

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI ANGKATAN 2016 YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

S K R I P S I



Oleh

Ahmad Rizqon Wafiudin

NIM : 16410040

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2023

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI ANGKATAN 2016 YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh

Ahmad Rizqon Wafiudin

NIM : 16410040

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI ANGKATAN 2016 YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI

SKRIPSI

Oleh

Ahmad Rizqon Wafiudin

NIM : 16410040

Telah Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si


NIP. 1970072420050120003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




Prof. Dr. Ni Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL
DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI ANGKATAN 2016 YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 20 Juni 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Yulia Sholichatun, M.Si
NIP. 1970072420050120003

Penguji Utama



Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M. Ag
NIP. 196811242000031001

Sekretaris Penguji



Rika Fuaturosidah, MA.
NIP. 19830429201608012038

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang




Prof. Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Rizqon Wafiudin

NIM : 16410040

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang peneliti buat dengan judul **“Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 Yang Mengerjakan Skripsi”**, adalah benar-benar hasil penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka peneliti bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Malang, 20 Juni 2023

Yang menyatakan,



Ahmad Rizqon Wafiudin
NIM. 16410040

MOTTO

“Sukses adalah saat Persiapan dan kesempatan bertemu”

- Bobby Unser -

PERSEMBAHAN

Skripsi Ini Dipersembahkan Untuk:

Kedua orang tua yang saya cintai yaitu Bapak tercinta Mat Rofi'i dan Ibu tercinta Siti Mardiyah yang sudah membesarkan saya, memberikan kasih sayang yang tidak terbatas dan juga memberikan banyak motivasi mengenai kehidupan dimulai dari saya kecil hingga saat ini. Tidak lupa adik saya tercinta Ahmad Faiz Akmal dan M. Asyraf Mahmudul Hatan.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang sudah memberi syafaat kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi 2016 Yang Mengerjakan Skripsi”**. Tidak lupa juga penulis mengucapkan shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang mana sebagai tauladan yang membimbing manusia hingga sampai ke jalan kebenaran.

Dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan saran dari banyak pihak ketika peneliti mengalami beberapa kendala. Oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H, M. Zainuddin MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Ibu Prof Dr. Rifa Hidayati, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M.Si dan Ibu Rika Fuaturosida, MA selaku Dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing peneliti dalam penyelesaian skripsi ini
4. Kaprodi, segenap dosen beserta karyawan yang ada di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

5. Sahabat-sahabatku dan teman-temanku yang telah mewarnai dalam penyusunan skripsi ini

Malang, 20 Juni 2023

Ahmad Rizqon Wafiudin
NIM. 16410040

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II : KAJIAN TEORI.....	11
A. Resiliensi.....	11
1. Pengertian Resiliensi.....	11
2. Karakteristik Resiliensi	15
3. Aspek-Aspek Resiliensi	17
4. Dimensi Resiliensi	28
5. Manfaat Resileinsi.....	30
B. Kecerdasan Emosional.....	31
1. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	31
2. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional	33
3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional	34
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	35
5. Dimensi Kecerdasan Emosional	37
C. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi ...	38
D. Hipotesis	41

BAB III	: METODE PENELITIAN.....	42
	A. Pendekatan Penelitian	42
	B. Identifikasi Variabel dalam Penelitian.....	42
	C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	43
	1. Resiliensi	43
	2. Kecerdasan emosional	44
	D. Strategi Penelitian	44
	E. Metode Pengumpulan Data.....	46
	F. Uji Validitas dan Reliabilitas	48
	G. Teknik Analisis Data	49
BAB IV	: HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
	A. Pelaksanaan Penelitian.....	54
	B. Hasil Penelitian	58
	1. Uji Validitas dan Reliabilitas	58
	2. Uji Reliabilitas.....	59
	3. Uji Asumsi Klasik	60
	4. Analisis Deskriptif.....	61
	5. Uji Hipotesis	65
	C. Pembahasan	66
	1. Tingkat Kecerdasan Emosional.....	66
	2. Tingkat Resiliensi.....	68
	3. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Resiliensi	70
BAB V	: KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
	A. Kesimpulan	75
	B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala Kecerdasan Emosional	47
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala Resilensi	48
Tabel 3. 3 Pedoman kategorisasi.....	51
Tabel 3. 4 Pedoman kategorisasi koefisien	53
Tabel 4. 1 Uji validitas skala Kecerdasan Emosional	58
Tabel 4. 2 Uji validitas skala Resiliensi	59
Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas	59
Tabel 4. 4 Uji Normalitas.....	60
Tabel 4. 5 Uji Linieritas	61
Tabel 4. 6 Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	62
Tabel 4. 7 Kategorisasi Resiliensi.....	64
Tabel 4. 8 Uji Korelasi	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3 1 Rancangan penelitian	43
Gambar 4. 1 Kategorisasi Kecerdasan Emosional	63
Gambar 4. 2 Kategorisasi Resiliensi	64

ABSTRAK

Wafiudin Ahmad Rizqon, 16410040, 2023. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing 1 : Dr. Yulia Sholichatun, M. Si

Pembimbing 2 : Rika Fuaturrosida, MA.

Dalam kehidupan sehari-hari seringkali kita berfokus pada pengembangan kecerdasan intelektual, seperti kemampuan berpikir logis, memecahkan masalah, dan menguasai pengetahuan. Namun, ada satu aspek lain yang juga sama pentingnya, yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi, baik emosi diri maupun emosi orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa ini kecerdasan emosional juga menjadi keterampilan yang tak ternilai dalam kehidupan kita.

Pengujian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui, 1) bagaimana tingkat Resiliensi pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2) bagaimana tingkat Kecerdasan Emosional pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 3) apakah ada hubungan antara Resiliensi dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Subjek penelitian berjumlah 32 mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan kriteria mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif dengan proses analisis korelasi (product moment).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 1) tingkat resiliensi pada mahasiswa psikologi Angkatan 2016 dominan pada kategori sedang dengan presentase 68,8%, 2) tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 dominan pada kategori tinggi dengan presentase 72%, 3) berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh hasil nilai korelasi yaitu $r_{xy} = 0.551$ dengan $p < 0,001$ dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata kunci : Kecerdasan Emosional, Resiliensi, Mahasiswa

ABSTRACT

Wafiudin Ahmad Rizqon, 16410040, 2023. The Relationship Between Emotional Intelligence Resilience of 2016 Psychology Students Currently Working on Their Theses. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisor 1 : Dr. Yulia Sholichatun, M. Si

Supervisor 2 : Rika Fuaturrosida, MA.

In daily life, we often focus on the development of intellectual intelligence, such as logical thinking, problem-solving, and knowledge mastery. However, there is another equally important aspect, which is emotional intelligence. Emotional intelligence involves the ability to recognize, understand, manage, and direct emotions, both our own and those of others. This indicates that emotional intelligence is also an invaluable skill in our lives.

This study was conducted with the aim to determine: 1) the level of resilience among students of the Psychology Faculty, class of 2016, at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, 2) the level of emotional intelligence among students of the Psychology Faculty, class of 2016, at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, 3) whether there is a relationship between resilience and emotional intelligence among students of the Psychology Faculty, class of 2016, at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

The study involved 32 students from the Psychology Faculty, class of 2016, at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang who were currently working on their theses. This research utilized a quantitative method with correlation analysis (product moment).

The results showed that, 1) the level of resilience in psychology students class of 2016 was dominant in the medium category with a percentage of 68.8%, 2) the level of emotional intelligence in psychology students class of 2016 was dominant in the high category with a percentage of 72%, 3) based on the results of hypothesis testing the results of the correlation value are $r_{xy} = 0.551$ with $p < 0.001$ it can be concluded that there is a relationship between emotional intelligence and resilience in students who are working on their thesis.

Keywords: Emotional Intelligence, Resilience, Students

مستخلص البحث

وايي الدين أحمد رزقون، ١٦٤١٠٠٤٠، ٢٠٢٣. العلاقة بين الصمود والذكاء العاطفي لطلاب علم النفس في عام ٢٠١٦ الذين يعملون حاليًا على أطروحاتهم. كلية علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية مالانج.

محاضرة ١ : Dr. Yulia Sholichatun, M. Si.

محاضرة ٢ : Rika Fuaturrosida, MA.

غالبًا ما نركز في الحياة اليومية على تطوير الذكاء الفكري ، مثل القدرة على التفكير المنطقي وحل المشكلات وإتقان المعرفة. ومع ذلك ، هناك جانب آخر لا يقل أهمية ، وهو الذكاء العاطفي. يتضمن الذكاء العاطفي القدرة على التعرف على العواطف وفهمها وإدارتها وتوجيهها ، سواء المشاعر الذاتية أو مشاعر الآخرين. هذا يدل على أن هذا الذكاء العاطفي يصبح أيضًا مهارة لا تقدر بثمن في حياتنا.

تم إجراء هذا الاختبار بهدف معرفة ، (١) ما هو مستوى الصمود لدى طلاب فصل كلية علم النفس لعام ٢٠١٦ جامعة مالانا الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج ، (٢) ما هو مستوى الذكاء العاطفي لدى طلاب كلية علم النفس دفعة ٢٠١٦ جامعة مولانا الإسلامية مالك إبراهيم مالانج ، (٣) هل هناك علاقة بين المرونة والذكاء العاطفي في جامعة ٢٠١٦ في طلاب كلية علم النفس الإسلامي.

شارك في البحث ٣٢ طالبا من كلية علم النفس دفعة ٢٠١٦ في جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج بمعايير الطلاب الذين يعملون على أطروحتهم. هذا البحث عبارة عن بحث يستخدم الأساليب الكمية مع عملية تحليل الارتباط (لحظة المنتج).

أظهرت النتائج ، (١) أن مستوى الصمود لدى طلاب فئة طلاب علم النفس لعام ٢٠١٦ كان سائدًا في الفئة المتوسطة بنسبة ٦٨,٨٪ ، (٢) كان مستوى الذكاء العاطفي في فئة طلاب علم النفس لعام ٢٠١٦ هو السائد في الفئة العالية بنسبة ٧٢٪ ، (٣) بناءً على نتائج اختبار الفرضية ، استنتجت النتائج التي حصلوا عليها أن هناك علاقة ارتباطية ، وهي $r_{xy} = ٠,٥٥١$ ، يمكن أن يكون الذكاء العاطفي لدى الطلاب هو $p < ٠,٠٠١$ esis.

الكلمات الدالة : الذكاء العاطفي، المرونة، الطلاب

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada zaman yang semakin maju ini, manusia tidak hanya dihadapkan pada tuntutan kecerdasan intelektual semata, tetapi juga pada kemampuan untuk mengelola dan memahami emosi dengan baik. Inilah yang dikenal sebagai kecerdasan emosional. Sejak diperkenalkan oleh Daniel Goleman melalui bukunya yang terkenal, "Emotional Intelligence," konsep kecerdasan emosional telah menjadi topik yang menarik dalam dunia psikologi. Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi dengan efektif. Ini berarti bahwa tidak hanya kecerdasan intelektual yang penting, tetapi juga bagaimana seseorang dapat mengatur emosi mereka dan berinteraksi dengan orang lain menggunakan emosional yang baik.

Kecerdasan emosional berkembang seiring dengan perkembangan individu sepanjang masa hidup. Pada masa anak-anak, kecerdasan emosional terkait dengan kemampuan mengenali dan mengelola emosi dasar seperti kesedihan, marah, dan kegembiraan. Ketika anak-anak tumbuh dewasa, kecerdasan emosional menjadi semakin kompleks, melibatkan kemampuan mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, berempati terhadap orang lain, dan mengambil keputusan yang bijaksana. Hal ini sesuai dengan teori oleh Daniel Goleman (1995) yang menjelaskan teori kecerdasan emosional yang terkenal. Menurutnya, kecerdasan emosional berkembang sepanjang hidup dan dapat ditingkatkan melalui latihan dan pengalaman. Goleman berpendapat bahwa kecerdasan emosional mencakup lima

komponen utama: kesadaran diri emosional, pengelolaan emosi, motivasi diri, pengenalan emosi orang lain, dan keterampilan dalam hubungan sosial. Ia menyatakan bahwa individu dapat melatih dan meningkatkan kecerdasan emosional mereka dengan memperhatikan dan melibatkan diri dalam pengembangan komponen-komponen ini.

Model kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman mengidentifikasi beberapa komponen penting. Kesadaran diri emosional memungkinkan seseorang mengenali dan memahami emosi diri sendiri. Pengelolaan emosi membantu seseorang mengatur dan mengarahkan emosi mereka sehingga tidak mengganggu kehidupan sehari-hari. Motivasi diri menjadi dorongan internal untuk mencapai tujuan dan bertahan dalam menghadapi tantangan. Pengenalan emosi orang lain memungkinkan seseorang memahami dan membaca ekspresi emosional orang lain. Terakhir, keterampilan dalam hubungan sosial memungkinkan seseorang berinteraksi dengan orang lain secara efektif, membangun hubungan yang baik, dan menyelesaikan konflik.

Kecerdasan emosional memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupan manusia. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih bahagia dan puas dengan kehidupan mereka karena mereka dapat mengelola emosi mereka dengan baik. Mereka juga mampu membangun hubungan interpersonal yang kuat dan saling mendukung, yang berkontribusi pada kesejahteraan sosial mereka. Selain itu, kecerdasan emosional juga dapat meningkatkan kinerja akademik dan profesional, karena individu yang mampu mengelola stres, beradaptasi, dan bekerja sama dengan orang lain memiliki keunggulan kompetitif dalam lingkungan yang semakin kompleks.

Mahasiswa yang berada di tingkat akhir memiliki syarat kelulusan sebagai Sarjana Strata (S1) dengan melakukan penelitian tugas akhir. Dalam proses pengerjaannya, mahasiswa membutuhkan wawasan serta pengetahuan luas untuk mampu menyesuaikan diri dengan kendala dan tuntutan tugas akhir. Mu'tadin (dalam Putri, 2016) menjelaskan bahwa pada proses pengerjaan tugas akhir seringkali timbul perasaan negatif yang dialami mahasiswa seperti ketegangan, kekhawatiran, kehilangan motivasi, dan frustrasi. Pada akhirnya perasaan negatif ini menyebabkan mahasiswa menunda pengerjaan tugas akhir hingga tidak mampu untuk bertahan dalam setiap permasalahan yang dihadapi dalam perkuliahan.aa

Mahasiswa saat ini dihadapkan pada tekanan yang beragam, termasuk tuntutan akademik yang tinggi, beban finansial, ketidakpastian masa depan, dan tantangan emosional yang kompleks. Salah satu tekanan yang paling umum dihadapi oleh mahasiswa adalah tuntutan akademik yang tinggi, yaitu harus berjuang untuk mencapai prestasi akademik yang baik, menghadapi ujian, tugas, dan proyek yang membebani (Nelwati, 2012). Beban finansial juga menjadi sumber tekanan yang signifikan, karena mahasiswa sering kali harus mengatasi biaya pendidikan, biaya hidup, dan mungkin juga tanggung jawab keluarga (Raharjo, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara, titik bangkit mahasiswa akhir Angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi Ketika adanya tuntutan dari luar atau faktor eksternal khususnya keluarga yang selalu mendukung untuk terselesaikannya skripsi. Disisi lain juga adanya teman satu Angkatan yang mengalami hal yang sama sehingga dapat memicu untuk segera menyelesaikan skripsi.

Semua tekanan yang sedang dihadapi mahasiswa untuk menyelesaikan perkuliahannya terdapat konsep resiliensi yang menjadi kunci penting dalam menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Novia (2019) menjelaskan dalam menghadapi permasalahan pada pengerjaan tugas akhir, mahasiswa membutuhkan peran resiliensi. Block (dalam klohn, 1996) memperkenalkan pertama kali dengan nama lain yaitu *ego-resillience* yang memiliki arti kemampuan umum yang terdiri dari kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan luwes ketika berhadapan dengan tekanan eksternal dan internal.

Para ahli behavioral menjelaskan terkait resiliensi sebagai usaha untuk mengetahui, mendefinisikan dan mengukur kapasitas individu agar dapat tetap bertahan dan dapat berkembang pada situasi yang menjadikan individu tertekan (*adverse conditions*) serta untuk mengetahui kemampuan untuk kembali pulih (*recovery*) dari tekanan (McCubbin, 2001). Resiliensi merupakan istilah dalam psikologi yang biasa diartikan sebagai ketahanan diri. Resiliensi mengacu pada kemampuan seseorang untuk beradaptasi, bangkit kembali, dan tumbuh di tengah tekanan dan situasi sulit, mahasiswa masa kini dihadapkan dengan beberapa tekanan akademik yang ada pada kehidupan pendidikan mereka, di mana mereka sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, dan tuntutan sosial yang berat. Selain itu, tekanan psikologis juga seringkali dirasakan oleh mahasiswa, seperti mengalami kecemasan, depresi, dan ketidakpastian mengenai masa depan.

Menurut (Taylor, 2006) beberapa tekanan menjadi sumber yang berpotensi memunculkan distres psikologis pada mahasiswa. Bagi mahasiswa yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri atau bertahan ketika menghadapi suatu

permasalahan atau kesulitan ketika penyusunan skripsi akan rentan mengalami stres negatif tersebut. Mahasiswa yang resilien adalah mahasiswa yang mampu menghadapi masalah hidupnya dan terus menatap ke depan sehingga mampu bangkit dan tetap produktif.

Amalia & Hendriani, (2017) menjelaskan resiliensi dapat membantu mahasiswa dalam beradaptasi terhadap pengalaman negatif melalui pemberian respon positif terhadap keadaan yang menekan. Roellyana dan Listiyandini (2016) menyatakan bahwa resiliensi akan membantu individu dalam memiliki harapan hingga akhirnya individu sanggup dalam menghadapi berbagai kesulitan yang dialami dan berupaya untuk bertahan.

Berdasarkan hasil wawancara lain dengan mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2016 yang masih aktif dan sedang mengerjakan tugas akhir terdapat beberapa faktor yang membuat mahasiswa angkatan 2016 belum menyelesaikan pendidikan, diantaranya faktor eksternal yaitu finansial keluarga yang tidak dapat membantu untuk membayar biaya pendidikan, sehingga para mahasiswa harus membantu untuk mencari biaya pendidikannya sendiri, selanjutnya terdapat faktor internal dari mahasiswa, yaitu mengalami kecemasan dan stres terhadap tugas akhir yang dikerjakan selain itu juga mahasiswa mengalami kecemasan terhadap masa depannya yang mengakibatkan mereka stres dan tidak dapat mengerjakan tugas akhir dengan optimal.

Kecerdasan emosional dan Resiliensi memiliki hubungan yang sangat erat karena keduanya berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola emosi dan menyesuaikan diri saat berada di situasi yang sulit. Resiliensi adalah

kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit dari kesulitan atau tekanan, sedangkan kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan sehat dan efektif. Hal ini sesuai dengan pendapat oleh (Tugade & Fredricson dalam Hendriani, 2018) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam pengembangan resiliensi dalam setiap individu, dimana individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih menggunakan emosi positif dalam menghadapi tekanan dan kesulitan yang dialami dalam kehidupan.

Individu yang memiliki resiliensi disebut dengan individu yang resilien. Resilien adalah keadaan individu yang memungkinkannya untuk dapat menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi (Desmita, 2012). Aspek-aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) adalah pengaturan emosi, pengendalian impuls, empati, efikasi diri, optimisme, analisis penyebab masalah, dan reaching out.

Data dari fakultas Psikologi menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir angkatan 2016 masih banyak yang belum menyelesaikan tugas akhir, dimana batas waktu perkuliahan bagi angkatan 2016 sudah hampir habis, jika mereka tidak bisa menyelesaikan tugas akhir di semester terakhir maka akan dikeluarkan dari kampus. Mahasiswa yang masih belum mampu bangkit dari tekanan yang dihadapi menjadi mudah putus asa, belum memiliki keyakinan dan kepercayaan terhadap kemampuannya, masih belum mampu mengendalikan tuntutan dan tantangan dalam pengerjaan tugas akhir, hingga membuatnya memiliki emosi negatif seperti

rasa cemas mengenai tugas akhir dan khawatir akan tugas akhir yang belum dikerjakan secara optimal. Selain itu, komitmen mahasiswa yang belum diterapkan dengan baik, menjadikan mahasiswa belum bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akhir. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan peran resiliensi, untuk meningkatkan performa mahasiswa dalam pengerjaan tugas akhir dan meminimalisir emosi negatif.

Mahasiswa yang resilien ia akan berpikir positif dan memiliki kepercayaan adanya solusi untuk menuntaskan kendala dalam pengerjaan tugas akhir. Resiliensi secara signifikan memiliki dua faktor yang dapat mempengaruhi individu yaitu faktor resiko dan faktor pelindung (Windle dalam Hendriani, 2018). Contohnya (faktor resiko) apabila individu mengalami kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir sehingga membuat individu tersebut stress akan masa depan dirinya, takut akan kegagalan yang berada didepannya sedang menunggu, maka (faktor pelindung), apabila individu mempunyai dukungan sosial yang kuat, maka keluarga, teman, jaringan sosial lainnya yang mendukung dan membantu individu dalam menghadapi tantangan tentunya hal itu juga dapat membantu individu untuk meningkatkan tingkat resiliensinya. Ketika individu dihadapkan dengan tekanan yang memunculkan emosi negatif, faktor pelindung ini akan memunculkan bentuk perilaku sebagai respon dalam menghadapi tekanan emosi, sehingga apabila resiliensi individu meningkat, maka individu akan mampu mengatasi masalah apapun yang memunculkan keberanian dan kematangan dalam mengelola emosi (Mufidah, 2017)

Penelitian berkaitan dengan resiliensi yang dilakukan oleh Okvellia & Setyandari (2022), menyebutkan bahwa mahasiswa yang memiliki resiliensi

akademik yang tinggi adalah mahasiswa yang mampu bertahan, bangkit dan beradaptasi dengan situasi yang sulit dan penuh tekanan dalam bidang akademik. Kecerdasan emosional kemungkinan berkontribusi dalam perkembangan resiliensi pada individu, dimana individu yang memiliki emosional yang baik menggunakan emosi positif dalam rangka meminimalisir dan menjauhkan dari emosi negatif yang sering keluar pada saat individu sedang menjalani permasalahan yang banyak dan yang menekan (Tugade & Fredricson dalam Hendriani, 2018).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Ana Setyowati (2012) pada penghuni rumah damai, menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi, hasil penelitian menunjukkan bahwa sumbangan efektif kecerdasan emosional terhadap resiliensi dalam penelitian ini sebesar 64,1%. Penelitian yang dilakukan Lucia Alma Christine Novia (2019) juga menyebutkan bahwa terdapat korelasi sebesar 0,635 dengan ($p < 0,01$), yang dapat disimpulkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang baik, ia akan mampu menghadapi tantangan secara positif dan mempertahankan semangat dalam hidup, sehingga hal ini menjadi bagian penting yang akan mendorong individu untuk meningkatkan resiliensi agar mampu untuk tetap berkembang, bangkit, dan bertahan pada setiap kondisi yang dihadapi terutama dalam pengerjaan tugas akhir.

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang sudah dijelaskan, permasalahan resiliensi sejauh ini masih menjadi permasalahan yang dialami mahasiswa dalam pendidikan yang ditempuh. Salah satu adanya kemungkinan dari kecerdasan emosional yang mampu mempengaruhi resiliensi menarik peneliti melakukan penelitian untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat Resiliensi pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat Kecerdasan Emosional pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada hubungan antara Resiliensi dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat Resiliensi pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Untuk mengetahui tingkat Kecerdasan Emosional pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Untuk mengetahui Hubungan Resiliensi dengan Kecerdasan Emosional pada mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan teori dibidang Psikologi, terutama mengenai hubungan kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi pemerhati mengenai resiliensi serta informasi tambahan yang berkaitan dengan fungsi dari kecerdasan emosional

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi merupakan bagaimana cara individu bertahan dalam kondisi apapun, seperti pada korban kekerasan rumah tangga, korban bencana alam, seorang ibu dikaruniai anak autis, anggota polisi yang sedang mengalami kejenuhan pada suatu pekerjaan dan masih banyak lagi problematika hidup yang harus membutuhkan resiliensi ini, karena resiliensi sangat berperan penting untuk membantu mengurangi setiap problem-problem yang di alami seseorang tersebut dengan cara memberikan motivasi positif dari orang-orang terdekat ataupun dari diri sendiri.

Kehidupan dipenuhi suatu pengalaman yang penuh dengan penderitaan (adversity); sebagai adversity bersumber dari situasi eksternal seperti kebakaran, gempa bumi, banjir, musim kering, bom atau seperti keluarga perceraian, penganiayaan, pengabaian, kehilangan pekerjaan dan tempat tinggal, atau kehilanga orang yang di cintai. Sementara sumber lainnya berasal dari diri individu itu sendiri, seperti merasakan rasa takut, rasa bersalah, rasa paling di kucilkan oleh orang-orang yang ada disekitar kita, kegagalan atau sedang diserang penyakit (Grothberg, 1999).

Walaupun kebanyakan tekanan eksternal tidak dapat di control, bukti menunjukkan bahwa proses pikir internal manusia dapat sekaligus mengurangi dampak adversity dan menyiapkan sumberdaya yang berharga untuk dapat bergerak maju dengan berfokus pada hal-hal yang dapat di kontrol (Jackson &Watkin,2004). Kemampuan manusia untuk bangkit dari pengalaman negative, bahkan menjadi lebih kuat selama menjalani proses penanggulangannya dinamakan resiliensi (Henderson dan Milstein, 2003).

Resiliensi adalah sebuah proses dimana individu akan mempunyai kemauan untuk bangkit dalam sebuah tekanan hidup. Ada beberapa definisi resiliensi yang dikemukakan oleh para ahli, secara umum resiliensi diartikan sebagai berikut: Schoon mengutip definisi beberapa ahli dan menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis dimana individu menunjukkan fungsi adaptif dalam menghadapi adversity yang berperan penting bagi dirinya (Schoon, 2006, h. 6)

Ada juga ahli lain mendefinisikan resiliensi sebagai berikut: Benard mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dengan sukses walaupun mengalami situasi penuh resiko yang tergolong parah (Benard dalam Krovetz, 1999), menjadi seorang individu yang pernah mengalami kegagalan sebelumnya tidaklah mudah untuk kembali menjadi individu sukses butuh sebuah proses untuk menuju kesuksesan walaupun dalam proses tersebut banyak sekali resiko yang akan dihadapi. Sedangkan (Grothberg 1999) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, untuk mengatasi,

untuk mendapatkan kekuatan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami sebuah adversity, karena berangkat dari adversity individu akan menemukan jalan pemecah masalah yang telah dialami individu tersebut.

Di sisi lain, (Reivich dan Shatte, 2002) mendefinisikan resiliensi sebagai berikut: Resiliensi sebagai kemampuan hidup untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika berhadapan dengan adversity atau trauma, dimana hal tersebut sangat penting untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari seseorang. Lebih lanjut (Reivich dan Shatte 2002) mengatakan bahwa resiliensi merupakan mind-set yang memungkinkan manusia mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai sesuatu kegiatan yang sedang berjalan. Resiliensi menciptakan dan mempertahankan sikap positif dari si penjelajah. Resiliensi memberikan rasa percaya diri untuk mengambil tanggung jawab baru dalam menjalani sebuah pekerjaan, tidak mundur dalam menghadapi seseorang yang ingin dikenal, mencari pengalaman yang akan memberi tantangan untuk mempelajari tentang diri sendiri dan berhubungan lebih dalam lagi dengan orang lain atau orang yang ada disekitar kita.

Resiliensi sebagai kapasitas manusia untuk menghadapi dan mengatasi tekanan hidup. Resiliensi adalah kapasitas untuk merespon sesuatu dengan cara yang sehat dan produkti ketika berhadapan dengan kesengsaraan (adversity) atau trauma, terutama untuk mengendalikan tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi adalah hal yang penting ketika

membuat keputusan yang berat dan sulit di saat-saat terdesak. Selanjutnya dijelaskan bahwa resiliensi merupakan mind-set yang mampu meningkatkan kepercayaan seseorang untuk mencari pengalaman-pengalaman baru dan memandang kehidupan sebagai sebuah proses yang semakin meningkat setiap harinya. Resiliensi dapat menciptakan dan memelihara berupa sikap positif untuk mengeksplorasi, sehingga seseorang menjadi percaya diri ketika berhubungan dengan orang lain, serta lebih berani mengambil resiko atas tindakannya sendiri.

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. (Siebert 2005) dalam bukunya *The Resiliency Advantage* memaparkan bahwa yang dimaksud dengan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan. Resiliensi adalah proses mengatasi efek negatif dari resiko yang ada, berhasil mengatasi pengalaman traumatik dan menghindari dampak negatif terkait resiko (Fergus & Zimmerman, 2005). Masten, Best, dan Garmezy (dalam Chen & George, 2005) mendefinisikan resiliensi sebagai sebuah proses, kemampuan seseorang, atau hasil dari adaptasi yang berhasil meskipun berhadapan dengan situasi yang mengancam.

Ketahanan disebut dengan resiliensi. Resiliensi mengacu pada kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali guna untuk memulihkan kebahagiaan setelah menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau mengalami ketertekanan hidup. Resiliensi menjadi faktor yang sangat diperlukan untuk dapat mengubah ancaman-ancaman menjadi kesempatan untuk bertumbuh, berkembang, dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi demi perubahan yang baik. Perubahan baik ini yang akan membawa diri individu kepada kehidupan yang bebas dari sebuah kecemasan.

Berdasarkan hasil pengertian diatas maka dapat disimpulkan resiliensi atau ketahanan diri merupakan kemampuan individu dalam mengatasi tekanan hidup bangkit dari keterpurukan serta menghindari dampak negative terkait resiko.

2. Karakteristik Individu yang Memiliki Kemampuan Resiliensi

Menurut Wolin dan Wolin (1999), terdapat tujuh karakteristik utama yang dimiliki oleh individu resilien. Karakteristik inilah yang membuat individu mampu beradaptasi dengan baik saat menghadapi masalah, mengatasi berbagai hambatan, serta mengembangkan potensi yang dimilikinya secara maksimal, yaitu (Kartika, Dewindra Ayu, 2011) :

a. Insight (Wawasan)

Insight adalah kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri dan menjawab dengan jujur. Hal ini untuk membantu individu

untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain, serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi yang akan ataupun sedang dihadapi oleh individu.

b. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dan peduli pada orang lain.

c. Hubungan

Seorang yang resilien dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, atau memiliki role model yang sehat.

d. Inisiatif

Inisiatif melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien bersikap proaktif bukan reaktif bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

e. Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternative dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam perilaku negatif sebab ia

mampu mempertimbangkan konsekuensi dari setiap perilaku dan membuat keputusan yang benar. Kreativitas juga melibatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengekspresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

f. Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan.

g. Moralitas

Moralitas atau orientasi pada nilai-nilai ditandai dengan keinginan untuk hidup secara baik dan produktif. Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang lain yang membutuhkan.

3. Aspek-Aspek Resiliensi

(Reivich dan Shatte 2002), memaparkan tujuh kemampuan yang membentuk Resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan reaching out. Hampir tidak ada satupun individu yang secara keseluruhan memiliki tujuh kemampuan tersebut dengan baik.

a) Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi mengalami kesulitan dalam membangun dan menjaga hubungan dengan orang lain. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor, di antara alasan yang sederhana adalah tidak ada orang yang mau menghabiskan waktu bersama orang yang marah, merengut, cemas, khawatir serta gelisah setiap saat. Emosi yang dirasakan oleh seseorang cenderung berpengaruh terhadap orang lain. Semakin kita terasosiasi dengan kemarahan maka kita akan semakin menjadi seorang yang pemarah (Reivich & Shatte, 2002).

(Greef 2005) menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosinya dengan baik dan memahami emosi orang lain akan memiliki self-esteem dan hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Tidak semua emosi yang dirasakan oleh individu harus dikontrol. Tidak semua emosi marah, sedih, gelisah dan rasa bersalah harus diminimalisir. Hal ini dikarenakan mengekspresikan emosi yang kita rasakan baik emosi positif maupun negatif merupakan hal yang konstruktif dan sehat, bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tepat merupakan bagian dari resiliensi (Reivich & Shatte, 2002).

Sedangkan (Reivich dan Shatte 2002), mengungkapkan dua buah keterampilan yang dapat memudahkan individu untuk melakukan regulasi emosi, yaitu yaitu tenang (calming) dan fokus (focusing). Dua buah keterampilan ini akan membantu individu untuk mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu ketika banyak hal-hal yang mengganggu, serta mengurangi stress yang dialami oleh individu.

1) Tenang (Calming)

Individu dapat mengurangi stress yang mereka alami dengan cara merubah cara berpikir mereka ketika berhadapan dengan stressor. Meskipun begitu seorang individu tidak akan mampu untuk menghindar dari keseluruhan stress yang dialami, diperlukan cara untuk membuat diri mereka berada dalam kondisi tenang ketika stress menghadang. Keterampilan ini adalah sebuah kemampuan untuk meningkatkan control individu terhadap respon tubuh dan pikiran ketika berhadapan dengan stress dengan cara relaksasi. Dengan relaksasi individu dapat mengontrol jumlah stress yang dialami. Ada beberapa cara yang dapat digunakan untuk relaksasi dan membuat diri kita berada dalam keadaan tenang, yaitu dengan mengontrol pernapasan, relaksasi otot serta dengan menggunakan teknik positive imagery, yaitu membayangkan suatu tempat yang tenang dan menyenangkan.

2) Fokus (Focusing)

Keterampilan untuk fokus pada permasalahan yang ada memudahkan individu untuk menemukan solusi dari permasalahan yang ada (Reivich & Shatte, 2002). Setiap permasalahan yang ada akan berdampak pada timbulnya permasalahan-permasalahan baru. Individu yang fokus mampu untuk menganalisa dan membedakan antara sumber permasalahan yang sebenarnya dengan masalah-masalah yang timbul sebagai akibat dari sumber permasalahan. Pada akhirnya individu juga dapat mencari solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang ada. Hal ini tentunya akan mengurangi stres yang dialami oleh individu.

b) Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls adalah kemampuan Individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain. Individu dapat mengendalikan impulsivitas dengan mencegah terjadinya

kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respon yang tepat pada permasalahan yang ada.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), pencegahan dapat dilakukan dengan dengan menguji keyakinan individu dan mengevaluasi kebermanfaatan terhadap pemecahan masalah. Individu dapat melakukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat rasional yang ditujukan kepada dirinya sendiri, seperti 'apakah penyimpulan terhadap masalah yang saya hadapi berdasarkan fakta atau hanya menebak?', 'apakah saya sudah melihat permasalahan secara keseluruhan?', 'apakah manfaat dari semua ini?', dll. Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ia miliki. Seorang individu yang memiliki skor Resilience Quotient yang tinggi pada faktor regulasi emosi cenderung memiliki skor Resilience Quotient pada faktor pengendalian impuls (Reivich & Shatte, 2002).

c) Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis (Reivich & Shatte, 2002). Siebert (2005) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara tindakan dan ekspektasi kita dengan kondisi kehidupan yang dialami individu. Optimisme adalah ketika kita melihat bahwa masa depan kita cemerlang (Reivich & Shatte, 2002) Peterson dan Chang (dalam Siebert, 2005) mengungkapkan bahwa optimisme sangat terkait dengan karakteristik yang diinginkan oleh individu, kebahagiaan, ketekunan, prestasi dan kesehatan. Individu

yang optimis percaya bahwa situasi yang sulit suatu saat akan berubah menjadi situasi yang lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan mereka dan mereka percaya bahwa merekalah pemegang kendali atas arah hidup mereka. Individu yang optimis memiliki kesehatan yang lebih baik, jarang mengalami depresi, serta memiliki produktivitas kerja yang tinggi, apabila dibandingkan dengan individu yang cenderung pesimis. Sebagian individu memiliki kecenderungan untuk optimis dalam memandang hidup ini secara umum, sementara sebagian individu yang lain optimis hanya pada beberapa situasi tertentu (Siebert, 2005). Optimisme bukanlah sebuah sifat yang terberi melainkan dapat dibentuk dan ditumbuhkan dalam diri individu (Siebert, 2005).

Optimisme yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini juga merefleksikan Self- Efficacy yang dimiliki oleh seseorang, yaitu kepercayaan individu bahwa ia mampu menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengendalikan hidupnya.

Optimisme akan menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan Self Efficacy, hal ini dikarenakan dengan optimisme yang ada seorang inividu terus didorong untuk

menemukan solusi permasalahan dan terus bekerja keras demi kondisi yang lebih baik (Reivich & Shatte, 2002).

Tentunya optimisme yang dimaksud adalah optimisme yang realistis (Realistic Optimism), yaitu sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi segala usaha untuk mewujudkan hal tersebut. Berbeda dengan Unrealistic Optimism dimana kepercayaan akan masa depan yang cerah tidak dibarengi dengan usaha yang signifikan untuk mewujudkannya. Perpaduan antara optimisme yang realistis dan Self-Efficacy adalah kunci resiliensi dan kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

d) Self-Efficacy

Self-Efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. Self-Efficacy merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

Sementara Bandura (dalam Atwater & Duffy, 1999) mendefinisikan Self-Efficacy sebagai kemampuan individu untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Dalam keseharian, individu yang memiliki keyakinan pada kemampuan mereka untuk memecahkan masalah akan tampil sebagai pemimpin, sebaliknya individu yang tidak memiliki keyakinan terhadap Self-Efficacy mereka akan selalu tertinggal dari yang lain. Atwater dan Duffy (1997), mengungkapkan bahwa Self-Efficacy memiliki pengaruh terhadap

prestasi yang diraih, kesehatan fisik dan mental, perkembangan karir, bahkan perilaku memilih dari seorang individu.

Menurut Atwater dan Duffy (1997), Self-Efficacy memiliki kedekatan dengan konsep Perceived Control, yaitu suatu keyakinan bahwa individu mampu mempengaruhi keberadaan suatu peristiwa yang mempengaruhi kehidupan individu tersebut. Perceived Control memiliki dua buah sumber, yaitu Internal Locus of Control dan External Locus of Control . Individu dengan Internal Locus of Control meyakini bahwa dirinya memegang kendali terhadap kehidupannya. Sedmentara individu dengan External Locus of Control yakin bahwa sesuatu yangberada di luar dirinya memiliki kendali atas kehidupannya.

e) Causal Analysis

Causal Analysis merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Seligman (dalam Reivich & Shatte, 2002) mengidentifikasi gaya berpikir explanatory yang erat kaitannya dengan kemampuan Causal Analysis yang dimiliki individu.

Gaya berpikir explanatory dapat dibagi dalam tiga dimensi: personal (saya-bukan saya), permanen (selalu-tidak selalu), dan pervasive (semua tidak semua). Individu dengan gaya berpikir

“Saya-Selalu Semua” merefleksikan keyakinan bahwa penyebab permasalahan berasal dari individu tersebut (Saya), hal ini selalu terjadi dan permasalahan yang ada tidak dapat diubah (Selalu), serta permasalahan yang ada akan mempengaruhi seluruh aspek hidupnya (Semua).

Sementara individu yang memiliki gaya berpikir “Bukan Saya-Tidak Selalu-Tidak semua” meyakini bahwa permasalahan yang terjadi disebabkan oleh orang lain (Bukan Saya), dimana kondisi tersebut masih memungkinkan untuk diubah (Tidak Selalu) dan permasalahan yang ada tidak akan mempengaruhi sebagian besar hidupnya (Tidak semua). Gaya berpikir explanatory memegang peranan penting dalam konsep resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Individu yang terfokus pada “Selalu-Semua” tidak mampu melihat jalan keluar dari permasalahan yang mereka hadapi. Sebaliknya individu yang cenderung menggunakan gaya berpikir “Tidak selalu Tidak semua” dapat merumuskan solusi dan tindakan yang akan mereka lakukan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka mampu mengidentifikasi semua penyebab yang menyebabkan kemalangan yang menimpa mereka, tanpa terjebak pada salah satu gaya berpikir explanatory. Mereka tidak mengabaikan faktor permanen maupun pervasif. Individu yang resilien tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang mereka perbuat demi menjaga self-esteem mereka atau

membebasakan mereka dari rasa bersalah. Mereka tidak terlalu terfokus pada faktor-faktor yang berada diluar kendali mereka, sebaliknya mereka memfokuskan dan memegang kendali penuh pada pemecahan masalah, perlahan mereka mulai mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan hidup mereka, bangkit dan meraih kesuksesan (Reivich & Shatte, 2002).

f) Empati

Secara sederhana empati dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan memiliki kepedulian terhadap orang lain (Greef, 2005) Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich & Shatte, 2005).

Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa-bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif Reivich & Shatte, (2002).

Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial (Reivich & Shatte, 2002). Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada posisi orang lain, merasakan apa yang

dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain (Reivich & Shatte, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Greef (2005), mengungkapkan bahwa salah satu perilaku yang ditampilkan oleh individu yang resilien adalah menunjukkan empati kepada orang lain.

g) Reaching Out

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu resiliensi juga merupakan kemampuan individu meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa (Reivich & Shatte, 2002).

Banyak individu yang tidak mampu melakukan reaching out, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan. Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan

hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir. Gaya berpikir ini memberikan batasan bagi diri mereka sendiri, atau dikenal dengan istilah *SelfHandicaping*.

4. Dimensi Resiliensi

Menurut Wagnild dan Young (1993) menjelaskan ada lima dimensi resiliensi :

- a. Ketenangan (*Equanimity*) yaitu suatu perfektif yang dimiliki oleh individu mengenai hidup dan pengalaman-pengalaman yang dialaminya semasa hidup yang dianggap merugikan. Namun demikian individu harus mampu untuk melihat dari sudut pandang yang lain sehingga individu dapat melihat hal-hal yang lebih positif daripada hal-hal negative dari situasi sulit yang sedang dialaminya. *Equanimity* juga menyangkut karakteristik humor. Oleh karena itu individu yang resilien dapat menertawakan situasi apapun yang sedang dihadapinya, melihat situasi tersebut dari hal yang positif, dan tidak terjebak pada hal-hal negatif yang terdapat didalamnya.
- b. Ketekunan (*perseverance*) yaitu suatu sikap individu yang tetap bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit. *Perseverance* juga dapat berarti keinginan seorang untuk terus berjuang untuk terus

berjuang dalam mengembalikan kondisi seperti semula. Dalam dimensi *perseverance* ini dibutuhkan kedisiplinan pada diri individu ketika berjuang menghadapi situasi yang sulit dan kurang menguntungkan baginya.

- c. Kebermaknaan hidup (*meaningfulness*) merupakan kesadaran individu bahwa hidupnya memiliki tujuan dan diperlukan usaha untuk mencapai tujuan tersebut. Wagnild (1993) menyebutkan bahwa dimensi ini merupakan dimensi resiliensi yang paling penting dan menjadi dasar dari keempat dimensi yang lain, karena menurutnya hidup tanpa tujuan sama dengan sia-sia karena memiliki arah atau tujuan yang jelas. Tujuan mendorong individu untuk melakukan sesuatu dalam hidup tidak terkecuali ketika individu mengalami kesulitan, tujuanlah yang membuat individu terus berjuang menghadapi kesulitan tersebut.
- d. Kemandirian (*Self-Reliance*) yakni keyakinan pada diri sendiri dengan memahami kemampuan dan batasan yang dimiliki oleh diri sendiri. Individu yang resilien sadar akan kekuatan yang dimiliki dan mempergunakannya dengan benar sehingga dapat menuntun setiap tindakan yang dilakukan. Dimensi ini didapat dari berbagai pengalaman hidup yang dialami sehari-hari dan dapat meningkatkan keyakinan individu akan kemampuan dirinya sendiri. Individu yang resilien mampu mengembangkan berbagai pemecahan masalah yang dihadapinya.

- e. Kesadaran diri (*Existential aloneness*) yaitu kesadaran bahwa setiap individu unik dan beberapa pengalaman yang dihadapi bersama namun ada juga yang harus dihadapi sendiri. Individu yang resilien belajar untuk hidup dengan keberdayaan dirinya sendiri. Individu tidak terus-menerus mengandalkan orang lain, dengan kata lain mandiri dalam menghadapi situasi sulit apapun sehingga individu menjadi lebih menghargai kemampuan yang dimilikinya. Dimensi *existential aloneness* bukan berarti tidak menghiraukan pentingnya berbagai pengalaman merendahkan orang lain, melainkan menerima diri sendiri.

5. Manfaat Resiliensi

Resiliensi sangat berperan penting pada individu yang sedang mengalami dibawah tekanan masalah yang dialami pada setiap harinya. Seperti contoh stress kerja pada anggota Polisi Porles Sumenep dimana beberapa anggotanya mungkin banyak mengalami stress pada saat mereka di tempat kerja. Dan ketika seseorang mengalami suatu problem yang berlebihan maka banyak adanya dampak negative yang akan berpengaruh pada kesehatan baik fisik ataupun psikis. Disinilah Resiliensi sangat dibutuhkan guna untuk memberikan motivasi positif baik dilakukan oleh orang-orang terdekat pada individu yang mengalami stress kerja atau dilakukan oleh diri sendiri.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan adalah kemampuan untuk menghadapi situasi baru atau belajar melakukannya dengan respons adaptif baru. Kecerdasan juga dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan tes atau tugas, termasuk mencapai hubungan, tingkat kecerdasan sebanding dengan kompleksitas (Drever, 1986).

Emosi secara linguistik berasal dari kata *movere*, kata Latin yang berarti bergerak atau bergerak, dan awalan "e" yang berarti menjauh, sehingga kecenderungan untuk bertindak adalah mutlak dalam emosi. Dalam Oxford English Dictionary, emosi berarti setiap tindakan atau agitasi pikiran, perasaan, gairah atau keadaan mental apa pun yang kuat atau berlebihan (Goleman, 2000)

Istilah kecerdasan emosional diciptakan oleh Peter Salovey dan Jack Mayer, yang menjelaskan bahwa bentuk kecerdasan ini adalah kemampuan untuk mengenali emosi dan maknanya serta mengelola emosi untuk mendorong perkembangan emosional dan intelektual yang mendalam. Menurut Reuven Bar-On, kecerdasan emosional adalah seperangkat keterampilan, kompetensi, dan keterampilan non-kognitif yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk berhasil menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan. Steven J. Stein dan Howard E. Book mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai seperangkat keterampilan yang membantu kita membuka jalan. Dalam dunia yang

kompleks dari semua aspek kecerdasan pribadi, sosial dan protektif, akal sehat penuh dengan misteri dan kepekaan yang diperlukan untuk fungsi sehari-hari yang efektif (Tebba, 2000)

Menurut Nggermanto (2002), kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali emosi diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri maupun dalam hubungan dengan orang lain (Nggermanto, 2002). Salah satu yang paling sulit, tetapi hal yang baik adalah bagaimana setiap orang memahami dirinya sendiri dan sifat orang lain. Namun, banyak orang yang tidak dapat memahami dirinya sendiri, apalagi memahami orang lain, sehingga menimbulkan kesalahpahaman dalam diri manusia (Sharif, 2002). Kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi untuk mengendalikan diri, tetapi juga mencerminkan kemampuan mengelola ide, konsep, karya atau produk sehingga menarik minat banyak orang (Suharsono, 2000).

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan mengenali diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengendalikan diri, mengatur diri sendiri, memberi motivasi dan empati, kemampuan mewujudkan komunikasi sosial dalam situasi dan kondisi tertentu dan mampu menyesuaikan reaksi dan perilaku.

2. Ciri-Ciri Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah "seperangkat keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk menavigasi dunia yang kompleks dari semua aspek pribadi, sosial, dan protektif dari kecerdasan yang efektif, akal sehat yang misterius, dan kepekaan setiap hari" (Stein dan Book, 2002).

Ciri-ciri kecerdasan emosional meliputi "kemampuan untuk memotivasi diri sendiri, menoleransi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak memanjakan diri dalam kesenangan, mengatur suasana hati, dan mencegah stres merusak kemampuan berpikir, berempati, dan berdoa" (Goleman, 1999).

Menurut teori lain (Tebba, 200), ciri-ciri kecerdasan emosional adalah adanya faktor-faktor berikut:

- a. Kesadaran diri, yang berarti kita tahu apa yang kita rasakan pada saat tertentu dan menggunakannya untuk membimbing kita. Membuat keputusan sendiri adalah ukuran realistis dari efikasi diri dan kepercayaan diri yang kuat.
- b. Pengaturan diri, yaitu menangani emosi sehingga berpengaruh positif terhadap kinerja tugas, kepekaan terhadap kesadaran diri dan kemampuan untuk menunda kepuasan sebelum mencapai suatu tujuan, dan pemulihan dari tekanan emosi.
- c. Motivasi adalah keinginan terdalam kita untuk menggerakkan dan mengarahkan kita menuju tujuan kita, membantu kita mengambil inisiatif, bertindak secara efektif, dan menoleransi kegagalan dan

frustrasi.

- d. Empati, yang berarti merasakan perasaan orang lain, memahami sudut pandang mereka, membina hubungan saling percaya dan menyalurkan orang yang berbeda.
- e. Keterampilan sosial, yaitu menangani emosi dengan baik ketika berinteraksi dengan orang lain dan secara akurat membaca situasi dan jaringan sosial, berkomunikasi dengan lancar, menggunakan keterampilan tersebut untuk mempengaruhi dan memimpin.

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Aspek Kecerdasan Emosional Menurut Goleman (1999), membagi aspek kecerdasan emosional menjadi lima bidang utama, yaitu:

a. Pengenalan diri

Mengenali perasaan sebagaimana yang terjadi, mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realitas atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

b. Mengelola emosi dan pengendalian diri

Mengelola perasaan secara tepat, mengenali emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

c. Memotivasi diri sendiri

Menggunakan hasrat kita yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun kita menuju sasaran, membantu kita mengambil

inisiatif dan bertindak sangat efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

d. Mengenal emosi orang lain dan empati

Merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif remaja, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

e. Membina hubungan atau keterampilan sosial

Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerjasama dan bekerja dalam tim.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menurut Goleman (2000) dan Hurlock (2004) yaitu :

- a. Lingkungan Keluarga Menurut Goleman (2000), keluarga merupakan tempat pelatihan pertama dalam mempelajari emosi, dan orang tua memegang peranan yang sangat penting. Peran penting. Kehidupan emosional yang dibangun dalam keluarga akan sangat bermanfaat bagi anak nantinya, karena anak dapat menjadi cerdas secara emosional. Perkembangan kecerdasan emosional anak muda dipengaruhi oleh proses komunikasi yang dilakukan anak muda dengan orang tuanya, menghadirkan berbagai aspek kehidupan sosial dan pengalaman emosional yang terjadi secara terus menerus dan berkesinambungan. Pengalaman ini dapat

dipelajari dari keterikatan remaja dengan orang tuanya, keterikatan adalah ikatan emosional sebagai bentuk perilaku remaja untuk mencapai atau mempertahankan keintiman dengan orang lain yang memiliki keterampilan yang lebih baik untuk mengatasi kehidupan. Menurut Santrock (2003), dalam attachment yang diterima remaja dari orang tuanya terdapat jenis attachment yang disebut secure attachment, secure attachment mengacu pada pola komunikasi antara orang tua dan remaja, remaja merasa percaya pada orang tuanya. sosok yang selalu hadir, peka dan ramah, penuh cinta dan penemuan, sementara remaja mencari perlindungan dan kenyamanan. Menurut Gordon (Saarni, 1999), keterikatan menjadi sumber pengetahuan bagi individu pembelajar. Keterikatan yang aman yang diterima remaja dari ibunya menjadikan remaja menghargai dan memaknai ibu sebagai sosok yang selalu ada dan penuh kasih sayang, serta remaja juga dapat lebih percaya diri dalam mengeksplorasi lingkungannya dan menjalin hubungan sosial dengan orang lain. Oleh karena itu mempengaruhi kualitas komunikasi antara anak dengan orang tua dan antara anak dengan lingkungan sekitarnya yang pada akhirnya mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional anak.

- b. Faktor kematangan Menurut Hurlock (2004) mengacu pada tahap kritis perkembangan, perkembangan kelenjar endokrin penting untuk pematangan perilaku emosional dan kelenjar adrenal berperan penting dalam emosi. Kedewasaan juga terjadi pada jiwa

anak yang meliputi pemikiran, perasaan, kemauan dan kematangan psikis, perlu latihan. Menurut La Dove (Goleman, 2000), psikologi juga dapat mempengaruhi kecerdasan emosional, dimana remaja memperkuat dan mempromosikan keadaan psikologis yang diterima anak di dalam keluarga dan di luar keluarga.

- c. Faktor Belajar Menurut Hurlock (2000), faktor belajar yang dicapai dapat dioptimalkan dengan memberikan stimulus yang tepat, pengendalian pola respon emosi yang diinginkan harus diberikan kepada anak untuk menggantikan pola emosi yang tidak diinginkan ketika terjadi pola respon emosi yang tidak diinginkan. Setelah dipelajari dan diasimilasi ke dalam pola emosional, menjadi lebih sulit untuk diubah seiring bertambahnya usia hingga individu mencapai remaja, reaksi emosional yang diberikan kepada anak memengaruhi kecerdasan emosional, karena pola reaksi bawaan yang dibawa remaja bersama mereka.

5. Dimensi Kecerdasan Emosional

Salovey dan Mayer (1990) menjelaskan dimensi kecerdasan emosional :

- a. Pengungkapan emosi adalah kemampuan seseorang dalam menilai emosi diri mereka dan dapat mengungkapkan secara verbal dan non verbal, selain itu mereka mampu menilai atau merasakan persepsi emosi yang secara verbal atau non verbal. Keterampilan ini memungkinkan individu untuk mengukur secara akurat respon efektif pada orang lain dan memilih perilaku adaptif sosial sebagai respon.

Individu-individu seperti itu harus dianggap sebagai orang yang tulus dan hangat oleh orang lain, sementara orang-orang yang tidak memiliki keterampilan ini akan tampak tidak peduli dan tidak sopan.

- b. Pengaturan emosi adalah mereka yang dapat mengatur emosi dalam diri mereka sendiri dan orang lain sehingga meningkatkan suasana hati mereka dan orang lain. Pengaturan emosi dapat membuat keadaan *mood* yang lebih adaptif dan menguatkan. Sebagian besar penelitian dalam ranah ini lebih memperhatikan suasana hati daripada emosi. Suasana hati, meskipun kurang intens dan umumnya lebih tahan lama daripada emosi, harus diatur dan dikelola secara efektif oleh individu dengan keterampilan yang cerdas secara emosional.
- c. Penggunaan emosi adalah kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi mereka sendiri untuk memecahkan masalah. Suasana hati dan emosi mempengaruhi beberapa komponen dan strategi yang terlibat dalam pemecahan masalah. Individu juga berbeda dalam kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi mereka sendiri untuk memecahkan masalah.

C. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi

Untuk menjalani kehidupan manusia tidak hanya dihadapkan pada tuntutan kecerdasan intelektual semata, tetapi juga pada kemampuan untuk mengelola dan memahami emosi dengan baik. Inilah yang dikenal sebagai kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk merasakan lingkungan disekelilingnya. Dengan menggunakan

kecerdasan emosional individu dapat mengatur perilakunya dalam menghadapi gejala atau kesempatan yang ditimbulkan oleh kesulitan-kesulitan dalam kehidupan.

Tugas akhir merupakan syarat yang harus diselesaikan oleh mahasiswa untuk bisa mendapatkan gelar sarjana (S1), dalam proses mengerjakan tugas akhir mahasiswa mengalami beberapa hambatan dan tekanan yang dihadapi. Terdapat beberapa faktor yang menjadi kendala bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, Faktor internal ini meliputi motivasi yang rendah, sulitnya mengelola emosi, tidak menguasai tugas akhir, dan seringkali memiliki keinginan untuk pindah peminatan dikarenakan susah menghadapi tekanan dari pengerjaan tugas akhir. Lalu pada faktor eksternal berupa materi tugas akhir yang sulit, pengajuan revisi yang cukup lama, keterbatasan waktu, dan kendala yang berasal dari dosen pembimbing. Kemudian kendala eksternal lainnya dengan adanya tawaran pekerjaan yang datang di waktu yang bersamaan ketika mahasiswa sedang mengalami kendala dalam proses pengerjaan tugas akhir. Hal ini seringkali membuat mahasiswa memunculkan konflik dalam diri yang memicu adanya emosi negatif dan membuat dirinya tidak mampu memprioritaskan tugas akhir (Novia, 2019).

Dalam menghadapi hambatan dan tekanan untuk mengerjakan tugas akhir bagi mahasiswa, resiliensi memiliki peran yang sangat penting agar mahasiswa dapat bertahan, bangkit dan beradaptasi dalam hambatan dan tekanan ketika mengerjakan tugas akhir Roellyana dan Listiyandini (2016). Resiliensi adalah sebuah kemampuan bawaan dari sejak lahir, setiap manusia harus memiliki

resiliensi untuk mampu melewati tugas-tugas perkembangan dengan sukses (Nuriyanti dan Atiudina, 2011).

Kecerdasan emosional dan Resiliensi memiliki hubungan yang sangat erat karena keduanya berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengelola emosi dan menyesuaikan diri saat berada di situasi yang sulit. Resiliensi adalah kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit dari kesulitan atau tekanan, sedangkan kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan sehat dan efektif. Hal ini sesuai dengan pendapat oleh (Tugade & Fredricson dalam Hendriani, 2018), menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam pengembangan resiliensi dalam setiap individu, dimana individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih menggunakan emosi positif dalam menghadapi tekanan dan kesulitan yang dialami dalam kehidupan.

Mahasiswa yang tidak resilien pastinya akan mudah menyerah dan putus asa dengan hambatan dan tekanan yang dihadapi. Kondisi ini tentunya akan merugikan individu itu sendiri, individu yang tidak resilien akan mengalami perasaan tidak percaya diri untuk bisa mencari dan keluar dari hambatan dan tekanan yang dihadapi, tentunya hal ini dapat kita lihat apakah individu dapat bertanggungjawab pada tugasnya atau tidak. Begitu juga apabila individu memiliki tingkat kecerdasan untuk mengelola dan mengendalikan emosinya, maka dampak yang akan muncul pada diri individu adalah perilaku negatif yang dapat merugikan individu itu sendiri bahkan juga di lingkungan sekitarnya. Sehingga kecerdasan emosional sangat perlu untuk dimiliki oleh setiap individu.

Dalam kajian resiliensi, selain stress, kondisi sulit atau pengalaman yang tidak menyenangkan sebagai risk factor, terdapat Protective factor yang memungkinkan seseorang dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan mereka, serta aspek-aspek resiliensi diantaranya, yaitu Emotion regulation, Impuls control, Optimism, Causal analysis, Emphaty, Self-efficacy dan Reaching out (Junaedi & Tarmidi, 2012).

Margaret, Jhon & Vincent (2012), menjelaskan bahwa resiliensi dan kecerdasan emosional merupakan faktor yang mempengaruhi kesuksesan akademik, pasalnya agar dapat mengatasi hambatan, tekanan dan kesulitan dalam mejalani kehidupan dibutuhkan peran antara kecerdasan emosional dan resiliensi, sehingga bagi mahasiswa yang bisa mengapikasikan kecerdasan emosional dan resilensi dalam menyelesaikan tugas akhir akan mendapatkan dampak yang positif bagi dirinya sendiri maupun lingkunganya.

D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 Universitas Iskam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah sebagai berikut :

Ho : Terdapat Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 Universitas Iskam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Ha : Tidak ada Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 Universitas Iskam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

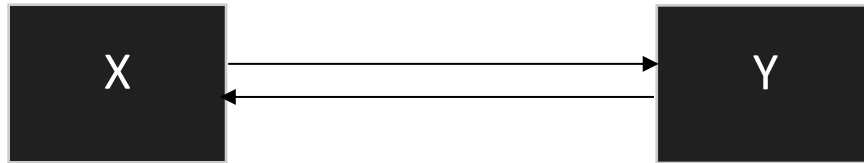
Penelitian ini dapat disebut penelitian kuantitatif jika dilihat menurut tujuan dari penelitian dan permasalahan yang diketahui. Berdasarkan waktu awal digunakannya, metode kuantitatif sering disebut sebagai metode tradisional, hal ini diungkapkan oleh sugiyono (2016). Bagaimanapun data yang berupa angka ini sifatnya bisa disebut pasti karena tidak berdasarkan subyektifitas melainkan data dan angka yang kemudian diolah secara statistik (2011).

Penelitian kuantitatif (Syahrums & Salim, 2012) dijelaskan sebagai penelitian yang empiris dengan data yang berupa angka-angka. Mulyadi (2011) menuturkan mengenai penelitian kuantitatif yang disebutkan sebagai jenis pendekatan positifisme.

B. Identifikasi Variabel dalam Penelitian

Penelitian ini menentukan identifikasi dua variabel yang dipakai yaitu sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*independent variabel*) X pada penelitian ini adalah Kecerdasan Emosional.
2. Variabel terikat (*dependent variabel*) Y pada penelitian ini adalah Resiliensi.



Gambar 3 1 Rancangan penelitian

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah sebuah kontrak atau penegasan terhadap variabel- variabel yang menjadi tema utama dalam penelitian. Adapun tujuan dari penggunaan definisi operasional penelitian agar mempersempit makna atribut yang menjadi variabel dalam penelitian sehingga tidak terjadi penafsiran ganda dalam istilah yang digunakan.

1. Resiliensi

Resiliensi atau ketahanan diri merupakan kemampuan individu dalam mengatasi tekanan hidup bangkit dari keterpurukan serta menghindari dampak negative terkait resiko. Sehingga memberikan individu tersebut perubahan baik pada kehidupan yang bebas dari kecemasan.

Pada penelitian, variable resiliensi menggunakan skala alat ukur *Brief Resilience Scale* (BRS) yang disusun oleh Smith dkk (2008). Skala ini diterjemahkan dengan prosedur penerjemahaan ke bahasa Indonesia oleh Mentari Putri (2013) yang didalamnya memakai professional *judgment* untuk melihat keabsahan dalam penggunaan kata pada skala resiliensi ini, dan hasil dari penerjemahan oleh Mentari Putri dinyatakan

baik dan bisa dipakai untuk menjadi alat ukur dalam bahasa Indonesia. Adapun dimensi pada resiliensi sebagai berikut ;a) Ketenangan (Equanimity), b) Ketekunan (*perseverance*), c) Kebermaknaan hidup (*meaningfulness*), d) Kemandirian (*Self-Reliance*), e) Kesadaran diri (*Existential aloneness*).

2. Kecerdasan emosional

Kecerdasan emosional adalah sejumlah keterampilan memproses informasi yang berhubungan dengan keakuratan penilaian tentang emosi diri sendiri dan orang lain, dapat mengatur emosi secara efektif serta kemampuan mengelola perasaan untuk memotivasi, merencanakan, dan meraih tujuan kehidupan.

Pada penelitian ini, variable kecerdasan emosional ini menggunakan skala alat ukur *Assesing Emotional Scale* (AES) yang dikembangkan oleh Schutee, at.al (1998) yang dibuat dengan landasan teori oleh Salovey & Mayer tahun (1990). Adapun dimensi pada kecerdasan emosi dibagi menjadi 3 dimensi : a) pengungkapan emosi, b) pengaturan emosi, c) penggunaan emosi.

D. Strategi Penelitian

1. Populasi

Semua *Subject* yang ada pada penelitian disebut populasi. Kumpulan dari subjek yang memiliki kemiripan dari karakteristik dan ciri tertentu disebut sebagai populasi, hal ini dikemukakan oleh Azwar (2007). Menurut Prasetyo (2012), isi, cakupan, dan waktu merupakan kriteria yang

harus ada dan terpenuhi untuk membuat perhinggaan populasi, dimana populasi itu merupakan dari keseluruhan yang nantinya akan diteliti. Pada penelitian ini, populasi mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Malang yang masih aktif dan sedang mengerjakan tugas akhir skripsi yaitu berjumlah 32 mahasiswa. Pada penelitian ini peneliti mendapatkan data mahasiswa psikologi Angkatan 2016 dari bagian akademik fakultas, dimana didata tersebut masih ada 32 mahasiswa yang masih mengerjakan skripsi.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel tersebut sebagai perwakilan, harus mempunyai sifat-sifat atau ciri-ciri yang terdapat pada populasi. Menurut Arikunto (2016: 104) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10%-15% atau 20%-25% dari jumlah populasinya. Jumlah populasi pada penelitian berjumlah 32 mahasiswa yang mana populasinya kurang dari 100 sehingga jumlah diambil secara keseluruhan.

3. Teknik penarikan sampel

Terdapat beberapa teknik dalam pengambilan sampel dalam melakukan penelitian, Sugiyono (2018: 131) menyatakan bahwa sampel adalah bagian dari total dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi tersebut, dengan kata lain sampel merupakan metode dalam suatu penelitian yang dilakukan dengan cara mengambil sebagian atas setiap

populasi yang hendak akan di teliti. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *Non Probability sampling* dengan teknik *Purposive sampling*. Menurut (2018:136) *Non Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi saat akan dipilih sebagai sampel. Sedangkan teknik *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2018:138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti.

E. Metode Pengumpulan Data

Azwar (2015) Metode pengumpulan data mengarah pada tujuan pengungkapan mengenai informasi variabel-variabel yang diteliti. Prosedur pengumpulan data memakai beberapa teknik, atau instrumen guna memperoleh data, dipenelitian biasa diistilahkan sebagai instrument penelitian

Penelitian ini memakai skala pengukuran dengan atribut yang dimiliki oleh variabel, penelitian ini menggunakan skala nominal berupa rentang angka berfungsi untuk menunjukkan kategori secara terpisah (deskrit). Skala yang dipakai penelitian ini adalah skala model Likert. Menurut Darmawan (2014) skala Likert digunakan mengukur pendapat, sikap dan persepsi seseorang tentan fenomena sosial. Skala ini berbentuk item atau pertanyaan bertujuan mewakili variabel yang dituju. Pemberian skor pada setiap itemnya sesuai dengan 4 alternatif jawaban, sangat setuju diberi skor 4, setuju diberi skor 3, tidak setuju diberi skor 2, sangat tidak setuju di skor 1. Pemberian skor tersebut

berlaku pada item favourabel, sedangkan untuk item unfavourabel berlaku kebalikannya.

a. Skala Kecerdasan Emosional

Skala ini mengadaptasi alat ukur *Assesing Emotional Scale* (AES) yang dikembangkan oleh Schutee, et.al (1998) yang dibuat dengan landasan teori oleh Salovey & Mayer tahun (1990). Skala ini diukur dengan skala likert dengan menggunakan 4 poin jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). dengan penilaian untuk aitem yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. Dimensi yang diukur dengan skala ini yaitu pengungkapan emosi, pengaturan emosi, dan penggunaan emosi.

Tabel 3. 1 *Blue Print* Skala Kecerdasan Emosional

Dimensi Kecerdasan Emosional	No. Item	Jumlah
Pengungkapan emosi	1, 4, 5, 12	4
Pengaturan emosi	2, 6, 8, 11	4
Penggunaan emosi	3, 7, 9, 10	4

b. Skala Resilensi

Skala ini mengadaptasi alat ukur *Brief Resilience Scale* (BRS) yang disusun oleh Smith dkk (2008). Skala ini diterjemahkan dengan prosedur penerjemahaan ke bahasa Indonesia oleh Mentari Putri (2013) yang didalamnya memakai professional *judgment* untuk melihat keabsahan dalam penggunaan kata pada skala resiliensi ini, dan hasil dari penerjemhan oleh Mentari Putri dinyatakan baik dan bisa dipakai untuk menjadi alat ukur dalam bahasa Indonesia. Skala ini diukur dengan skala

likert dengan menggunakan 4 poin jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Dalam skala *Brief Resilience Scale* (BRS) ini terdapat aitem dengan dua jenis yaitu aitem *Favorable* dan aitem *Unfavorabel* dengan penilaian untuk aitem *Favorable* yaitu SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1, sedangkan untuk aitem *Unfavorabel* berlaku sebaliknya. Dimensi yang diukur dengan skala ini yaitu ketenangan hati, ketekunan, kemandirian, kebermaknaan, dan eksistensial kesendirian.

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Resilensi

Dimensi Resiliensi	No. Item		Jumlah
	<i>Favo</i>	<i>unfavo</i>	
ketenangan hati	-	2	1
Ketekunan	1	-	1
Kemandirian	5	-	1
Kebermaknaan	-	4	1
eksistensial kesendirian	3	6	2
Total			6

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji validitas

Azwar (2015) validitas berasal dari kata *Validity* yang artinya sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukuran dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tes menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud

dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah. (Azwar, 2008). Untuk mengukur validitas instrumen digunakan rumus formula korelasi product-moment.

Reliabilitas sama dengan konsistensi atau keajegan Reliabilitas merupakan terjemahan dari kata reliability (Azwar, 2015). Suatu instrumen dikatakan mempunyai nilai reliabilitas yang tinggi, apabila instrument yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur meskipun dilakukan beberapa kali terhadap kelompok subyek yang sama dan diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek yang diukur dalam diri subyek belum berubah. Begitupula sebaliknya, suatu instrumen dikatakan tidak reliable jika dilakukan pengtesan kembali menggunakan instrumen tersebut dan hasilnya berbeda.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pencarian dan penyusunan data secara sistematis yang diperoleh dari pengumpulan data yang sudah dilakukan dengan cara pengelompokan data ke dalam kelompoknya, penjabaran data ke masing-masing unit, melakukan sintesa, penyusunan ke dalam pola, pemilahan data penting yang akan ditinjau, sampai ke pembuatan kesimpulan yang mudah dimengerti bagi diri sendiri maupun pembaca (Sugiyono, 2013). Peneliti menggunakan software SPSS 25 (Statistical Package for The Social Sciences) for Windows untuk membantu peneliti dalam melakukan analisis data.

1. Analisis deskriptif

a. Mean atau rata-rata hipotetik

Digunakan untuk mencari wakil dari himpuna data, dilakukan dengan rumus :

$$M = 1/2 (iMax + iMin) \times \sum item$$

Keterangan :

M : Mean hipotetik

iMax : Skor tertinggi item

iMin : Skor terendah item

$\sum item$: Jumlah item dalam skala

b. Standar deviasi

Dilakukan untuk melihat kedekatan data dengan rata-rata, rumus yang digunakan sebagai berikut :

$$SD = 1/6 (iMax - iMin)$$

Keterangan:

SD : Standar deviasi

iMax : Skor tertinggi sampel

iMin : Skor terendah sampel

c. Kategorisasi

Bertujuan untuk melihat suatu tingkatan kelas dari variabel, pedoman untuk melakukan kategorisasi sesuai dengan norma berikut :

Tabel 3. 3 Pedoman kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X \leq (M-1SD)$
Sedang	$(M-1SD) \leq X \leq (M+1SD)$
Tinggi	$X \geq (M+1SD)$

2. Uji asumsi klasik

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data terdistribusi, hal ini menjadi syarat untuk menentukan jenis analisis statistik yang akan digunakan selanjutnya. (Hidayati dkk, 2019). Pada penelitian ini, uji normalitas dilaksanakan dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk dikarenakan data tidak lebih dari 50 sampel dengan taraf signifikansi yang diberlakukan sebesar 5% atau 0,05 yang berarti jika hasil signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal (Wilk & Chen, 1968). Uji Shapiro-Wilk dilakukan dengan rumus berikut:

$$W = \frac{(\sum a_{ixi})^2}{\sum (xi - \bar{x})^2}$$

Keterangan:

W : Nilai statistik Shapiro-Wilk

a_i : Koefisien test Shapiro-Wilk

x_i : Data sampel ke-i

\bar{x} : Rata-rata data sampel

b. Uji linieritas

Uji linearitas dilakukan guna mencari apakah terdapat hubungan linear atau tidak secara signifikan terhadap kedua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan test of linearity yang mana jika nilai signifikansi linearitas sebesar $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono & Susanto, 2015). Adapun rumus uji linearitas adalah sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

F_{reg} : Harga F garis linier

Rk_{reg} : Rerata kuadrat regresi

Rk_{res} : Rerata kuadrat residu

3. Uji hipotesis

Penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment*, Uji ini dilakukan untuk mengetahui dan menguji hipotesis hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat (Sugiyono, 2013). Adapun rumus uji korelasi product moment adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N\sum X^2 - (\sum X)^2)(N\sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r : Koefisien korelasi

n : Banyak pasangan nilai X dan Y

$\sum x$: Jumlah nilai X $\sum y$: Jumlah nilai Y

$\sum x^2$: Jumlah kuadrat nilai X

$\sum y^2$: Jumlah kuadrat nilai

$\sum xy$: Jumlah perkalian nilai X dan Y

Untuk mengkategorisasi nilai koefisien korelasi yang diperoleh tinggi atau rendah, peneliti berpedoman pada ketentuan yang dipaparkan oleh Sugiyono (2007):

Tabel 3. 4 Pedoman kategorisasi koefisien

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran lokasi penelitian

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang ialah lembaga pendidikan tinggi dibawah naungan Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan yang beralamat di Jl. Gajayana No. 50 Malang, dengan memiliki tujuan “mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman yang bersumber dari al Qur’an, al Hadist dan Khazanah keilmuan islam.”. Pada tahun 1997 untuk pertama kalinya dibuka program studi psikologi dengan SK Dirjen Binbaga islam No E/107/1997, dan menjadi jurusan psikologi pada tahun 1999 sesuai SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001 dan Surat Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, tgl. 25 Juli 2001. kemudian tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 perihal perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi Program Sarjana (S-1) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Dikti No. D.II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi No.164/SK/BANPT/Ak-XVI/S/VIII/2013 dengan predikat B (Baik) s/d Tahun 2018.

a. Visi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas Psikologi Psikologi memiliki visi “menjadi Fakultas terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan professional dan menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang bernafaskan islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

b. Misi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas Psikologi memiliki misi “menciptakan sivitas akademika yang memiliki kedalaman spiritual dan keluhuran akhlak, memberikan pelayanan yang professional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi yang bernafaskan islam, mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah dan mengantarkan mahasiswa psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.

c. Tujuan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas psikologi bertujuan “menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis, menghasilkan sarjana psikologi yang professional dalam menjalankan tugas,

menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi baru dalam bidang psikologi dan menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai islam dan budaya luhur bangsa.

2. Pelaksanaan Penelitian

a. Pengumpulan data

Pada penelitian ini, penulis menggunakan penelitian data terpakai (uji coba terpakai). Hadi (2000) mengemukakan uji coba terpakai merupakan hasil uji cobanya dari item-item yang sah langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Dimana pada uji coba terpakai memiliki kelemahan yaitu jika banyak item yang gugur serta sedikit item yang valid, maka peneliti tidak lagi memiliki kesempatan untuk memperbaiki skalanya. Sedangkan kelebihan pada uji coba terpakai yaitu tidak perlu membuang-buang biaya, tenaga dan waktu untuk kepentingan uji coba semata-mata (try out). Alasan menggunakan uji coba terpakai karena keterbatasan subjek, selain itu juga memperhitungkan efektivitas waktu pengumpulan data supaya lebih singkat.

Kuisisioner skala penelitian diberikan kepada responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan antara lain: Mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, berstatus mahasiswa aktif, dan sedang mengerjakan tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan. Penelitian

ini dilakukan pada tanggal 15 Juni 2023 s/d 17 Juni 2023, yang dilakukan di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan menyebarkan angket secara online menggunakan *Google form*.

Kuisisioner dibagikan melalui personal chat dengan mengirimkan link google form. Sample pada penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi angkatan 2016 berstatus mahasiswa aktif, dan sedang mengerjakan tugas akhir dengan jumlah total sebanyak 32 mahasiswa. Tidak terdapat hambatan yang berarti dalam pengambilan data dikarenakan jangkauan yang mudah dengan bantuan teknologi serta tidak membutuhkan waktu yang lama sehingga penyebaran angket menjadi mudah.

b. Pelaksanaan Skoring

Setelah semua data terkumpul penulis melakukan penilaian atau skoring. Skor item berkisar mulai dari 1 sampai dengan 4, pemberian skor dilakukan dengan cara memperhatikan sifat item yaitu unfavorable dan favorable dan berdasarkan jawaban subjek. Apabila subjek memilih pernyataan yang termasuk favorable maka nilai yang diberikan dimulai dari angka 4 sampai dengan 1, sebaliknya apabila subjek memilih alternatif jawaban yang termasuk unfavorable maka nilai pernyataan yang diberikan di mulai dari 1 sampai dengan 4. Selanjutnya penulis menyusun dalam bentuk tabulasi data yang telah ditentukan untuk diuji reliabilitas dan validitasnya serta uji hipotesis.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

1) Skala Kecerdasan Emosional

Berdasarkan hasil pengujian validitas pada skala Kecerdasan Emosional menggunakan rtabel 5% kepada 32 subjek (0.349) menunjukkan bahwa terdapat 1 item yang gugur dengan validitas item yang berada pada angka 0,299 yang dimana angka tersebut di bawah dari rtabel 0.349, sehingga menunjukkan bahwa item no.2 dinyatakan tidak valid.

Tabel 4. 1 Uji validitas skala Kecerdasan Emosional

No item	R hitung	R tabel	Kesimpulan
1	.490	0.349	Valid
2	.299	0.349	Tidak Valid
3	.457	0.349	Valid
4	.605	0.349	Valid
5	.400	0.349	Valid
6	.629	0.349	Valid
7	.598	0.349	Valid
8	.553	0.349	Valid
9	.500	0.349	Valid
10	.536	0.349	Valid
11	.560	0.349	Valid
12	.771	0.349	Valid

2) Skala Resiliensi

Berdasarkan hasil pengujian validitas pada skala Resiliensi menggunakan rtabel 5% kepada 32 subjek (0.349) menunjukkan bahwa tidak terdapat item yang gugur dengan validitas item yang berada pada rentang angka 0.568 sampai dengan 0,707 yang dimana angka tersebut diatas dari rtabel 0.349 sehingga menunjukkan semua item dinyatakan valid.

Tabel 4. 2 Uji validitas skala Resiliensi

No item	R hitung	R tabel	Kesimpulan
1	.605	0.349	Valid
2	.707	0.349	Valid
3	.590	0.349	Valid
4	.589	0.349	Valid
5	.568	0.349	Valid
6	.626	0.349	Valid

2. Uji Reliabilitas

Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas

Uji Realibitas	Cronbach's Alpha
Kecerdasan Emosional	,773
Resiliensi	,668

Berdasarkan tabel uji reliabilitas diatas menunjukkan skala yang digunakan dalam penelitian yang ditujukan kepada 32 subjek dinyatakan reliable. Hal tersebut karena skor Alpha Cronbach pada kedua variabel > 0.6 , pada kolom *Cronbach's Alpha* skala

Kecerdasan Emosional sebesar 0,773 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,6, sedangkan pada kolom *Cronbach's Alpha* Resiliensi sebesar 0,668 dan nilai tersebut lebih besar dari 0,6.

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas bertujuan mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas dilakukan dengan bantuan software SPSS. 25.0 for windows.

Tabel 4. 4 Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecerdasan	,144	32	,089	,937	32	,062
Resiliensi	,114	32	,200*	,962	32	,306

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki skor signifikansi sebesar 0,062 sedangkan pada variabel resiliensi skor signifikansi sebesar 0,306, artinya variabel Kecerdasan Emosional dan variabel Resiliensi memiliki skor signifikansi > 0.05 , maka data dari variabel Kecerdasan Emosional dan variabel Resiliensi dikatakan terdistribusi dengan normal.

Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan Uji Shapiro-Wilk dikarenakan sampel yang dilakukan pengujian tes kurang dari 50 sampel ($N < 50$) (Setianingsih & Nelmiawati, 2020).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan linier antara dua variabel secara signifikan. Penggunaan uji korelasi atau regresi dilakukan dengan syarat menghitung uji linearitas secara signifikan kurang dari 0,05 dan deviation from linearity.

Tabel 4. 5 Uji Linieritas

				ANOVA Table				
				Sum	of	Mean		
				Squares	df	Square	F	Sig.
Resiliensi	*	Betwe	(Combine	137,278	14	9,806	1,240	,333
Kecerdasan		en	d)					
		Groups	Linearity	82,522	1	82,522	10,435	,005
			Deviation	54,757	13	4,212	,533	,873
			from					
			Linearity					
		Within	Groups	134,440	17	7,908		
		Total		271,719	31			

Berdasarkan perhitungan table di atas menunjukkan bahwa hasil dari data kedua variable yaitu Resiliensi dan Kecerdasan Emosional adalah memiliki hubungan yang linier antara keduanya. Hal tersebut dapat terjadi apabila suatu variable dikatakan linier jika variabel tersebut memiliki skor signifikansi $\text{sig} > 0,05$) dan hasil linearitas tersebut adalah 0,873.

4. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif memiliki tujuan untuk memperoleh jawaban berdasarkan rumusan masalah sekaligus mencapai tujuan sesuai dengan

yang terdapat pada bab I. Data yang diperoleh ditampilkan untuk dapat mempermudah interpretasi secara sederhana.

a. Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Universitas Islam Negeri Malang.

Pengukuran Kecerdasan Emosional pada mahasiswa Angkatan 2016. Skala Kecerdasan Emosional terdiri dari 12 aitem dengan skor nilai 1- 4. Di ketahui Skor $X_{\min} = 12$, skor $X_{\max} = 48$, range = 36, mean = 30 dan standard deviasi = 6.

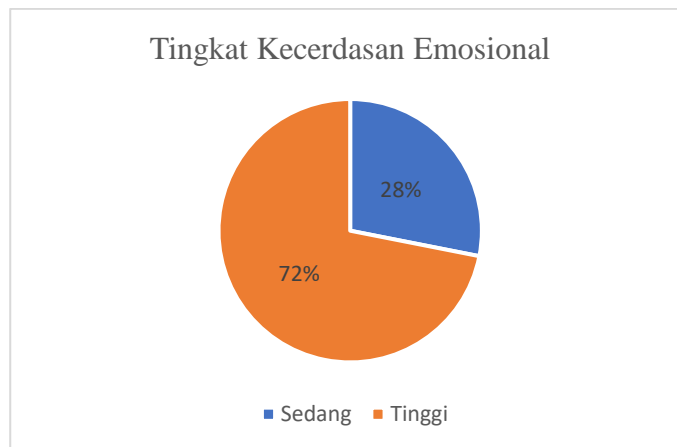
Kategorisasi tingkat Kecerdasan Emosional mahasiswa Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Kategorisasi Kecerdasan Emosional

		Kategori Kecerdasan Emosional			Cumulative
		Range	Frequency	Percent	Percent
Valid	Sedang	$X < 24$	9	28%	28,1
	Tinggi	$24 \leq X < 36$	23	72%	100,0
Total		$X \geq 36$	32	100,0	

Tabel di atas menunjukkan responden yang termasuk dalam kategori sedang diperoleh presentase sebesar 28,1% dengan jumlah 9 mahasiswa, sedangkan kategori tinggi diperoleh presentase 72% dengan jumlah 23 mahasiswa. Berikut diagram yang menunjukkan kategori tingkat Kecerdasan Emosional mahasiswa :

Gambar 4. 1 Kategorisasi Kecerdasan Emosional



Berdasarkan diagram di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat Kecerdasan Emosional yang dimiliki oleh mahasiswa Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dominan berada dalam kategori Tinggi yaitu 72% dengan jumlah 23 mahasiswa.

b. Tingkat Resiliensi Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016 yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Universitas Islam Negeri Malang.

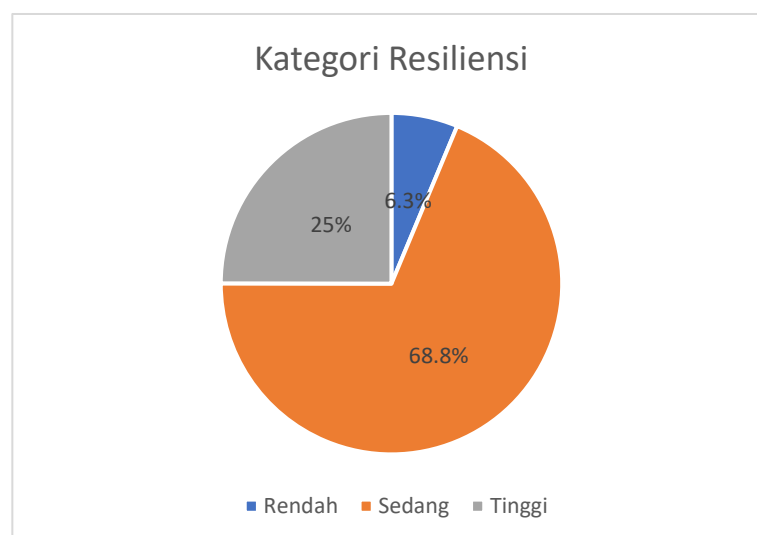
Pengukuran Resiliensi pada mahasiswa Angkatan 2016. Skala Resiliensi terdiri dari 6 aitem dengan skor nilai 1- 4. Di ketahui bahwa Skor $X_{\min} = 6$, skor $X_{\max} = 24$, range = 18, mean = 15 dan standard deviasi = 3

Kategorisasi tingkat Resiliensi mahasiswa Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai berikut:

Tabel 4. 7 Kategorisasi Resiliensi

		Kategori Resiliensi			Cumulative
		Range	Frequency	Percent	Percent
Valid	Rendah	$X < 12$	2	6,3%	6,3%
	Sedang	$12 \leq X < 18$	22	68,8%	75,0%
	Tinggi	$X \geq 18$	8	25,0%	100,0
	Total		32	100,0	

Tabel di atas menunjukkan responden yang termasuk dalam kategori rendah diperoleh presentase 6,3% dengan jumlah 2 mahasiswa, sedang diperoleh presentase sebesar 68,8% dengan jumlah 22 mahasiswa, sedangkan kategori tinggi diperoleh presentase 25,0% dengan jumlah 8 mahasiswa. Berikut diagram yang menunjukkan kategori tingkat Resiliensi mahasiswa:

Gambar 4. 2 Kategorisasi Resiliensi

Berdasarkan diagram di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat Resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

dominan berada dalam kategori Sedang yaitu 68% dengan jumlah 22 mahasiswa.

5. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah membuktikan hubungan yang signifikan antara variable Resiliensi dengan Kecerdasan Emosional, hal ini dibuktikan dengan menggunakan tehnik analisis korelasi dengan software SPSS. Selain membuktikan adanya hubungan antar variabel dalam analisis korelasi antara variabel bebas terhadap variabel terikat adapaun hasilnya sebgai berikut:

Tabel 4. 8 Korelasi

		Kecerdasan	Resiliensi
Kecerdasan	Pearson Correlation	1	,551**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	32	32
Resiliensi	Pearson Correlation	,551**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa Sig variable kecerdasan emosional dan Resiliensi (2- tailed) adalah 0,001. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan atau berkorelasi antara variabel Resiliensi dengan Kecerdasan Emosional karena apabila nilai sig < 0,05 maka artinya terdapat hubungan antara kedua variabel.

Melihat adanya korelasi bisa dilihat dari nilai pearson correlation, nilai sig dan perbandingan nilai pearson correlation r tabel. Berikut

pedoman derajat hubungan menggunakan Nilai pearson correlation: Nilai pearson correlation 0,00 s/d 0,20 = tidak ada korelasi Nilai pearson correlation 0,21 s/d 0,40 = korelasi lemah Nilai pearson correlation 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang Nilai pearson correlation 0,61 s/d 0,80 = korelasi kuat Nilai pearson correlation 0,81 s/d 1,00 = korelasi sempurna.

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai pearson correlation variable Resiliensi dengan Kecerdasan Emosional adalah 0.551, angka ini menunjukkan bahwa adanya korelasi yang sedang antara variable Resiliensi dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Fakultas Psikologi 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengenali diri sendiri dan orang lain, kemampuan mengendalikan diri, mengatur diri sendiri, memberi motivasi dan empati, kemampuan mewujudkan komunikasi sosial dalam situasi dan kondisi tertentu dan mampu menyesuaikan reaksi dan perilaku. hal yang sama disampaikan Salovey & Mayer (1990), ada beberapa dimensi kecerdasan emosional, antara lain : pengungkapan emosi, pengaturan emosi, dan penggunaan emosi.

Data penelitian ini didapatkan dari mahasiswa Fakultas psikologi Angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 32 responden. Penelitian ini menemukan

bahwa 9 mahasiswa tergolong responden yang memiliki tingkat kecerdasan emosional kategori sedang atau 28%, dan terakhir pada kategori tinggi sebanyak 23 atau 72%. Sebagian besar mahasiswa psikologi Angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dominan berada dalam kategori tinggi.

Terdapat beberapa faktor, Novia (2019) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang menjadikan kendala bagi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir, diketahui bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menjadi kendala bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Faktor internal ini meliputi motivasi yang rendah, sulitnya mengelola emosi, tidak menguasai tugas akhir, dan seringkali memiliki keinginan untuk pindah peminatan dikarenakan susah menghadapi tekanan dari pengerjaan tugas akhir. Lalu pada faktor eksternal berupa materi tugas akhir yang sulit, pengajuan revisi yang cukup lama, keterbatasan waktu, dan kendala yang berasal dari dosen pembimbing. Kemudian kendala eksternal lainnya dengan adanya tawaran pekerjaan yang datang di waktu yang bersamaan ketika mahasiswa sedang mengalami kendala dalam proses pengerjaan tugas akhir. Hal ini seringkali membuat mahasiswa memunculkan konflik dalam diri yang memicu adanya emosi negatif dan membuat dirinya tidak mampu memprioritaskan tugas akhir.

Brodkin & Coleman (dalam Edward & Warelow, 2005) bahwa kecerdasan emosional mampu menumbuhkan perilaku yang positif dan ulet dalam menghadapi berbagai kesulitan atau permasalahan.

Mahasiswa dengan kepribadian yang ulet akan memiliki kekuatan batin yang akan mendorong dan membantu mahasiswa untuk bangkit kembali dari keterpurukan atau kegagalan yang dialami.

2. Tingkat Resiliensi

Resiliensi atau ketahanan diri pada penelitian ini diartikan sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali guna untuk memulihkan kebahagiaan setelah menghadapi situasi yang tidak menyenangkan atau mengalami ketertekanan hidup. Menurut Wagnild & Young ada beberapa dimensi resiliensi antara lain : ketenangan hati, ketekunan, kemandirian, kebermaknaan, dan eksistensial kesendirian.

Data penelitian ini didapatkan dari mahasiswa Fakultas psikologi Angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 32 responden. Penelitian ini menemukan bahwa 2 mahasiswa tergolong responden yang memiliki tingkat kecerdasan emosional kategori rendah atau 6,3%, pada kategori sedang sebanyak 22 atau 68,8%, dan terakhir pada kategori tinggi sebanyak 8 atau 25%. Sebagian besar mahasiswa psikologi Angkatan 2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dominan berada dalam kategori tinggi.

Menurut (Taylor, 2006) beberapa tekanan menjadi sumber yang berpotensi memunculkan distres psikologis pada mahasiswa. Bagi mahasiswa yang tidak mampu untuk menyesuaikan diri atau bertahan ketika menghadapi suatu permasalahan atau kesulitan ketika penyusunan skripsi akan rentan mengalami stres negatif tersebut.

Mahasiswa yang resilien adalah mahasiswa yang mampu menghadapi masalah hidupnya dan terus menatap ke depan sehingga mampu bangkit dan tetap produktif.

Dengan adanya kendala dan hambatan yang dilalui oleh mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan tugas akhirnya, maka mahasiswa membutuhkan peran dari resiliensi untuk menghadapi, bertahan, dan agar dapat menyelesaikan tugas akhirnya.

Dalam kaitannya dengan Agama Islam bahwasanya manusia memang akan diberikan cobaan-cobaan dalam hidup untuk selalu mengembangkan kesabaran dan ketakwaan kepada Maha Kuasa, Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155-157 (Departemen Agama RI Al-Qur'an dan terjemahannya. 2005), yang artinya

155. dan sungguh kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buaha. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar

156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilahi raaji'uun"

157. mereka itulah yang mendapatkan keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

Ayat diatas menjelaskan bahwa Resiliensi dalam Islam itu adalah tindakan sabar atau tabah dalam menghadapi cobaan dan tekanan yang berarti dalam Resiliensi psikologi Benard mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dengan sukses walaupun mengalami situasi penuh resiko yang tergolong parah (Benard dalam Krovetz, 1999), dalam suatu kondisi bangkit dengan sukses tentunya ada kondisi

individu bertahan (sabar) dan berusaha untuk keluar dari hambatan dan tekanan yang ada.

Mahasiswa akhir yang resilien tentunya akan berpikir positif (berdoa dan berusaha) untuk menyelesaikan kendala atau hambatan yang terjadi saat proses mengerjakan tugas akhir. Resiliensi secara signifikan memiliki dua faktor yang dapat mempengaruhi individu yaitu faktor resiko dan faktor pelindung (Windle dalam Hendriani, 2018). Contohnya (faktor resiko) apabila individu mengalami kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir sehingga membuat individu tersebut stress akan masa depan dirinya, takut akan kegagalan yang berada didepannya sedang menunggu, maka (faktor pelindung), apabila individu mempunyai dukungan sosial yang kuat, maka keluarga, teman, jaringan sosial lainnya yang mendukung dan membantu individu dalam menghadapi tantangan tentunya hal itu juga dapat membantu individu untuk meningkatkan tingkat resiliensinya. Ketika individu dihadapkan dengan tekanan yang memunculkan emosi negatif, faktor pelindung ini akan memunculkan bentuk perilaku sebagai respon dalam menghadapi tekanan emosi, sehingga apabila resiliensi individu meningkat, maka individu akan mampu mengatasi masalah apapun yang memunculkan keberanian dan kematangan dalam mengelola emosi (Mufidah, 2017).

3. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Resiliensi

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh hasil nilai korelasi yaitu sebesar $r_{xy} = 0.551$ dengan $p < 0,001$ dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif. antara kecerdasan

emosional dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Berdasarkan nilai *pearson correlation* pada tabel 4.7 dengan nilai 0,551 menunjukkan bahwa berada di kategori korelasi sedang dengan nilai *pearson correlation* 0,41 s/d 0,60 = korelasi sedang antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, Hal tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis yang peneliti ajukan diterima.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia (2019) bahwa terdapat korelasi antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Anggraini & Yanto (2023) menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Artinya semakin tinggi kecerdasan emosional semakin tinggi pula resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, begitu juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin rendah pula resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Syarat untuk mendapatkan gelar S1 yaitu mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir skripsi. pada kenyataannya proses untuk menyelesaikan tugas akhir tidaklah mudah, maka di buthkannya ketahanan diri pada mahasiswa. Sebagaimana menurut Novia (2019) menjelaskan bahwa terdapat faktor-faktor yang menjadikan kendala bagi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir, diketahui bahwa

terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang menjadi kendala bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Faktor internal ini meliputi motivasi yang rendah, sulitnya mengelola emosi, tidak menguasai tugas akhir, dan seringkali memiliki keinginan untuk pindah peminatan dikarenakan susahnyanya menghadapi tekanan dari pengerjaan tugas akhir. Lalu pada faktor eksternal berupa materi tugas akhir yang sulit, pengajuan revisi yang cukup lama, keterbatasan waktu, dan kendala yang berasal dari dosen pembimbing. Kemudian kendala eksternal lainnya dengan adanya tawaran pekerjaan yang datang di waktu yang bersamaan ketika mahasiswa sedang mengalami kendala dalam proses pengerjaan tugas akhir. Hal ini seringkali membuat mahasiswa memunculkan konflik dalam diri yang memicu adanya emosi negatif dan membuat dirinya tidak mampu memprioritaskan tugas akhir.

Sehingga dibutuhkan kemampuan untuk menghadapi situasi atau tekanan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Dengan adanya kendala dan hambatan yang dilalui oleh mahasiswa akhir dalam proses menyelesaikan tugas akhirnya, maka mahasiswa membutuhkan peran dari resiliensi untuk menghadapi, bertahan, dan agar dapat menyelesaikan tugas akhirnya. Menurut teori Reuven Bar-On (Hamzah B. 2006) keterampilan dan kompetensi non kognitif dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi tekanan atau hambatan yang dialami, kemampuan tersebut disebut kecerdasan emosional.

Ditinjau dari Tabel 4.6, maka ditemukan bahwa sebagian subjek penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2016 memiliki kecerdasan emosional pada kategorisasi tinggi. Hal ini dikarenakan subjek mampu menyadari emosi yang dimiliki sehingga individu akan berusaha untuk mengolah emosi dengan baik untuk dapat merespon secara tepat situasi yang tengah dihadapi. Individu juga akan menunjukkan keinginan yang kuat dalam bertahan dari situasi yang tengah dihadapi dan berusaha membangun hubungan yang hangat dengan orang lain melalui cara yaitu berempati.

Pada kategorisasi skor subjek variable resiliensi, diketahui bahwa Sebagian besar subjek penelitian memiliki resiliensi yang sedang. Hal ini dikarenakan subjek mampu dalam meregulasi emosi dengan baik sehingga membantunya dalam merespon permasalahan secara tepat dan berpikir rasional dalam menganalisis penyebab permasalahan agar mendapatkan penyelesaiannya yang baik. Individu yang resilien yakin bahwa dirinya mampu mengatasi kesulitan yang dihadapi dan memaknai setiap peristiwa yang terjadi dari aspek positif. Beberapa subjek yang memiliki resiliensi yang rendah cenderung kesulitan dalam mengendalikan dorongan dalam dirinya dikarenakan kurang mampu dalam meregulasi emosinya. Sikap pesimis yang ditunjukkan subjek menyebabkan individu kesulitan dalam menganalisis permasalahan dan menemukan solusi atas permasalahannya. Resiliensi yang rendah juga mengganggu proses interaksi sosial individu yang bersangkutan

dikarenakan individu kurang mampu dalam menyadari perasaan orang lain dan memahami perspektif orang lain.

Hal ini berhubungan hasil uji penelitian pada kecerdasan emosional, dimensi yang paling dominan pada penelitian ini adalah pengungkapan emosi. Sedangkan pada resiliensi, dimensi yang paling dominan pada penelitian ini adalah eksistensial kesendirian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dengan bantuan SPSS, deskripsi hasil data dan pembahasan hubungan antara variabel kecerdasan emosional dengan resiliensi yang telah peneliti paparkan pada BAB IV, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 yang sedang mengerjakan tugas akhir mendapatkan hasil 2 kategori yaitu; sedang dan tinggi. Kategori yang dominan dimiliki mahasiswa psikologi angkatan 2016 yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu kategori tinggi dengan persentase 72%.
2. Tingkat resiliensi pada mahasiswa psikologi angkatan 2016 yang sedang mengerjakan tugas akhir mendapatkan hasil 3 kategori yaitu; rendah, sedang, dan tinggi. Kategori yang dominan dimiliki mahasiswa psikologi angkatan 2016 yang sedang mengerjakan tugas akhir yaitu kategori sedang dengan persentase 68,8%
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh hasil nilai korelasi yaitu $r_{xy} = 0.551$ dengan $p < 0,001$ dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran umum

Kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting yang harus terus ditingkatkan lagi bagi semua manusia, untuk mahasiswa Psikologi angkatan 2016 tingkat Kecerdasan Emosional yang mereka miliki termasuk tinggi, dan tingkat resiliensi yang mereka miliki sedang. Sehingga mereka perlu meningkatkan interaksi sosial ke keluarga, teman sebaya, ataupun dosen agar mereka dapat menyelesaikan permasalahan terkait skripsi.

2. Saran praktis

Kepada peneliti selanjutnya dibutuhkan variabel mediator atau variable tambahan khususnya dimensi *existential aloneness* karena memiliki dominan yang kuat dalam resiliensi. Serta, penambahan subjek penelitian guna memperkuat tingkat hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Junaedi S.P & Tarmidi. (2012). Gambaran Resiliensi Siswa SMA yang beresiko putus sekolah di masyarakat pesisir. *Jurnal (Medan: Universitas Sumatera Utara)*.

Amalia, R., & Hendriani, W. (2017). Pengaruh Resiliensi Akademik dan Motivasi Belajar Terhadap Student Engagement pada Santri Mukim Pondok Pesantren Nurul Islam Karangcempaka Sumenep. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 6, 1–13.

Desmita, 2012. Psikologi perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Goleman, Daniel. 1995. Kecerdasan Emosional. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama anggota IKAPI.

Klohn, E.C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume. 70 No 5, p 1067-1079.

Lucia Alma Christine Novia. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.*

Margaret, M, John, M & Vincent, M. (2012). Coping at university : The role of resilience emotional intelligence, Age ,and gender, *Journal of Quantitative Psychological Research*.

McCubbin, L. 2001. Chalange to The Definition of Resilience. Paper presented at The Annual Meeting of The American Psychological Association in San Francisco.

Mufidah, A. C. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6 (2).

Okvella C, T, H. & Setyandari, A. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. *Jurnal of Counseling and Personal Development*. 4, 18-24.

Reivich dan Shatte. (2002). Psychosocial Resilience. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316. doi:10.1111/j. 1939-0025.1987.tb03541.x

Roellyana, S. & Listiyandini, R. A. (2016). *Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi*. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia.

Taylor, S. E. 2009. *Health Psychology : Seventh Edition*. New York : McGraw Hill.

Tugade, M.M., & Fredricson, B.I (2004), Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experience, *Journal of Personality and Social Psycology*, 86 (2), 320-333.

Wagnild, G., & Young, H.M. (1990). Resilience among older women. *Image: journal of Nursing Scholarship*, 22, 252-255.

Wolin, S. J. & Wolin, S. (1994). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York: Villard Books.

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Skala Kecerdasan Emosional

Nama lengkap :

NIM :

Petunjuk Pengisian :

Isilah kuesioner dibawah ini dengan memberi tanda centang pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda. Jawablah salah satu pernyataan dengan jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Orang lain merasa mudah untuk percaya pada saya.				
2.	Beberapa peristiwa besar dalam hidup saya telah mengarahkan saya untuk mengevaluasi kembali apa yang penting dan tidak penting.				
3.	mengadakan acara yang orang lain nikmati.				
4.	Saya menyadari emosi saya ketika saya mengalaminya.				
5.	Dengan melihat ekspresi wajah mereka, saya mengenali emosi yang dialami orang-orang.				
6.	Saya menampilkan diri saya dengan cara yang membuat kesan baik pada orang lain.				

7.	Ketika saya dalam suasana hati yang positif, menyelesaikan masalah adalah mudah bagi saya				
8.	Saya mencari kegiatan yang membuat saya bahagia.				
9.	Ketika saya dalam suasana hati yang positif, saya dapat menemukan ide-ide baru.				
10.	Saya membantu orang lain merasa lebih baik ketika mereka sedang down.				
11.	Saya memiliki kendali atas emosi saya.				
12.	Saya tahu penyebab emosi saya berubah				

Skala Resiliensi

Nama lengkap :

NIM :

Petunjuk Pengisian :

Isilah kuesioner dibawah ini dengan memberi tanda centang pada salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda. Jawablah salah satu pernyataan dengan jawaban sebagai berikut :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya cenderung bangkit kembali dengan cepat setelah masa yang sulit.				
2.	Saya merasa sulit melewati masa yang penuh dengan tekanan.				
3.	Tidak perlu waktu lama bagi saya untuk pulih dari peristiwa yang penuh dengan tekanan.				
4.	Saya merasa sulit untuk merasa tenang kembali setelah sesuatu yang buruk terjadi.				
5.	Saya biasanya dapat melewati masa sulit dengan mudah.				
6.	Saya cenderung memerlukan waktu yang lama untuk mengatasi kemunduran dalam hidup saya.				

	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Kec e00 4	Pears on Correl ation	,397 *	,364 *	,274	1	,117	,242	,265	,315	,088	,290	,481 **	,605**
	Sig. (2- tailed)	,024	,041	,129		,523	,182	,143	,079	,631	,107	,005	,000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Kec e00 5	Pears on Correl ation	,307	-,04 6	,161	,117	1	,051	,041	,210	-,01 1	,203	,055	,400*
	Sig. (2- tailed)	,087	,802	,380	,523		,782	,824	,249	,952	,266	,766	,023
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Kec e00 6	Pears on Correl ation	,124	,158	,256	,242	,051	1	,445 *	,204	,412 *	,271	,311	,629**
	Sig. (2- tailed)	,500	,387	,157	,182	,782		,011	,264	,019	,134	,083	,000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Kec e00 7	Pears on Correl ation	,105	-,05 8	,189	,265	,041	,445 *	1	,520 **	,815 **	,022	-,01 8	,598**

	Sig. (2-tailed)	,567	,754	,301	,143	,824	,011		,002	,000	,906	,924	,000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Kec e00 8	Pearson Correlation	,202	,143	-,020	,315	,210	,204	,520**	1	,312	,090	,218	,553**
	Sig. (2-tailed)	,267	,435	,914	,079	,249	,264	,002		,082	,625	,230	,001
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Kec e00 9	Pearson Correlation	,147	-,219	,160	,088	-,011	,412*	,815**	,312	1	-,022	-,053	,500**
	Sig. (2-tailed)	,421	,228	,383	,631	,952	,019	,000	,082		,906	,774	,004
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Kec e01 0	Pearson Correlation	,018	,070	,046	,290	,203	,271	,022	,090	-,022	1	,656**	,536**
	Sig. (2-tailed)	,921	,704	,802	,107	,266	,134	,906	,625	,906		,000	,002

	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Kec e01 1	Pears on Correl ation	,044	,364*	,112	,481**	,055	,311	-,018	,218	-,053	,656**	1	,560**
	Sig. (2- tailed)	,810	,041	,543	,005	,766	,083	,924	,230	,774	,000		,001
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Kec e01 2	Pears on Correl ation	,229	,000	,141	,192	,325	,479**	,489**	,504**	,489**	,529**	,385*	,771**
	Sig. (2- tailed)	,207	1,000	,442	,291	,070	,006	,005	,003	,005	,002	,030	,000
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Tota l	Pears on Correl ation	,490**	,299	,457**	,605**	,400*	,629**	,598**	,553**	,500**	,536**	,560**	1
	Sig. (2- tailed)	,004	,096	,009	,000	,023	,000	,000	,001	,004	,002	,001	
	N	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,773	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Kece001	34,6250	16,306	,382	,760
Kece002	33,9375	17,286	,187	,776
Kece003	34,8438	16,330	,335	,765
Kece004	34,3750	15,339	,493	,748
Kece005	34,4688	16,257	,230	,780
Kece006	34,3750	15,016	,512	,745
Kece007	34,1875	15,254	,478	,749
Kece008	34,0625	16,190	,463	,754
Kece009	34,3125	15,835	,364	,762
Kece010	34,4375	15,286	,383	,762
Kece011	34,3750	15,597	,439	,754
Kece012	34,5000	13,871	,682	,723

Uji Validitas Skala Resiliensi

Correlations

		Resi001	Resi002	Resi003	Resi004	Resi005	Resi006	Total
Resi001	Pearson	1	,169	,733**	-,113	,600**	,036	,605**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)		,356	,000	,536	,000	,843	,000
N		32	32	32	32	32	32	32
Resi002	Pearson	,169	1	,162	,537**	-,048	,610**	,707**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,356		,375	,002	,794	,000	,000
N		32	32	32	32	32	32	32
Resi003	Pearson	,733**	,162	1	,002	,618**	-,101	,590**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,000	,375		,992	,000	,583	,000
N		32	32	32	32	32	32	32
Resi004	Pearson	-,113	,537**	,002	1	,050	,515**	,589**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,536	,002	,992		,787	,003	,000
N		32	32	32	32	32	32	32
Resi005	Pearson	,600**	-,048	,618**	,050	1	,073	,568**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,000	,794	,000	,787		,692	,001
N		32	32	32	32	32	32	32
Resi006	Pearson	,036	,610**	-,101	,515**	,073	1	,626**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,843	,000	,583	,003	,692		,000
N		32	32	32	32	32	32	32
Total	Pearson	,605**	,707**	,590**	,589**	,568**	,626**	1
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,001	,000	
N		32	32	32	32	32	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji Reliabilitas Skala Resiliensi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	32	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,668	6

Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecerdasan	,144	32	,089	,937	32	,062
Resiliensi	,114	32	,200 [*]	,962	32	,306

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Resiliensi * Kecerdasan	32	100,0%	0	0,0%	32	100,0%

Report

Resiliensi			
Kecerdasan	Mean	N	Std. Deviation
30,00	10,0000	1	.
31,00	13,0000	1	.
32,00	16,0000	1	.
33,00	12,0000	1	.
34,00	14,3333	3	2,51661
35,00	15,5000	2	,70711
36,00	14,8571	7	2,54484
37,00	17,3333	3	1,52753
38,00	17,0000	2	1,41421
39,00	15,2500	4	3,20156
40,00	16,0000	1	.
41,00	14,0000	1	.
42,00	15,0000	1	.
44,00	19,5000	2	2,12132
48,00	19,5000	2	6,36396
Total	15,5938	32	2,96059

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Resiliensi *	Between	(Combined)	137,278	14	9,806	1,240	,333
Kecerdasan	Groups	Linearity	82,522	1	82,522	10,435	,005
		Deviation from Linearity	54,757	13	4,212	,533	,873
Within Groups			134,440	17	7,908		
Total			271,719	31			

Hasil Uji Hipotesa**Correlations**

		Kecerdasan	Resiliensi
Kecerdasan	Pearson Correlation	1	,551**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	32	32
Resiliensi	Pearson Correlation	,551**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	32	32

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Data mahasiswa psikologi angkatan 2016 yang sedang mengerjakan skripsi		
No	Nama	Nim
1	Dwi Indah Purwitasari	16410210
2	Marisatia Risma N	16410073
3	Miftahul Mutoharoh	16410039
4	Shofi Silviah Isnaini	16410201
5	Irmawati Sofyaningrum	16410156
6	Muhibbatin Nafisah	16410214
7	Su At Kiply	16410235
8	Rizky Diva	16410231
9	Hyedvi Aula Rohma F	16410077
10	Yurike Novadiana	16410068
11	Noverta Yoga Paramarta	16410119
12	Muhammad Irvan J	16410111
13	Dyah Amarta Dewi	16410166
14	Ahmad Hilman Fuadi	16410065
15	Akhmad Kosala D. Sutardi	16410157
16	Syauqi Al Baihaqi Basri Rambe	16410130
17	Faza Fatiyurrobbany	16410147
18	Sukma Bayyinah	16410074
19	Prasabda Taruna S	16410161
20	Muh Yusuf Kumkelo	16410239
21	Herwindra Achmad	16410047
22	Satriya Dwi Prayoga	16410009
23	Imam Dairobi	16410028
24	Isyfina Muhayyinun A	16410050
25	Faza Auliya Robby	16410164
26	Ibnu Reza Fauzi	16410044
27	Annisa Afifah	16410230
28	Mahmud isnaini	16410075
29	Sufyan Abdillah	16410014
30	Laily No	16410236
31	Habibatul Ilmi Iza Nuryah	16410133
32	Diana Indraswari	16410034