

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI DAN PENYESUAIAN DIRI PADA DEWASA AWAL YANG MENIKAH

Oleh :
Tasya Gita Fitri¹
Fatin Rohmah Nur Wahidah^{2*}
Dyah Astorini Wulandari³
Herdian⁴

Corresponding author: fatinrohmahnw@ump.ac.id

ABSTRACT

Marriage is a union between two individuals who rely on each other, provide mutual support, and build a shared life. Self-adjustment and emotional intelligence are essential factors in fostering marital harmony. Married couples with a high level of self-adjustment and emotional intelligence tend to evaluate various situations in their marital life more positively. This study employs a descriptive correlational method with 170 respondents selected through accidental sampling. The instruments used include the Emotional Intelligence Scale and the Self-Adjustment Scale. Data analysis was conducted using the Pearson Product-Moment Correlation technique. The results indicate a positive and significant relationship between emotional intelligence and self-adjustment in married individuals in early adulthood ($r = 0.262$, $p = 0.001$; $p < 0.05$). Based on these findings, it is recommended that married couples enhance their emotional intelligence through emotional management training and communication skills development to improve self-adjustment in marriage. Additionally, psychological intervention programs focusing on strengthening adaptation skills in marital life can help couples navigate marital challenges more effectively.

Keywords: Early Adulthood; Emotional Intelligence; Marriage; Self-Adjustment

ABSTRAK

Pernikahan merupakan ikatan antara dua individu yang saling membutuhkan, memberikan dukungan, dan membangun kehidupan bersama. Penyesuaian diri dan kecerdasan emosional merupakan faktor penting dalam menciptakan keharmonisan rumah tangga. Pasangan suami istri yang memiliki tingkat penyesuaian diri dan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengevaluasi berbagai situasi dalam kehidupan pernikahan secara lebih positif. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dengan 170 responden yang dipilih melalui teknik accidental sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala kecerdasan emosional dan skala penyesuaian diri. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi Product Moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri pada individu dewasa awal yang menikah ($r = 0,262$, $p = 0,001$; $p < 0,05$). Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pasangan suami istri mengembangkan kecerdasan emosional melalui pelatihan pengelolaan emosi dan keterampilan komunikasi untuk meningkatkan kualitas penyesuaian diri dalam

¹ Tasya Gita Fitri, Universtas Muhammadiyah Purwokerto, tasyagitafitri@gmail.com

² Fatin Rohmah Nur Wahidah, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, fatinrohmahnw@ump.ac.id

³ Dyah Astorini, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, dyahastorini@ump.ac.

⁴ Herdian, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, herdianpsi@gmail.com

pernikahan. Selain itu, program intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan keterampilan adaptasi dalam kehidupan pernikahan juga dapat membantu pasangan dalam menghadapi tantangan rumah tangga secara lebih efektif.

Kata kunci: Dewasa Awal; Kecerdasan Emosi; Menikah; Penyesuaian Diri

PENDAHULUAN

Pernikahan (perkawinan) merupakan salah satu ajaran dalam Islam. Pentingnya ajaran tentang pernikahan disebutkan melalui surah dalam Alquran maupun Hadits baik itu langsung ataupun tidak langsung (Nurhayati 2011). Sayangnya, tidak semua pernikahan mampu berjalan dengan lancar sesuai ekspektasi. Setiap manusia mendambakan sebuah pernikahan yang bahagia, namun kenyataannya banyak pula pernikahan yang tidak mampu mengatasi masalah-masalah yang datang dalam pernikahannya. Setiap rumah tangga akan mengalami naik turunnya tantangan pernikahan. Namun jika permasalahan tersebut tidak ditanggulangi dan diselesaikan secara bersama-sama, maka akan berkembang menjadi permasalahan yang memisahkan kedua pasangan (Atabik & Mudhiyah, 2014).

Para ahli telah mempelajari kecerdasan emosional secara ekstensif, dan penelitian ini mengatakan bahwa orang dengan kecerdasan emosional tinggi dan keadaan emosi yang sehat dapat membentuk interaksi positif dengan orang lain. Konsekuensinya, terdapat korelasi yang tinggi antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri (Arshad, 2015). Kecerdasan emosional sangatlah penting dan memerlukan pelatihan, pengawasan, dan pengembangan yang terus-menerus. Karena kecerdasan emosional memiliki kaitan sangat erat dengan jiwa yang sehat. Individu yang mampu meningkatkan kecerdasan emosionalnya niscaya akan menyelesaikan tantangan sulit dengan lebih tenang dan lebih sukses (Widyaswara, 2013).

Pernikahan usia muda memang tidak selamanya berjalan dengan mulus tetapi banyak juga rumah tangga harmonis. Pernikahan yang langgeng mengharuskan kedua belah pihak berhasil menyesuaikan diri satu sama lain. Hal ini merupakan penyesuaian dinamis yang memerlukan pemikiran dan sikap positif. Salah satu hal yang membuat pernikahan itu langgeng ialah ketika laki-laki dan perempuan mampu mengendalikan emosi. Menerima kekurangan pasangan dan menyadari bahwa kelebihan dan kekurangan seseorang saling terkait erat merupakan faktor tambahan (Supratman & Mardianti, 2016).

Badger (2005) mengatakan tolak ukur derajat kebahagiaan dalam sebuah pernikahan salah satunya berasal dari kedekatan pernikahan. Pernikahan yang kurang memiliki dukungan emosional, fisik, sosial, dan materi yang memadai mungkin berdampak pada pasangan tersebut dan berdampak pada tingkat kebahagiaan mereka (Halida & Halimatus, 2015).

Untuk meningkatkan kesuksesan dan kebahagiaan ialah memiliki kecerdasan emosional dalam pekerjaan, dalam hubungan, dan dalam kehidupan keluarga, sehingga kecerdasan emosional sangat penting bagi setiap orang (Fajarwati, 2017). Goleman (1995) menjelaskan segala sesuatu yang membentuk seseorang untuk mengatur emosinya, memahami perasaannya sendiri dan perasaan orang lain, menawarkan bantuan, dan terlibat dengan orang lain disebut sebagai kecerdasan emosional. Untuk menjaga kualitas sebuah pernikahan, seseorang perlu memiliki kecerdasan emosional

yang tinggi. Salah satu cara untuk mengkarakterisasi kecerdasan emosional adalah sebagai prediktor seberapa baik pasangan menyesuaikan diri dan merasa puas dalam pernikahannya. Saat menangani masalah perkawinan, setiap orang bereaksi secara emosional dengan cara yang berbeda dan bervariasi (Karunia dkk., 2018).

Himmah dan Desiningrum (2017) menjelaskan Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional secara efektif memberikan kontribusi sebesar 42,7% terhadap penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk menyesuaikan diri, sehingga perilakunya menghasilkan perilaku yang diharapkan dalam konteks sosial, meningkat seiring dengan kecerdasan emosionalnya. Perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada subjek yang dimana subjek yang digunakan merupakan Santri Remaja.

Berdasarkan paparan diatas, ditunjukkan kecerdasan emosi dan penyesuaian diri dapat mempengaruhi rumah tangga yang dibangun pada pasangan suami istri. Adanya kemampuan dalam menyelesaikan masalah dalam kehidupan pernikahan. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan kecerdasan emosi terhadap pasangan suami istri .

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2015), populasi diartikan sebagai suatu objek atau topik yang berada pada suatu wilayah tertentu dan memenuhi kondisi tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Kesimpulan ini dapat diambil dari pendapat di atas. Populasi penelitian adalah orang dewasa awal yang menikah.

Prosedur pemilihan *non-probability* atau *non-random sampling* digunakan dalam penelitian ini untuk memastikan bahwa tidak setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel penelitian. *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dan memiliki kriteria tertentu yaitu Responden yang akan dipilih sesuai dengan permasalahan yang telah ditentukan yaitu: Laki-laki & Perempuan yang telah menikah dan Umur pernikahannya 0-5 tahun karena usia pernikahan tersebut disebut sebagai usia rawan pernikahan (Kurnia et al., 2021).

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri dari Haber & Runyon (1964), dan peneliti membuat skala aitem berdasarkan aspek yaitu, Persepsi terhadap realitas individu, Persepsi terhadap realitas individu, Gambaran diri yang positif, Kemampuan mengekspresikan emosi, Hubungan Interpersonal yang baik. Skala dalam penelitian ini, memodifikasi skala Salovey & Mayer dkk (2004) dan peneliti membuat skala aitem berdasarkan aspek yaitu, menilai emosi, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan.

Alternatif jawaban pada skala Likert diberi label Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala ini terdiri dari pernyataan-pernyataan yang disukai atau tidak disukai, dan setiap tanggapan diberi skor yang berada di antara kedua kategori tersebut.

HASIL

Dalam penelitian ini untuk menentukan uji normalitas; aturan yang akan diterapkan adalah jika $p > 0,05$ maka sebaran datanya normal, dan jika $p \leq 0,05$ maka sebaran datanya tidak normal (Permana, 2023). Berdasarkan tabel tersebut, data ditemukan berdistribusi normal ketika uji Monte Carlo digunakan untuk melakukan uji normalitas. Hasilnya adalah 0,051 ($p > 0,05$).

Salah satu jenis metodologi penelitian yang mengumpulkan data nyata adalah analisis deskriptif. Rangkuman permasalahan yang ada kemudian dihasilkan dengan cara

menyusun, mengolah, dan menganalisis data (Sugiyono 2019). Informasi yang diperoleh dari lapangan ditabulasikan dan dijelaskan pada **tabel 1**.

Tabel 1.

Distribusi frekuensi setiap variable

Variabel	Mean±St Dev	Min-Max
Kecerdasan Emosional	102,62±6,272	92-141
Penyesuaian Diri	81,65±4,658	70-118

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif untuk menyajikan gambaran demografi tiga bagian. Berikut ini adalah bagaimana adanya mean deviasi dalam satuan Standar Deviasi mengelompokkan nilai skornya:

Tinggi: $\geq Mean + 1SD$

Sedang: $Mean - 1SD < Mean + 1SD$

Rendah: $\leq Mean - 1SD$

Tabel 2

Rentang Kategori Kuesioner

Variabel	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen
Kecerdasan Emosi	$\geq 108,89$	Tinggi	9	5,3
	97-107	Sedang	147	86,5
	$\leq 96,34$	Rendah	14	8,2
Penyesuaian Diri	$\geq 86,30$	Tinggi	22	12,9
	78-85	Sedang	120	70,6
	≤ 77	Rendah	28	16,5

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kecerdasan emosi yang paling dominan yaitu dengan kecerdasan emosi sedang sebanyak 147 responden (86,5%). Sedangkan tabel di atas menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada responden yang paling dominan dengan kategori sedang sebanyak 120 responden (70,6%).

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *uji product moment* dengan hasil tersaji pada **tabel 3**.

Tabel 3

Hubungan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri pada dewasa awal yang menikah melalui *ta'aruf*

Kecerdasan emosi		Penyesuaian diri
	Pearson Correlation	0,262**
	Sig. (2-tailed)	0,001
	N	0,170

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil analisis didapatkan *p value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri pada dewasa awal yang menikah.

PEMBAHASAN

Mayoritas (86,5%) memiliki kecerdasan emosional sedang, menurut hasil klasifikasi kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam memulai masalah perkawinan. Sebab, pasangan yang memiliki kecerdasan emosional akan mudah beradaptasi dengan pasangannya. Kecerdasan emosional individu bermanfaat untuk membentuk hubungan positif dengan orang lain dan menyelesaikan

berbagai masalah dan perselisihan dalam pernikahan, klaim Goleman (2015). Prasyarat utama bagi orang untuk menghormati, berempati, dan meminimalkan pertengkaran dengan pasangannya adalah kecerdasan emosional. (Goleman, 2015).

Dalam kaitannya dengan masalah perkawinan, kecerdasan emosional dianggap penting karena orang yang cerdas secara emosional dapat mengidentifikasi perasaannya sendiri, seperti kekecewaan, kemarahan, atau kesedihan, dengan menyadarinya. Pasangan yang sering menghadapinya dengan menekan perasaannya bisa memaksakan diri untuk mengendalikan perasaannya agar perasaan buruk yang ditemuinya tidak meledak. Mereka akan mampu mengenali perasaan pasangannya jika memiliki pengendalian diri emosional. Jika pasangan memiliki kecerdasan emosional ini, maka mereka akan mampu menghadapi permasalahan yang dapat menimbulkan ketidakpuasan agar permasalahan tidak bertambah parah dan dapat segera dicarikan solusinya. (Teti 2015).

Hasil klasifikasi penyesuaian diri kemudian menunjukkan bahwa kelompok sedang (70,6%) merupakan kelompok terbanyak. Dalam perkawinan, penyesuaian diri merupakan suatu proses penyesuaian watak dan tingkah laku, karena suami dan istri akan membentuk diri agar sesuai dengan yang lain dan berubah agar dapat menyesuaikan diri. Kemampuan pengelolaan adaptasi mengacu pada prosedur atau pendekatan yang diambil masyarakat ketika menangani permasalahan atau perselisihan. Kecerdasan emosional merupakan salah satu elemen dalam manajemen konflik (Wirawan, 2019).

Korelasi antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu komponen kecerdasan sosial, yaitu kemampuan memahami dan memahami perasaan dan kemampuan orang lain guna mengubah perilaku seseorang saat menghadapinya. Landasan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan melewati tekanan emosional adalah pengenalan dan pemahamannya terhadap emosi. Hubungan antar manusia dapat berjalan lancar dan terhindar dari permasalahan di lingkungan sekitar apabila individu mampu beradaptasi dan mengendalikan emosinya terhadap tekanan-tekanan baik yang berasal dari lingkungan fisik maupun sosial. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang rendah akan sering menghadapi penolakan dalam suatu hubungan (Astrina and Rinaldi 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang menikah. Berdasarkan hasil perhitungan terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang menikah. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosi semakin baik pula penyesuaian diri pada pasangan begitupula sebaliknya. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima.

Daftar Pustaka

- Ahmad, A., & Mudhiiah, K. (2014). Pernikahan dan hikmahnya perspektif hukum Islam. *Yudisia*, 5(2).
- Aisyah, S. (2018). Makna upacara adat perkawinan budaya Melayu Deli terhadap kecerdasan emosional. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, 4(1), 68. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.10023>
- Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). The relationship between learning motivation and learning outcome of junior high school students in Yogyakarta. *Proceedings of the*

Ist Yogyakarta International Conference on Educational Management/Administration and Pedagogy (YICEMAP 2017).
<https://doi.org/10.2991/yicemap-17.2017.23>

- Alfaruqy, M. Z. (2019). *Bismillah, saya menikah: Studi kasus pembentukan keluarga pada pasangan mahasiswa. Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam, 10(2)*, 103–112. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i2.954>
- Amaya, S. (2016). *Penyesuaian diri pasangan suami istri yang menikah melalui proses ta'aruf di kalangan kader PKS di Kota Binjai. Konseling dan Terapi Islami.*
- Amjad, A. A., Khumas, A., & Siswanti, D. N. (2022). Gambaran penyesuaian pernikahan pada wanita yang dijodohkan. *Jurnal Psikologi, 1(4)*.
- Amylia, P., & Mohd Hoesni, S. (2019). Gambaran preferensi pemilihan pasangan hidup pada mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia. *An-Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi, 13(2)*, 96–107.
- Arieska, O., Syafri, F., & Zubaedi, Z. (2018). Pengembangan kecerdasan emosional (emotional quotient) Daniel Goleman pada anak usia dini dalam tinjauan pendidikan Islam. *Al Fitrah: Journal of Early Childhood Islamic Education, 1(2)*, 103. <https://doi.org/10.29300/alfitrah.v1i2.1337>
- Arshad, M. (2015). *Emotional intelligence and marital adjustment among professionals of different organizations.*
- Azwar, S. (2009). *Efek seleksi aitem berdasar daya diskriminasi.*
- Dhita Adriani Rangkuti, A. C. (2020). Pengaruh kompetensi, komunikasi dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Himawan Putra Medan. *Jurnal Warta, 16–33*.
- Fajarwati, W. (2017). Hubungan kecerdasan emosi dengan kebahagiaan pernikahan pada istri yang bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5(2)*. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4360>
- Fitriyani, R. (2021). Kematangan emosi dengan penyesuaian perkawinan pada dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(2)*, 278. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5963>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2015). *Research methods in behavioral sciences.*
- Halida, S., & Halimatus, E. (2015). Perbedaan kebahagiaan pasangan pernikahan dengan persiapan dan tanpa persiapan pada komunitas Young Mommy Tuban. *Jurnal Psikologi Tabularasa, 10(1)*, 103–114.
- Hayat, B. (2021). Klasika: Program analisis item dan tes dengan pendekatan klasik. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia (JP3I), 10(1)*, 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i1.20551>
- Indrawati, E. S., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan.
- Kaloom, S., & Kamal, A. (2018). Emotional intelligence and multitasking ability predictors of marital adjustment of working married individuals. *Journal of Psychology, 12(2)*, 60–73.

- Karim, A. Z., & Desiningrum, D. R. (2015). Dari ta'aruf hingga menikah: Eksplorasi pengalaman penemuan makna cinta dengan interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Psikologi, 4*.
- Karunia, N. E., Salsabilah, S., & Wahyuningsih, S. (2018). Kesiapan menikah perempuan emerging adulthood etnis Arab. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya, 1*(2), 75–84. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.3303>
- Sugiyono. (2015). *Pendekatan penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*.
- Supratman, L. P., & Mardianti, P. (2016). Komunikasi interpersonal pasangan suami istri melalui taaruf online dating. *Jurnal Penelitian Komunikasi, 19*(2), 165–178. <https://doi.org/10.20422/jpk.v19i2.89>
- Tantu, D. A. (2013). Arti pentingnya pernikahan. *Jurnal Al Hikmah, 14*(2).
- Unaradjan, D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Widyaswara, H. B. (2013). *Kecerdasan emosi*. Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Yusfina, Y. (2016). Pengaruh penerimaan diri dan kecerdasan emosi dengan kecemasan pada pegawai yang akan menghadapi masa pensiun. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 4*(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4006>