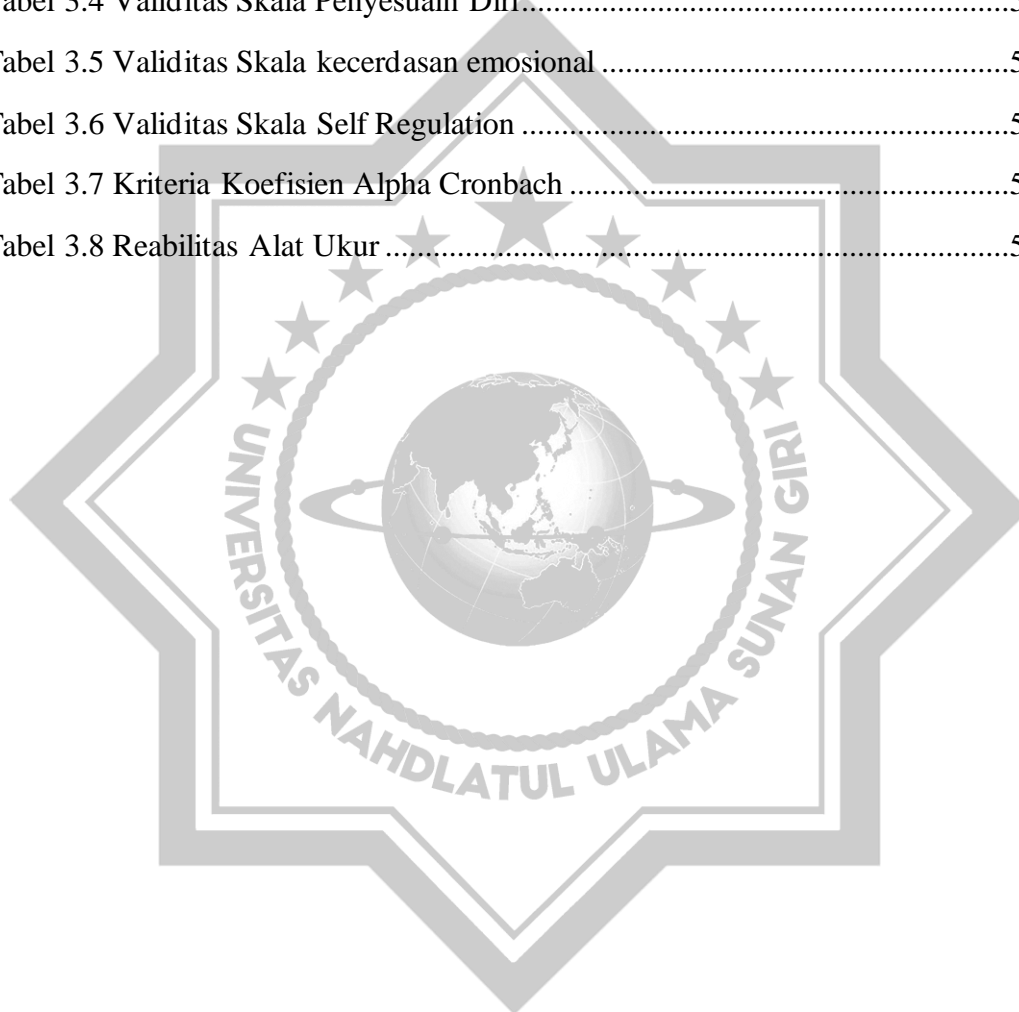
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT.....	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat penelitian.....	8
1.5 Batasan Masalah	9
1.6 Asumsi Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	11
2.1 Kajian Teoritis Rumusan Masalah	11
2.1.1 Penyesuaian Diri.....	11
2.1.2 Kecerdasan Emosional.....	21
2.1.3 Self Regulation	30
2.2 Hasil Penelitian Relevan.....	37
2.3 Kerangka Konseptual	39
2.4 Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	43
3.2 Lokasi Penelitian	44

3.3	Populasi dan Sampel.....	45
3.3.1	Populasi.....	45
3.3.2	Sampel.....	45
3.4	Variabel dan Definisi Operasional.....	46
3.4.1	Variabel Penelitian.....	46
3.4.2	Definisi Operasional.....	47
3.5	Instrumen Penelitian.....	49
3.5.1	Uji Asumsi.....	53
3.5.2	Analisis Regresi Linier Berganda.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		58
4.1	Hasil Penelitian.....	58
4.1.1	Bagaimana Hubungan Penyesuaian Diri Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Siswa Kelas X di SMAN 1 Baureno.....	58
4.1.2	Bagaimana Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Self Regulation Terhadap Siswa Kelas X di SMAN 1 Baureno.....	60
4.1.3	Bagaimana Hubungan Penyesuaian Diri, Kecerdasan Emosional dan Self Regulation Terhadap Siswa Kelas X di SMAN 1 Baureno.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		68
5.1	Kesimpulan.....	68
5.2	Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....		71
LAMPIRAN.....		73

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi Kisi Angket Penyesuaian Diri.....	50
Tabel 3.2 Kisi Kisi Angket Kecerdasan emosional.....	51
Tabel 3.3 Kisi Kisi Angket <i>Self regulation</i>	51
Tabel 3.4 Validitas Skala Penyesuain Diri.....	52
Tabel 3.5 Validitas Skala kecerdasan emosional.....	53
Tabel 3.6 Validitas Skala Self Regulation.....	53
Tabel 3.7 Kriteria Koefisien Alpha Cronbach.....	55
Tabel 3.8 Reabilitas Alat Ukur.....	56



UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual.....	41
-------------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Korelasional ex post facto Sugiyono (2016).....	44
Gambar 3. 2 Rumus Solvin	46
Gambar 3. 3 Distributor skor jawaban angket	50



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat penelitian	73
Lampiran 2 Surat keterangan menyelesaikan penelitian.....	74
Lampiran 3 Kartu bimbingan	75
Lampiran 4 Surat validasi ahli	76
Lampiran 5 Kisi kisi angket.....	86
Lampiran 6 Angket sebelum uji coba	114
Lampiran 7 Data Tabulasi Exsel Sebelum Uji Coba	123
Lampiran 8 Angket Sesudah uji coba	124
Lampiran 9 Data tabulasi setelah uji coba	135
Lampiran 10 Hasil Uji Validasi dan Reabilitas.....	136
Lampiran 11 Hasil Uji Spearman.....	139
Lampiran 12 Dokumentasi.....	140



UNUGIRI