

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN PENYESUAIAN AKADEMIK  
MAHASISWA ANGKATAN 2019 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS PENDIDIKAN DAN BAHASA UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA  
ATMA JAYA**

**CHATARINA CHINTYA DWIANTI\* dan YOSEPH PEDHU**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

(Email: [dwiанти.chatarinachintya@gmail.com](mailto:dwiанти.chatarinachintya@gmail.com)\*; [yoseph.pedhu@atmajaya.ac.id](mailto:yoseph.pedhu@atmajaya.ac.id))

**Abstrak**

Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk merasakan, memahami dan mengelola perasaan sehingga dapat menggunakannya untuk memandu pikiran dan tindakan. Penyesuaian akademik adalah proses yang dialami oleh seseorang dalam memenuhi tuntutan dan persyaratan akademis secara bermanfaat dan memuaskan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecerdasan emosi, penyesuaian akademik dan hubungan antara keduanya pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling di UNIKA Atma Jaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling memiliki kecerdasan emosi dan penyesuaian akademik yang tinggi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian akademik yang menggambarkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi, maka semakin baik pula penyesuaian akademik mahasiswa. Variabel kecerdasan emosi memberikan sumbangan sebesar 18% terhadap penyesuaian akademik.

**Kata-kata kunci:** Kecerdasan emosi, penyesuaian akademik

**Abstract**

Emotional intelligence is the individual's ability to feel, understand and manage his/her feeling so that he/she can use it to guide his/her thoughts and actions. Academic adjustment is the process experienced by a person in fulfilling academic demands and requirements in a useful and satisfying way. The purpose of this study was to determine the description of emotional intelligence, academic adjustments and the relationship between the two variables of the 2019 class students of the Guidance and Counseling Study Program at UNIKA Atma Jaya. The results of this study indicate that students have high emotional intelligence and academic adjustment. The results of this study also show that there is a positive and significant relationship between emotional intelligence and academic adjustment which illustrates that the higher the emotional intelligence, the better the student's academic adjustment. The emotional intelligence variable contributed 18% to academic adjustment.

**Key words:** Emotional intelligence, academic adjustment

## PENDAHULUAN

Menurut Siswoyo (dalam Papilaya dan Huliselan, 2016) mahasiswa adalah seseorang memiliki kemampuan berpikir kritis, mampu bertindak secara tepat dan sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang mengalami proses dalam meningkatkan pengetahuannya dan terdaftar pada salah satu bentuk universitas (Hulukati dan Djibran, 2018). Menurut Santrock (dalam Henrietta, 2012) masa dewasa awal merupakan pembentukan kemandirian seseorang seperti perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan karir, serta memilih pasangan dan memulai berkeluarga. Saat ini mahasiswa berada di tahap perkembangan dewasa awal dan berada di fase pencapaian prestasi (*achieving stage*) dimana individu melibatkan penerapan pengetahuannya dalam mencapai tujuan (Srantih, 2014).

Tahun pertama pada masa kuliah adalah masa penyesuaian bagi mahasiswa baru. Mahasiswa baru dihadapkan dengan banyak perubahan dan tuntutan baru seperti menghadapi perubahan dalam metode belajar yang mandiri dan menuntut pertanggungjawaban dibandingkan dengan masa SMA. Mereka harus meninggalkan teman lamanya dan bertemu dengan teman baru, tinggal di kota yang berbeda dengan

tempat asalnya dan harus berusaha hidup mandiri. Mahasiswa baru juga menemukan kesulitan yang berkaitan dengan keadaan emosionalnya seperti merasa kesepian dan kesedihan terkait dengan keterpisahan dengan keluarga dan teman dekat (Prasetiyo dan Andriani, 2011). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti bahwa beberapa individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dalam sistem akademik di perguruan tinggi dan memahami serta mengekspresikan emosinya sehingga membutuhkan proses yang cukup panjang agar mereka mampu menyesuaikan diri dalam sistem akademik dan lingkungan sekitar. Mahasiswa baru perlu mengembangkan kecerdasan emosi dan penyesuaian akademik. Kedua hal tersebut saling berperan yang memiliki makna apabila individu memiliki kecerdasan emosi yang baik maka ia dapat memahami perasaan yang dimiliki sehingga mampu menyesuaikan dirinya ke dalam sistem akademik yang baru diterimanya secara optimal (Choeriyah, 2019).

### Kajian Teoretis

Menurut Schneiders (dalam Sopiyan, 2011) penyesuaian akademik adalah proses yang dialami oleh seseorang dalam memenuhi tuntutan dan persyaratan akademis secara bermanfaat dan memuaskan. Menurut Grasha dan Krischenbaum (dalam Sakinah, 2017)

penyesuaian akademik adalah upaya seseorang dalam menggunakan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang dihadapinya. Penyesuaian akademik yang baik menuntut individu mampu mengatasi tuntutan pendidikan dalam berusaha menyelesaikan pendidikannya (Choeriyah, 2019). Menurut Schneider (dalam Sopiyan, 2018) dalam mencapai suatu prestasi akademik yang seimbang membutuhkan dua kriteria keberhasilan yaitu (1) prestasi yang baik (*successful performance*), yang dimana seseorang mampu mencapai nilai yang telah ditentukan oleh pihak perguruan tinggi; dan (2) usaha yang adekuat (*adequate effort*), yang dimana seseorang meakukan usaha yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Schneiders (dalam Sakinah, 2017) menyebutkan terdapat enam aspek dalam penyesuaian akademik, yaitu (1) *successful performance*, yaitu individu mendalami nilai sesuai dengan kemampuan dan target yang dimiliki; (2) *adequate effort*, yaitu seseorang melakukan usaha yang sesuai dengan kapasitas yang dimiliki demi mencapai prestasi yang baik; (3) *acquisition of worthwhile knowledge*, yaitu seseorang menggunakan pengetahuan yang didapat untuk mendapatkan hasil yang sesuai; (4) *intellectual development*, yaitu sejauh mana seseorang belajar dalam menyesuaikan diri

terhadap situasi baru dalam bidang akademik sehingga mampu menyelesaikan masalah-masalah yang ada; (5) *achievement of academic goals*, yaitu upaya seseorang dalam mencapai tujuan akademik dalam hal kelulusan setiap mata kuliah, penguasaan materi, menambah pengetahuan serta mematangkan persiapan untuk karir; (6) *satisfaction of needs, desires, and interests*, yaitu seseorang mampu berhasil dalam mencapai prestasi dalam bidang akademik berdasarkan minat yang dimilikinya. Menurut Menurut Friedlander (dalam Sakinah, 2017) terdapat beberapa faktor yang berpengaruh pada penyesuaian akademik seseorang yaitu (1) stres; (2) dukungan sosial; dan (3) harga diri.

Goleman (dalam Nggermanto, 2001) menjelaskan kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Salovey dan Mayer (dalam Goleman, 1999) menjelaskan kecerdasan emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain dan menggunakan perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Philip Carter (dalam Jaya, Mulyadi dan Sulaeman, 2012) menyatakan bahwa kecerdasan emosional

adalah bagaimana seorang individu memahami dirinya serta memahami perasaan orang lain sehingga individu tersebut dapat mencapai tujuan yang ditetapkan.

Goleman (1999) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional seseorang dapat dilihat dari lima komponen yaitu (1) kesadaran diri, kemampuan seseorang dalam memantau perasaan diri sendiri merupakan suatu hal yang penting dalam pemahaman diri; (2) pengaturan diri, merupakan kemampuan menyeimbangkan emosi, bahkan menekan emosi; (3) motivasi, merupakan sebuah dorongan yang dimiliki seseorang dalam menguasai diri sendiri sehingga individu memiliki pandangan yang positif dalam menilai segala sesuatu; (4) empati, merupakan sikap empati yang dimiliki seseorang; (5) keterampilan sosial, merupakan individu yang mampu mengelola emosi diri sendiri dan orang lain akan lebih memiliki keterampilan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Patton, Cooper dan Sawaf (dalam Ifham dan Helmi, 2002) menyebutkan terdapat empat aspek dalam kecerdasan emosi, yaitu (1) kesadaran emosi (*emotional literacy*), hal ini memiliki tujuan agar individu meningkatkan kepercayaan dirinya dan kejujuran terhadap perasaan yang dimilikinya; (2) kebugaran emosi (*emotional fitness*), hal ini bertujuan agar individu mampu tetap merasakan antusias dan ketangguhan dalam

menghadapi tantangan ataupun perubahan; (3) kedalaman emosi (*emotional depth*), individu mampu berkomitmen dalam menjalani kehidupan dan bekerja sesuai dengan kemampuan yang dimiliki; (4) alkimia emosi (*emotional alchemy*), individu yang mampu berpikir kreatif untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dimiliki. Goleman (dalam Cahyani, 2017) menyatakan terdapat tiga faktor yang berpengaruh pada kecerdasan emosi seseorang yaitu (1) faktor internal; (2) faktor eksternal; dan (3) lingkungan keluarga.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Menurut Sudarnoto (2018) penelitian korelasional merupakan kegiatan ilmiah yang menghubungkan satu atau lebih variabel dengan variabel lainnya. Melalui penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian akademik pada mahasiswa BK angkatan 2019 di UNIKA Atma Jaya. Instrumen yang digunakan untuk

mengumpulkan data ialah skala penilaian. Menurut Sudarnoto (2018) skala penilaian adalah alat ukur yang digunakan untuk mencatat dan mengungkapkan kegiatan atau perilaku yang diamati pada individu atau sekelompok subjek penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Goleman (dalam Nggermanto, 2001) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. Goleman (1999) menyatakan bahwa kecerdasan emosional dalam diri seseorang dapat dilihat dari lima komponen yaitu, kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosial. Goleman (dalam Cahyani, 2017) menjelaskan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang yaitu, faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi apa yang terdapat di dalam diri individu sehingga mampu mempengaruhi kecerdasan emosinya. Faktor eksternal meliputi faktor yang berasal dari luar individu sehingga berpengaruh pada individu tersebut baik dalam perasaannya maupun tindakannya.

Menurut Schneiders (dalam Sopiyan, 2011) penyesuaian akademik adalah proses yang dialami oleh seseorang dalam memenuhi tuntutan dan persyaratan akademis secara bermanfaat dan memuaskan. Pencapaian prestasi akademik akan seimbang dengan usaha yang dilakukan secara langsung. Menurut Schneider (dalam Sopiyan, 2018) kriteria keberhasilan dalam penyesuaian akademik adalah prestasi yang baik (*successful performance*) dan usaha yang adekuat (*adequate effort*). Menurut Friedlander (dalam Sakinah, 2017) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik yaitu stres, dukungan sosial, dan harga diri (*self esteem*).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebanyak 30 mahasiswa BK (88%) di UNIKA Atma Jaya memiliki kecerdasan emosi pada kategori tinggi, 6 mahasiswa BK (17%) memiliki kecerdasan emosi pada kategori sedang dan tidak ada mahasiswa BK (0%) yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komponen empati merupakan komponen yang berada di urutan pertama dengan rata-rata skor 313. Komponen motivasi berada di urutan kedua dengan rata-rata skor 305. Komponen kesadaran diri berada pada posisi ketiga dengan rata-rata skor 294. Komponen pengaturan diri berada pada urutan keempat dengan rata-rata skor 287. Komponen

keterampilan sosial berada posisi kelima dengan rata-rata skor 279. Berdasarkan urutan setiap komponen pada variabel kecerdasan emosional maka, komponen empati merupakan komponen tertinggi dan komponen keterampilan sosial merupakan komponen terendah. Hal tersebut dapat diinterpretasikan bahwa rata-rata mahasiswa 2019 Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya memiliki kemampuan dalam memahami perspektif dan perasaan orang lain.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rosida (2016) bahwa komponen empati sangat besar pengaruhnya dan mampu mewakili komponen lainnya. Kecerdasan emosi berkaitan dengan karakteristik seseorang dalam berpikir positif, bagaimana seseorang mampu mengontrol emosinya, berinteraksi antar manusia dan bersikap peduli pada orang lain. Kecerdasan emosi sendiri berperan penting dalam keberhasilan hidup seseorang termasuk pada diri mahasiswa. Mahasiswa yang tidak mampu mengontrol diri, tidak mampu bersikap empati kepada sesamanya maka orang lain tidak akan menyukainya meskipun individu tersebut memiliki IQ yang tinggi. Hal tersebut didukung oleh pandangan Aida, Rohmah dan Prayogi (2020) bahwa keterampilan sosial merupakan hal yang penting dimiliki setiap individu terlebih

mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keterampilan sosial yang baik akan mudah dalam berinteraksi, berkomunikasi dan menemukan solusi untuk masalah yang dihadapinya. Selain itu, mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya sehari-hari melakukan aktivitas diluar ruang yang berarti mereka melakukan interaksi dengan orang lain baik temannya, dosen, maupun keluarganya dan setelah lulus dari universitas mereka akan menjadi seorang guru di Sekolah yang dimana lebih dituntut untuk memiliki keterampilan sosial. Mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling diharapkan meningkatkan aspek keterampilan sosialnya dan aspek lainnya. Penelitian ini mendukung gagasan Goleman (1999) yang mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengenal, memahami, dan mengontrol perasaannya sendiri ataupun dalam berinteraksi dengan orang lain.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Lailul (2017) bahwa kecerdasan emosional sangat penting bagi mahasiswa, karena setiap saat mahasiswa berinteraksi penuh dengan orang lain yang menuntut individu harus bisa dalam menangani perasaan diri sendiri maupun orang lain. Selain itu, tidak semua mahasiswa memiliki

kecerdasan emosi yang baik, ada mahasiswa yang pintar secara intelektual tetapi kurang dalam kematangan sosial sehingga tidak mampu menangani permasalahan yang terjadi pada orang lain. Ada pula faktor yang mampu mempengaruhi kecerdasan emosi pada mahasiswa angkatan 2019 Bimbingan dan Konseling di UNIKA Atma Jaya ialah faktor internal dan eksternal. Hal tersebut didukung oleh pandangan Cahyani (2017) bahwa apabila di dalam diri individu baik fisik dan kesehatannya terganggu dimungkinkan mempengaruhi proses kecerdasannya begitu pun dengan faktor lingkungan individu itu sendiri yang merupakan stimulus bagi berjalannya proses kecerdasan emosi.

Hasil penelitian variabel penyesuaian akademik menunjukkan bahwa memperoleh sebanyak 27 mahasiswa BK (75%) di UNIKA Atma Jaya memiliki penyesuaian akademik yang tinggi, 9 mahasiswa BK (25%) memiliki penyesuaian akademik yang sedang dan tidak ada mahasiswa BK (0%) memiliki penyesuaian akademik yang rendah. Berdasarkan hasil tersebut bahwa sebagian besar mahasiswa angkatan 2019 BK UNIKA Atma Jaya mampu menyesuaikan dirinya dalam proses akademiknya di perguruan tinggi. Hasil penelitian ini mendukung pandangan Schneiders (dalam Sopiyan, 2011) mengenai penyesuaian akademik dimana seseorang akan mengalami sebuah

proses dalam memenuhi tuntutan dan persyaratan akademis secara bermanfaat dan memuaskan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa komponen melakukan usaha yang cukup baik (*adequate effort*) berada di posisi kedua dengan rata-rata skor sebesar 142. Sedangkan, komponen prestasi yang baik (*successful performance*) merupakan komponen dengan skor rata-rata tertinggi yaitu sebesar 138. Skor tertinggi pada melakukan usaha yang cukup baik (*adequate effort*) diinterpretasikan bahwa pada umumnya mahasiswa angkatan 2019 Bimbingan dan Konseling di UNIKA Atma Jaya melakukan usaha yang baik agar memiliki prestasi yang baik dalam kehidupan perkuliahannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Warsito (2012) bahwa apabila individu mampu berusaha untuk mendapatkan pengetahuan dan menerapkan pengetahuan tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari sehingga mencapai tujuan yang diinginkan maka mahasiswa tersebut memiliki penyesuaian akademik yang baik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Riyani (2015) yang menyatakan bahwa motivasi sangat berkontribusi dalam prestasi belajar seseorang yang memungkinkan mahasiswa untuk lebih fokus dan konsentrasi sehingga menimbulkan dorongan untuk lebih giat dalam mencapai prestasi yang diinginkan.

Schneiders (dalam Sopiyan, 2011) menegaskan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam penyesuaian akademik dapat dilihat dari perolehan pengetahuan yang dipelajarinya dan usaha yang dilakukannya guna mencapai nilai akademik yang diinginkan. Mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya mampu menunjukkan usaha yang baik dalam bidang akademiknya. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hartina dan Mudjiran (2019) bahwa apabila mahasiswa melakukan usaha yang cukup baik dan berhasil mendapatkan nilai yang tinggi pada masa perkuliahan maka akan memperoleh kepuasan di lingkungan pekerjaannya.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik pada mahasiswa seperti stres, dukungan sosial, dan harga diri. Apabila mahasiswa mampu melakukan tuntutan akademik dengan baik maka ia akan mendapatkan prestasi yang baik pula. Bagi para mahasiswa baru hal yang dapat menimbulkan stres adalah tuntutan akademik seperti sistem penilaian, kegiatan belajar mengajar, dan lingkungan sosial yang berbeda dengan sebelumnya. Apabila individu memiliki keyakinan diri yang tinggi maka dirinya akan mampu mengatasi suatu situasi, dan berusaha keras, tidak mudah menyerah

dengan rintangan yang ada, dan mahasiswa akan dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi (Sakinah, 2017). Sopiyan (2011) menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan di dalam dirinya akan menunjukkan konsistensi saat menyelesaikan pekerjaannya serta optimis dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai maka mahasiswa tersebut akan menghasilkan penyesuaian akademik secara optimal. Wijaya (2012) juga berpendapat bahwa selain keyakinan ataupun kemampuan akademik, mahasiswa juga memperoleh dukungan sosial dari dalam keluarga yaitu orang tua dikarenakan semua konflik akan teratasi apabila individu tumbuh di dalam keluarga yang penuh dengan cinta, toleransi dan kehangatan. Kedekatan dengan keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang individu.

Berdasarkan penelitian terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian akademik pada mahasiswa angkatan 2019 Bimbingan dan Konseling di UNIKA Atma Jaya. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosi pada mahasiswa, maka semakin baik penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2019 Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi, maka semakin buruk penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2019 Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma

Jaya. Hasil penelitian ini mendukung gagasan Goleman (1999) mengenai kecerdasan emosi yang dimana seseorang memiliki kemampuan dalam mengenal, memahami, dan mengontrol perasaannya sendiri ataupun dalam berinteraksi dengan orang lain. Sedangkan, Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian akademik adalah sebuah proses yang dialami oleh seseorang dalam memenuhi tuntutan dan persyaratan akademis secara bermanfaat dan memuaskan. Kecerdasan emosi memberikan kontribusi terhadap penyesuaian akademik terlihat dari setiap komponen yang ada. Apabila seseorang memiliki kecerdasan emosi yang baik maka dirinya akan secara optimal mudah menyesuaikan dirinya dalam akademik di perguruan tinggi. Pandangan tersebut didukung oleh Choeriyah (2019) yang mengatakan bahwa apabila seseorang memiliki lima komponen kecerdasan emosi maka dirinya akan secara sadar mengoptimalkan dan mengusahakan tuntutan-tuntutan akademiknya, mengasah kemampuan intelektual yang dimilikinya dan memikirkan masa depannya.

Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa kontribusi yang diberikan kecerdasan emosi sebesar 18% terhadap penyesuaian akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan Dewi (2019) bahwa dukungan sosial dan kematangan emosi memiliki kontribusi kepada penyesuaian akademik.

Wiggins (dalam Dewi, 2019) menjelaskan bahwa seseorang dengan sistem dukungan sosial yang kuat akan tampak lebih baik dalam menghadapi perubahan-perubahan penting dalam hidupnya seperti dalam pendidikan terdapat perubahan akademik yang makin meningkat. Ketika mahasiswa mendapatkan dukungan dari dosen, mereka akan lebih baik dalam menjalani akademiknya termasuk meningkatkan usahanya (Dewi, 2019).

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kecerdasan emosi mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya diperoleh sebanyak 30 mahasiswa (83%) berada pada kategori yang tinggi, 6 mahasiswa (17%) berada pada kategori yang sedang dan tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori rendah (0%). Penyesuaian akademik pada mahasiswa angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya diperoleh sebanyak 27 (75%) berada pada kategori yang tinggi, 9 mahasiswa (25%) berada pada kategori yang sedang dan tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori rendah (0%).

Hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian akademik pada mahasiswa angkatan 2019 program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Semakin tinggi kecerdasan emosi pada mahasiswa, maka semakin baik pula penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2019 program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi, maka semakin buruk penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2019 program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Kecerdasan emosi memberikan sumbangan sebesar 18% terhadap penyesuaian akademik, sedangkan sisanya (82%) dipengaruhi oleh faktor lain, misalnya dukungan sosial dan kematangan emosi.

Saran bagi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling diharapkan mampu memahami dirinya sehingga mampu mengelola emosi yang dimiliki. Strategi yang dapat dilakukan ialah mengikuti kegiatan konseling individual ataupun konseling kelompok, melakukan kegiatan belajar kelompok dengan teman sebaya dan mengikuti seminar yang telah disediakan universitas maupun program studi sehingga mahasiswa mampu menyesuaikan dirinya ke

dalam lingkungan akademik di perguruan tinggi secara optimal dan mendapatkan prestasi yang baik.

Saran bagi pembimbing akademik diharapkan dalam proses perkuliahan mahasiswa mendapatkan bimbingan secara seutuhnya mengenai bagaimana mengenal emosinya sendiri dan mengelola emosi sehingga mampu menyesuaikan dirinya dalam sistem akademik yang baru saja diterimanya di perguruan tinggi. Strategi yang dapat dilakukan adalah konseling individual maupun konseling kelompok dikarenakan secara signifikan kecerdasan emosi mempengaruhi penyesuaian akademik mahasiswa sehingga mahasiswa pun mampu menyesuaikan diri secara optimal di lingkungan perguruan tinggi.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aida, W., Rohmah, R. A., & Prayogi, R. (2020). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap keterampilan sosial mahasiswa. *HIRARKI: Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 2(1), 76-84.
- Cahyani, N. L. P. A. (2017). Pengaruh kecerdasan emosional, motivasi, dan pelatihan terhadap kinerja aparatur Sipil Negara di Biro Umum Sekretariat Daerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Politico*, 6 (1).
- Choeriyah, R. N. (2019). Pengaruh kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap penyesuaian akademik siswa Pondok Pesantren Wathoniyah Islamiyah Kebumen. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5 (5), 369-381.
- Dewi, L. P. (2019). Peran dukungan sosial ustadzah dan kematangan emosi terhadap penyesuaian akademik santriwati. Diunduh dari <https://core.ac.uk/download/pdf/227201506.pdf>
- Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence*. (Alex Tri Kantjono Widodo, Penerjemah). Jakarta: PT Gramedia.
- Hartina, H., & Mudjiran, M. (2019). Pengaruh self-efficacy terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa tingkat pertama jurusan psikologi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019 (1).
- Henrietta, P. (2012). Impulsive buying pada dewasa awal di yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 6.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Ifham, A., & Helmi, A. F. (2002). Hubungan kecerdasan emosi dengan kewirausahaan pada mahasiswa. *Jurnal psikologi*, 29(2), 89-111.
- Jaya, M. K., Mulyadi, D., & Sulaeman, E. (2012). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kinerja karyawan pada kantor kementerian agama Kabupaten Karawang. *Jurnal manajemen*, 10(1), 1038-1046.
- Lailul, M. R. I. Z. A. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku prososial siswa di SMP Negeri 2 Sidoarjo. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 5(01).
- Nggermanto, A. (2001). *Quantum quotient (Kecerdasan Emosi)*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendekia

- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 56-63.
- Prasetyo, A., & Andriani, I. (2011). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan subjective well being pada mahasiswa tingkat pertama. Diunduh dari [http://www.academia.edu/download/30336243/hubungan\\_antara\\_kecerdasan\\_emosi\\_dengan\\_subjective\\_well\\_being\\_pada\\_mahasiswa\\_tingkat\\_pertama.pdf](http://www.academia.edu/download/30336243/hubungan_antara_kecerdasan_emosi_dengan_subjective_well_being_pada_mahasiswa_tingkat_pertama.pdf)
- Riyani, Y. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa (studi pada mahasiswa Jurusan Akuntansi Politeknik Negeri Pontianak). Diunduh dari <http://www.repository.polnep.ac.id/mlui/handle/123456789/354>
- Rosida, V. (2016). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap hasil belajar matematika siswa kelas vii2 smp negeri 1 makassar. *Sainsmat: Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Alam*, 4(2). Diunduh dari <https://ojs.unm.ac.id/sainsmat/article/view/1836>
- Sakinah, U. (2017). Identifikasi faktor-faktor penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama pendidikan tata boga UNIMED. Diunduh dari <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/8444>
- Sopiyanti, F. (2011). Pengaruh self-efficacy terhadap penyesuaian akademik mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 289-304.
- Sopiyanti, F. (2018). Pengaruh self-efficacy terhadap penyesuaian akademik mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 289-304.
- Srantih, T. (2014). Pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 58-68.
- Sudarnoto, L. F. N. (2018). *Materi kuliah metodologi penelitian*. Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa Unika Atma Jaya.
- Warsito, H. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29-47.
- Wijaya, I. P. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1).