

**PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWA PERANTAU**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Strata Satu
Psikologi (S.Psi)



**Diajukan Oleh:
Mochamad Wasis Wicaksono
NIM : 1907016159**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jalan Prof. Dr. Hamka Km. 1 Kampus II Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
RESILIENSI MAHASISWA PERANTAU
Nama : Mochamad Wasis Wicaksono
NIM : 1907016159
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 2 Januari 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Penguji II

Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi. M.Psi. Psikolog
NIP. 198805032023212036

Penguji III

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Penguji IV

Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 198002202023212016

Pembimbing I

Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi. M.Psi. Psikolog
NIP. 198805032023212036

Pembimbing II

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

NOTA PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA R.I.
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang

Semarang, 13 Desember 2024

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah kami memberikan bimbingan penulisan skripsi kepada saudara:

Nama : Mochamad Wasis Wicaksono
NIM : 1907016159
Jurusan : Psikologi
Judul : **PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA PERANTAU**

Maka kami memberikan nilai sebagai berikut:

1. Proses bimbingan : 3,7
2. Kemampuan penulisan (metode dan materi) : 3,8
3. Nilai rata-rata : 3,75

Demikian surat nilai bimbingan dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing I,

Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIP: 198805032023212036

NOTA PEMBIMBING 2



KEMENTERIAN AGAMA R.I.
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang

Semarang, 13 Desember 2024

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah kami memberikan bimbingan penulisan skripsi kepada saudara:

Nama : Mochamad Wasis Wicaksono
NIM : 1907016159
Jurusan : Psikologi
Judul : **PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA PERANTAU**

Maka kami memberikan nilai sebagai berikut:

1. Proses bimbingan : 3,7
2. Kemampuan penulisan (metode dan materi) : 3,7
3. Nilai rata-rata : 3,7

Demikian surat nilai bimbingan dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Pembimbing II,

Wening Wihartati, S. Psi., M. Psi
NIP: 197711022006042004

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mochamad Wasis Wicaksono

NIM : 1907016159

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA PERANTAU”

Secara keseluruhan adalah hasil dari penelitian saya sendiri, kecuali bagian
tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 22 Desember 2024

Pembuat Pernyataan



Mochamad Wasis Wicaksono
NIM. 1907016159

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Rasa syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan inayah yang diberikan kepada peneliti , sehingga skripsi yang berjudul “PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA PERANTAU" dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

Penelitian ini tentu tidak akan berhasil tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena terdapat rintangan dan habatan yang harus di lalui oleh peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Maka dari itu, peneliti mengucapkan rasa terimakasih kepada:

1. Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan inayah yang telah diberikan kepa peneliti sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Orang tua peneliti Alm. Bapak Agus Dwidasa Purnama dan Ibu Khoiriyatun.
3. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Nizar, M.Ag.
4. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
5. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. selaku ketua jurusan psikologi.
6. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. selaku pembimbing I.
7. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing II sekaligus wali dosen peneliti.
8. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu dengan tulus selama peneliti menjalani perkuliahan.
9. Kepada seluruh mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang telah berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu jika di masa yang akan datang terdapat kritikan mengenai penelitian ini, peneliti akan menerima dengan lapang dada. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini membawa banyak manfaat. Semoga Allah SWT memberikan keberkahan kepada pihak yang terkait dalam penelitian ini.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Alm. Bapak Agus Dwidasa Purnomo dan Ibu Khoiriyatun, yang senantiasa melangitkan doa-doa untuk keberhasilan anak perempuannya, memberi dukungan dan motivasi untuk tetap bertahan disetiap proses dalam hidup. Terimakasih banyak papah dan mamah selalu menjadi orang tua yang luar biasa yang meluangkan banyak waktu dan tenaga untuk menghantarkan anaknya menjadi seorang sarjana.
2. Kakak penulis, yaitu Dadang Indro Waskito yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat, dan doa-doa yang selalu dilangitkan.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A selaku kepala jurusan psikologi yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog. selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan dan dukungan selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi.
5. Ibu Wening Wihartati, S.Psi.,M.Si. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dan dukungan, baik selama perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Dosen-dosen FPK UIN Walisongo atas ilmu yang diberikan selama ini.
7. Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2019, terkhusus kelas D yang telah memberikan pengalaman berharga selama perkuliahan.
8. Sahabat-sahabat dekat dalam perkuliahan, Nisrina C Azhira, Karina Ana S, Indar Yusronal A, Mu'amar Qaddafi, dan Chrysmawan yang telah memberikan kesan tak terlupakan selama perkuliahan dari awal hingga mencapai titik akhir ini.
9. Teman-teman Las Vegas sebagai saksi hidup di masa perkuliahan.
10. LV musik sebagai awal karir terjun kedalam dunia musik
11. Tthe halfstep sebagai langkah untuk berkembang ke dalam dunia musik
12. Sahabat DHARMOO arya, kaka, rico, udin, anggir, dan bebek sebagai tempat untuk mengutarakan keluh kesah perkara kehidupan
13. Diri peneliti pribadi, wasis terimakasih ya sudah berjuang sejauh ini, kamu hebat deng sudah mau menyelesaikan apa yang kamu mulai. Sudah berani memulai untuk mengejar impian kamu, sudah mau bangkit dari segala

kondisi dan mampu bertahan atas segalanya. Terimakasih ya deng kamu luar biasa, aku bangga sama kamu. Sekarang kamu udah dititik yang kamuimpikan. Selamat sudah sampai garis finish wasis.

14. Hani Fauziah, perempuan yang saya temui ditengah perjuangan saya di tugas akhir dan menemani saya sampai saat ini yang selalu menemani, memberi masukan, motivasi, semangat dan perhatiannya untuk menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih banyak telah hadir dan menjadi pendengar yang baik, semoga selalu ada kamu di setiap proses hidup yang saya lalui.

Terimakasih sepertinya tidak akan pernah cukup membalas semua peran Bapak/Ibu, Saudara/i dalam penelitian maupun perkuliahan. Maka dari itu peneliti berharap segala kebaikan dan bantuan akan dibalas oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini memberi manfaat bagi banyak orang.

MOTTO

Maju tak gentar mundur tak ganjel.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
NOTA PEMBIMBING 1	ii
NOTA PEMBIMBING 2	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
ABSTRACT.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian Dan Manfaat Penelitian	10
D. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	16
A. Kecerdasan Emosional	16
B. Dukungan Sosial	25
C. Resiliensi	30
D. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi 40	
E. Hipotesis Penelitian.....	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	45
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	45
B. Variabel Penelitian	45
C. Definisi Operasional.....	46
1. Kecerdasan Emosional	46
2. Dukungan Sosial	46
3. Resiliensi	47
D. Tempat dan Waktu Penelitian	47

E. Sumber dan Jenis Data	48
F. Subjek Penelitian.....	48
G. Metode dan Alat Pengumpulan Data	50
H. Validitas dan Realibilitas	56
I. Teknik Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	67
A. Hasil Penelitian	67
1. Deskripsi Subjek	67
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	68
3. Hasil Uji Asumsi	70
4. Hasil Uji Hipotesis	73
B. Pembahasan.....	76
BAB V PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA	85

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Kategori Penilaian Aitem.....	50
Tabel. 2 Blue print skala kecerdasan emosional	51
Tabel. 3 Blue print skala dukungan sosial	53
Tabel. 4 Blue print skala resiliensi.....	54
Tabel. 5 Hasil uji validitas skala kecerdasan emosional	57
Tabel. 6 Hasil uji validitas skala dukungan sosial	58
Tabel. 7 Hasil uji validitas skala resiliensi.....	60
Tabel. 8 Hasil reliabilitas skala kecerdasan emosional	62
Tabel. 9 Hasil reliabilitas skala dukungan sosial	62
Tabel. 10 Hasil reliabilitas skala resiliensi.....	63
Tabel. 11 Deskripsi jenis kelamin subjek	67
Tabel. 12 Deskripsi semester masa studi subjek.....	67
Tabel. 13 Rumus kategorisasi	68
Tabel. 14 Hasil kategorisasi skor Kecerdasan Emosi	68
Tabel. 15 Hasil kategorisasi skor Dukungan Sosial.....	69
Tabel. 16 Hasil kategorisasi skor Resiliensi	69
Tabel. 17 Hasil Uji Normalitas	70
Tabel. 18 Hasil Uji Linearitas Antara Resiliensi dengan Kecerdasan Emosi	71
Tabel. 19 Hasil Uji Linearitas Antara Resiliensi dengan Dukungan Sosial.....	72
Tabel. 20 Hasil Uji Multikolinearitas	72
Tabel. 21 Tabel Coefficients	73
Tabel. 22 Tabel Anova.....	74
Tabel. 23 Tabel Summary	75
Tabel. 24 Persamaan Garis Regresi	75

THE INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SOCIAL SUPPORT ON THE RESILIENCE OF MIGRANT STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to investigate the impact of emotional intelligence and social support on the resilience of migrant students through an empirical approach. A quantitative method is employed with a sample of 150 students from outside Central Java Province. Purposive sampling is used to select participants based on specific criteria set by the researcher. The instruments utilized in this study include scales for emotional intelligence, social support, and resilience. Data analysis is conducted using both simple and multiple linear regression techniques.

The results demonstrate that emotional intelligence significantly affects the resilience of migrant students, with an effect size of 0.542 or 54.2%, a significance value of 0.00 (which is less than 0.05), and a regression coefficient of 10.322. Further analysis reveals that social support also has a significant impact on resilience, with an effect size of 0.633 or 63.3%, a significance value of 0.00 (less than 0.05), and a regression coefficient of 12.290. The third analysis shows that the combined effect of emotional intelligence and social support on the resilience of migrant students is significant, with an effect size of 0.643 or 64.3%, a significance value of 0.00 (less than 0.05), and a regression coefficient of 133.400. These findings suggest that both higher emotional intelligence and greater social support are associated with increased resilience in migrant students.

Keywords: *emotional intelligence, social support, resilience*

PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA PERANTAU

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 150 mahasiswa yang berasal dari luar Provinsi Jawa Tengah sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*, di mana pemilihan subjek didasarkan pada kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Instrumen yang digunakan meliputi skala kecerdasan emosional, skala dukungan sosial, dan skala resiliensi. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa perantau, dengan nilai pengaruh sebesar 0,542 atau 54,2%, nilai signifikansi $0,00 < 0,05$, dan koefisien regresi sebesar 10,322. Pengujian selanjutnya menunjukkan bahwa dukungan sosial juga berpengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa perantau, dengan nilai pengaruh sebesar 0,633 atau 63,3%, nilai signifikansi $0,00 < 0,05$, dan koefisien regresi sebesar 12,290. Pada pengujian ketiga, ditemukan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa perantau, dengan nilai pengaruh sebesar 0,643 atau 64,3%, nilai signifikansi $0,00 < 0,05$, dan koefisien regresi sebesar 133,400. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional dan dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi yang mereka miliki sebagai mahasiswa perantau.

Kata Kunci: kecerdasan emosi, dukungan sosial, resiliensi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keinginan untuk menjadi mahasiswa merupakan cita-cita umum bagi banyak individu, dan akumulasi pengetahuan dan pengalaman selama menempuh pendidikan dipandang sebagai landasan utama untuk mencapai cita-cita dan tujuan masa depan. Banyak pelajar yang rela pindah dari kampung halaman bahkan pulau asalnya untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi (Seswita, 2013). Saat ini, generasi muda termotivasi untuk bermigrasi bukan hanya karena alasan pekerjaan, tetapi juga untuk melanjutkan pendidikan tinggi, khususnya di tingkat perguruan tinggi (Lingga, 2012). Menurut Kartono (1999), individu, khususnya pelajar yang berasal dari latar belakang budaya yang beragam dan bermigrasi, diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan menghadapi berbagai kondisi yang berkembang.

Berbagai perubahan tersebut dapat mempengaruhi keadaan mahasiswa, termasuk perubahan lingkungan fisik yang melibatkan transisi ke tempat tinggal baru seperti kos, asrama, atau kontrakan. Selain itu, terdapat perubahan kondisi biologis, seperti perubahan waktu dan penurunan waktu istirahat akibat tugas-tugas baru. Mahasiswa perantau juga dihadapkan pada perubahan kondisi budaya, termasuk perubahan teknis, bahasa, aspek religius, dan perbedaan budaya yang perlu diakui. Dalam segi psikologis, diharapkan bahwa mahasiswa perantau dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, menjadi lebih mandiri, inisiatif, memiliki kepercayaan diri, dan mampu bekerja sama.

Mahasiswa perantau, yaitu mereka yang berasal dari luar Provinsi. Fokus tersebut memiliki nilai strategis karena mahasiswa perantau sering menghadapi tantangan yang kompleks yang tidak dialami oleh mahasiswa yang tinggal di daerah asal mereka. Tantangan-tantangan ini meliputi *homesick* atau perasaan rindu kampung halaman, yang dapat menyebabkan penurunan semangat dan konsentrasi dan kesulitan dalam adaptasi budaya, seperti memahami norma sosial, bahasa, dan

kebiasaan baru serta tingginya kebutuhan akan dukungan sosial, baik dari lingkungan sekitar maupun keluarga, untuk membantu mereka menghadapi tekanan di tempat rantau.

Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009), individu yang pindah ke lingkungan baru sering kali memerlukan adaptasi psikologis yang lebih mendalam dibandingkan mereka yang tetap tinggal di lingkungan yang sudah akrab. Proses adaptasi ini mencakup penyesuaian emosi, sosial, dan budaya yang membutuhkan usaha ekstra untuk membangun rasa nyaman dan stabilitas. Pada mahasiswa perantau, tantangan ini diperparah oleh keterbatasan akses terhadap dukungan langsung dari keluarga, yang umumnya menjadi sumber utama kenyamanan bagi individu yang sedang menghadapi tekanan.

Menjalani kehidupan sebagai mahasiswa merantau merupakan tantangan yang berat, di mana mahasiswa sering menghadapi kesulitan dalam mengatasi ketidaknyamanan dan beradaptasi dengan lingkungan baru karena kurangnya tingkat ketangguhan (resiliensi). Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu perlu memiliki tingkat ketangguhan yang memadai untuk mengatasi kesulitan, terutama bagi mereka yang berasal dari luar daerah. Beragam faktor memengaruhi tingkat ketangguhan seseorang, termasuk kecerdasan emosional dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecerdasan emosional (meliputi kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial) serta dukungan sosial (yang mencakup dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan kelompok) terhadap tingkat ketangguhan.

Peneliti melakukan pra-riset terhadap 40 mahasiswa perantau Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro menggunakan kuesioner daring yang disebarakan melalui platform *Google Form*. Hasil riset ini fokus pada variabel kecerdasan emosi, dukungan sosial, dan resiliensi, dengan isu utama berupa home sick dan culture shock yang sering dihadapi oleh mahasiswa perantau. Sebagian besar responden (70%) mengungkapkan bahwa mereka sering merasa rindu dengan keluarga di kampung halaman. Rasa rindu ini, yang sering kali menjadi sumber perasaan tidak nyaman, menunjukkan adanya dampak dari home sick yang dapat

mempengaruhi kestabilan emosional mahasiswa perantau. Dalam hal ini, kecerdasan emosi memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola perasaan rindu dan stres yang muncul akibat jauh dari keluarga. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosi melibatkan kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri, yang sangat penting dalam menghadapi perasaan homesick yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Sebanyak 40% responden merasa nyaman dan aman di lingkungan tempat mahasiswa tinggal saat ini, yang menunjukkan adanya tingkat resiliensi yang relatif rendah dalam mengatasi tantangan perantauan. Resiliensi ini, yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan, berperan penting dalam proses adaptasi mereka terhadap lingkungan yang baru. 60% mahasiswa merasa kurang bersosialisasi dengan orang baru, yang bisa mengindikasikan adanya perasaan isolasi sosial yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk beradaptasi. Dukungan sosial dari teman, keluarga, atau komunitas menjadi faktor penting yang dapat membantu mengurangi dampak dari isolasi sosial tersebut. Menurut Cobb (2006), dukungan sosial dapat menjadi sumber daya emosional yang penting dalam meningkatkan resiliensi, khususnya dalam menghadapi masalah adaptasi seperti culture shock.

Sebanyak 80% mahasiswa merantau dengan tujuan utama untuk mencapai tujuan akademik, yang memberikan mereka motivasi kuat untuk bertahan meskipun menghadapi tantangan emosional. Ketidakpastian dan tekanan yang muncul dalam kehidupan perantauan bisa memicu stres yang berpotensi memengaruhi resiliensi mereka jika tidak diatasi dengan baik. Dalam hal ini, kecerdasan emosional dan dukungan sosial memiliki peran penting dalam memperkuat resiliensi mahasiswa yakni membantu mahasiswa mengatasi tekanan emosional mahasiswa selama berada jauh dari keluarga.

Pra-riset ini mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau menunjukkan tingkat kecerdasan emosi yang rendah. Sebanyak 40% responden dapat tetap tenang meskipun menghadapi situasi yang sulit, 40% mampu mengendalikan emosi mereka ketika menghadapi perubahan mendadak, dan 45% mampu menjalin hubungan yang baik meskipun dalam tekanan. Temuan ini

menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan yang rendah dalam mengelola emosi dan keterampilan interpersonal, yang membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini sejalan dengan pandangan Salovey dan Mayer (1990) serta Goleman (1995), yang menekankan pentingnya kemampuan untuk mengelola emosi dan menjalin hubungan sosial dalam membangun kecerdasan emosi.

Hasil pra-riset menunjukkan 60% mahasiswa merasa mudah cemas ketika berada di rantau, sebuah bentuk stres yang seringkali terkait dengan ketidakpastian dan adaptasi terhadap lingkungan baru. Kecemasan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat mempengaruhi resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Resiliensi, yang berhubungan dengan kemampuan untuk mengatasi stres dan kesulitan, memerlukan keterampilan pengelolaan emosi yang baik, seperti yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (2004). Kecemasan yang dialami mahasiswa perantau ini mengindikasikan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial yang efektif akan sangat membantu dalam meningkatkan kapasitas resiliensi mereka untuk menghadapinya.

Widuri (2012) menjelaskan bahwa kesulitan merupakan bagian tak terelakkan dari kehidupan, sehingga diperlukan ketangguhan untuk mampu beradaptasi dan mengatasi situasi sulit. Sanni (2009) juga menyatakan bahwa setiap individu memiliki potensi besar untuk menghadapi tantangan, di mana kemampuan untuk belajar dari lingkungan dan berpikir positif dapat membentuk karakter yang percaya diri dan tangguh. Resiliensi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi bagaimana individu merespons dan mengatasi berbagai permasalahan dalam hidupnya (Amelia, dkk., 2014).

Dalam psikologi, resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk menghadapi dan menemukan makna dari pengalaman hidup yang sulit. Individu yang memiliki resiliensi mampu merespons tantangan dengan tetap menjaga fungsi kognitif yang baik dan memanfaatkan dukungan sosial (Richardson, 2002). Mereka menunjukkan aspirasi, memiliki tujuan yang jelas, serta merancang masa depan dengan tekad dan kerja keras yang tidak mudah menyerah (Everall, Altrows, & Paulson, 2006).

Resiliensi yang optimal juga berperan penting dalam mencegah perilaku negatif, seperti depresi, keinginan untuk bunuh diri, agresivitas terhadap orang lain, dan penyalahgunaan obat-obatan (Santrock, 2007). Selain itu, resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengembangkan, mematangkan, dan meningkatkan kompetensi dalam menghadapi situasi serta hambatan yang sulit (Gordon, Padilla, Ford, & Thoresen, 1994). Dengan resiliensi, seseorang dapat berkembang menjadi individu yang lebih kuat setelah melalui masa-masa sulit, bahkan mengubah tantangan menjadi peluang yang dapat diatasi.

Menurut Grotberg (1999), resiliensi mencerminkan kemampuan seseorang untuk bertahan, menghadapi, dan bangkit lebih kuat di tengah berbagai kesulitan hidup. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola masalah dengan baik, mempertahankan kendali diri, serta mengelola stres melalui perubahan pola pikir yang adaptif saat berada dalam tekanan (Shally & Prasetyaningrum, 2017). Individu yang bersifat resilient cenderung lebih kokoh dalam menghadapi stres, yang pada gilirannya mengurangi risiko gangguan emosi dan perilaku (Hauser, 1999). Mereka dianggap adaptif, sulit dikalahkan, dan memiliki ketahanan psikologis yang kuat.

Resiliensi mencerminkan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan pulih dari situasi stres atau tantangan. Mahasiswa perantau sering menghadapi berbagai tantangan, termasuk adaptasi dengan lingkungan baru, tekanan akademik, dan keterbatasan dukungan sosial dari keluarga. Adaptasi dengan lingkungan baru mencakup penyesuaian dengan budaya, kebiasaan hidup, iklim, dan bahasa yang berbeda, yang semuanya bisa menimbulkan stres. Tekanan akademik sering kali lebih tinggi karena tuntutan belajar yang lebih besar dan metode pengajaran yang berbeda. Selain itu, keterbatasan dukungan sosial dari keluarga yang jauh membuat mahasiswa perantau harus mencari dan membangun jaringan dukungan baru di lingkungan mereka yang baru. Mahasiswa perantau yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu menghadapi tantangan-tantangan tersebut dengan lebih baik, menggunakan kecerdasan emosi mereka untuk mengelola stres dan tekanan, serta mencari dan memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia di lingkungan baru mereka.

Kemampuan memahami dan merespons perasaan orang lain, serta kemampuan mengelola emosi sendiri, merupakan bagian dari dimensi kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Goleman (1995). Orang dengan kecerdasan emosional yang baik akan memiliki keterampilan membangun hubungan positif dengan orang lain, termasuk kemampuan mengkomunikasikan perasaan secara efektif dan keterampilan mengendalikan emosi. Orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi juga diyakini mampu mengelola emosi dan mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari. Bagi mahasiswa ekspatriat, memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat mempermudah proses penyesuaian diri.

Mahasiswa perantau dengan resiliensi tinggi mampu tetap tenang dan stabil dalam situasi sulit karena memiliki kecerdasan emosional yang kuat. Goleman (2005) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional melibatkan kemampuan mengelola emosi diri sendiri dan emosi secara efektif ketika berinteraksi dengan orang lain. Tait (2008) menyatakan bahwa orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengelola emosi, mengatasi stres, mengatasi kegagalan dengan optimisme, dan bertahan dalam menghadapi tantangan.

Mahasiswa yang merantau seringkali menghadapi sejumlah permasalahan emosional yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Salah satu permasalahan utama adalah adaptasi terhadap budaya dan kecemasan terkait. Mahasiswa harus mengatasi perubahan budaya, bahasa, norma sosial, dan harapan yang mungkin sangat berbeda dari lingkungan asal mereka (Widuri, 2012). Hal ini dapat menimbulkan perasaan kebingungan dan kecemasan yang perlu mereka tangani dengan bijak.

Rasa kesepian juga merupakan permasalahan emosional yang signifikan. Mahasiswa yang merantau seringkali terpisah jauh dari keluarga dan teman-teman lama, meningkatkan risiko perasaan kesepian. Ini dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka dan memengaruhi motivasi akademik. Tingkat kecerdasan emosional yang tinggi diperlukan untuk mengatasi perasaan ini dan membangun hubungan sosial yang solid di lingkungan baru.

Mahasiswa yang merantau juga harus menghadapi tekanan akademik, masalah finansial, dan tantangan adaptasi yang datang secara bersamaan.

Kemampuan untuk mengenali, mengungkapkan, dan mengelola emosi dengan cara yang sehat menjadi kunci penting agar mereka dapat menjaga keseimbangan emosional dan psikologis, serta menghindari tekanan yang berkepanjangan. Kesadaran akan potensi masalah emosional yang mungkin timbul dan upaya aktif untuk mengatasinya akan membantu mereka memperkuat tingkat ketangguhan dan meraih kesuksesan dalam pendidikan di luar daerah.

Penelitian yang dilakukan oleh Karmiana (2016) mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau asal Lampung. Mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mampu mengelola emosi mereka dengan baik dan mengekspresikannya secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan baik dalam berbagai kondisi dan lingkungan, serta memberikan respons yang selaras dengan kebutuhan situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, disarankan agar mahasiswa yang merantau tidak hanya fokus pada aspek akademis semata, tetapi juga mengembangkan kecerdasan emosional untuk meningkatkan kemampuan berkolaborasi, membangun hubungan interpersonal yang positif, dan menyesuaikan diri dengan masyarakat dan lingkungan baru.

Salah satu faktor yang berperan dalam membentuk respon positif terhadap ketahanan psikologis mahasiswa perantau adalah adanya dukungan sosial. Menurut Sarafino (2002), dukungan sosial meliputi pemberian kenyamanan, pemahaman, penghargaan, atau bantuan yang diberikan oleh seseorang atau sekelompok orang kepada individu tertentu. Dukungan semacam ini membantu mahasiswa perantau dalam menyesuaikan diri sekaligus meningkatkan kemampuan mereka menghadapi berbagai kesulitan di lingkungan yang baru.

Kagel (2009) mengungkapkan bahwa dukungan yang diberikan oleh keluarga, kerabat dengan pengalaman dalam dunia perkuliahan, maupun teman sebaya memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat stres dan mendukung proses adaptasi. Selain itu, Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk rasa nyaman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang disediakan oleh individu atau kelompok tertentu. Penelitian oleh Nashriyah, Yusuf,

dan Karyanta (2014) menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh dukungan sosial dari keluarga, khususnya orang tua, cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan mampu menghargai potensi diri mereka, sehingga lebih siap menghadapi tantangan dalam belajar.

Pada praktik penyesuaian diri mahasiswa yang merantau di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting. Mahasiswa perantau yang menerima dukungan sosial cenderung memiliki kepercayaan pada kemampuan diri dan menghargai diri sendiri, yang pada akhirnya meningkatkan optimalisasi proses penyesuaian diri. Sumber dukungan sosial dapat berasal dari berbagai pihak, termasuk orangtua, dosen, mahasiswa senior, dan teman sebaya. Ketersediaan dukungan sosial dari berbagai sumber dapat secara positif memengaruhi proses penyesuaian diri di lingkungan kampus, menjadikan perjalanan perkuliahan lebih terkendali.

Masalah resiliensi pada mahasiswa merantau, khususnya dalam aspek dukungan sosial dapat menjadi kompleks. Kendala utama melibatkan kurangnya jaringan sosial yang kuat di lingkungan baru mereka. Mahasiswa yang merantau sering kali terpisah dari keluarga dan teman-teman lama, mengakibatkan perasaan kesepian dan isolasi. Kesulitan mereka dapat semakin diperburuk karena kurangnya akses ke jaringan sosial yang solid yang dapat memberikan dukungan dalam mengatasi stres akademik, budaya, atau ekonomi. Faktor lain yang berkontribusi pada permasalahan resiliensi melibatkan perbedaan budaya dan bahasa di lingkungan baru, yang dapat menjadi hambatan signifikan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat.

Mahasiswa yang tinggal jauh dari kampung halaman mereka sering menghadapi tantangan dalam mengasah keterampilan sosial dan berinteraksi dengan orang-orang baru. Kesulitan ini mungkin dipicu oleh perasaan canggung atau kecemasan sosial, yang dapat menghambat perkembangan tingkat ketangguhan mereka. Dalam beberapa situasi, perasaan terpinggirkan atau tidak diterima oleh komunitas setempat juga dapat menjadi kendala yang signifikan.

Bantuan dari teman sebaya dapat membantu dalam membangun jaringan sosial yang kuat. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan hubungan baru, misalnya dengan berpartisipasi dalam kegiatan sukarela atau bergabung dengan organisasi. Dengan dukungan sosial relatif kuat, mahasiswa yang tinggal di luar kota atau pulau asalnya dapat mengatasi hambatan resiliensi mereka dan berhasil menyelesaikan studi dengan sukses.

Amrullah (2012) dalam penelitiannya menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kemampuan resiliensi mahasiswa. Dukungan sosial yang memadai terbukti memberikan dampak positif terhadap sikap dan perilaku individu, seperti meningkatkan rasa percaya diri, memperluas lingkaran pertemanan, mendorong keterlibatan aktif dalam kegiatan sosial, menghargai orang lain, serta memelihara hubungan yang baik dengan teman. Secara keseluruhan, faktor-faktor tersebut membantu individu lebih mudah beradaptasi dan menghadapi tantangan di lingkungannya.

Merujuk pada fenomena dan penelitian-penelitian sebelumnya, banyak studi yang mengeksplorasi resiliensi dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti keyakinan diri dan kecemasan. Akan tetapi, masih ada kekurangan dalam penelitian yang menghubungkan faktor resiliensi terhadap kecerdasan emosional dan dukungan sosial, terutama pada mahasiswa perantau. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan mengeksplorasi keterkaitan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan ketangguhan psikologis pada mahasiswa perantau.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Apakah kecerdasan emosi berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa perantau?

2. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa perantau?
3. Apakah kecerdasan emosi dan dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa perantau?

C. Tujuan Penelitian Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk menguji secara empiris pengaruh kecerdasan emosi terhadap resiliensi mahasiswa perantau
- b. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau
- c. Untuk menguji secara empiris pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dan tambahan pengetahuan bagi praktisi akademis atau peneliti lain yang tertarik dalam mengembangkan pemahaman mengenai hubungan antara kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi mahasiswa perantau. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangsih yang berarti dalam memperkaya pembahasan di bidang ilmu psikologi, terutama dalam konteks kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi mahasiswa. Peneliti berharap bahwa temuan dari penelitian ini dapat memunculkan ide-ide baru yang dapat menjadi dasar untuk penelitian yang lebih mendalam dan luas di masa depan.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis yang penting bagi mahasiswa perantau dan civitas akademik perguruan tinggi. Adapun manfaat praktis yang

dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Berikut adalah manfaat praktis dari penelitian ini:

1. Bagi Mahasiswa Perantau

Penelitian ini memberikan saran kepada mahasiswa perantau untuk meningkatkan kecerdasan emosional mereka, dengan cara mengelola emosi, mengenali perasaan pribadi, serta mengatur emosi dalam menghadapi tekanan. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk aktif mencari dan memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, atau organisasi yang ada di sekitar mereka guna mengatasi tantangan dan memperkuat resiliensi.

2. Bagi Lembaga Pendidikan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh lembaga pendidikan tinggi sebagai dasar untuk mengembangkan program atau layanan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa perantau, seperti konseling psikologis, pelatihan kecerdasan emosional, dan penguatan komunitas. Upaya ini bertujuan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa untuk mengatasi kesulitan dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan.

3. Bagi Keluarga Mahasiswa Perantau

Penelitian ini menyarankan keluarga mahasiswa perantau untuk memberikan dukungan emosional yang konsisten, seperti mendengarkan keluhan anak, memberikan motivasi, dan menjaga komunikasi yang hangat dan terbuka. Dukungan ini penting untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan di lingkungan baru.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik ini disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang mungkin mempengaruhi resiliensi, seperti efikasi diri, faktor budaya, dan lainnya. Penelitian dengan metode yang lebih mendalam, seperti wawancara atau studi kualitatif, juga dapat dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mendukung resiliensi pada mahasiswa perantau.

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya dalam bidang kecerdasan emosi, dukungan sosial, dan resiliensi mahasiswa perantau. Penelitian lebih lanjut dapat mengembangkan strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk membantu resiliensi pada mahasiswa perantau.

Melalui manfaat praktis ini, diharapkan penelitian ini dapat membantu mahasiswa perantau dalam menghadapi tantangan yang mereka hadapi selama perkuliahan, serta meningkatkan kualitas pengalaman mereka di perguruan tinggi.

D. Keaslian Penelitian

Masih terdapat sedikit penelitian yang membahas variabel-variabel yang menjadi fokus dalam studi ini. Untuk mencegah duplikasi temuan, penelitian ini mengaitkan variabel penjelas dengan temuan dari penelitian terdahulu. Berdasarkan penelusuran, terdapat beberapa penelitian yang memiliki keterkaitan dengan fokus kajian ini:

1. Penelitian oleh Chazida Ayumas Hanani (2019) Berjudul "Pengaruh Harga Diri terhadap Resiliensi Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama," penelitian ini melibatkan 120 mahasiswa kedokteran. Hasilnya menunjukkan bahwa tingkat harga diri dan resiliensi mahasiswa tahun pertama berada pada kategori sedang. Selain itu, terdapat hubungan antara harga diri dengan resiliensi pada kelompok mahasiswa ini.
2. Penelitian oleh Jumiah (2022) Dengan judul "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi Siswa Kelas XII SMK Ma'arif Kyai Gading, Desa Candisari, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak," penelitian ini melibatkan 42 siswa kelas XII dari dua jurusan berbeda. Penelitian ini menemukan hubungan positif antara kecerdasan emosional dan resiliensi siswa.
3. Studi oleh Dutya Intan Larasati (2018) Penelitian berjudul "Hubungan Kecerdasan Emosional Keluarga dengan Resiliensi Keluarga yang Merawat Anak Cerebral Palsy di Komunitas Keluarga Cerebral Palsy (KCP) Mojokerto" menggunakan teknik total sampling dengan 37 responden. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif yang

signifikan antara kecerdasan emosional keluarga dan resiliensi keluarga, di mana semakin tinggi kecerdasan emosional keluarga, semakin baik pula tingkat ketahanan keluarga.

4. Penelitian oleh Khairunnisa (2023) Berjudul "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Andalas," penelitian ini melibatkan 352 mahasiswa. Hasilnya mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak positif terhadap resiliensi akademik. Analisis tambahan menunjukkan adanya perbedaan resiliensi akademik berdasarkan tempat tinggal mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi.
5. Penelitian oleh Nabilah Aulia Rachmi (2021) Dalam penelitian berjudul "Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Pasien Covid-19 Pasca Isolasi Mandiri di Perumahan X Kota Sidoarjo," sebanyak 55 pasien menjadi subjek penelitian. Hasil menunjukkan bahwa self-esteem dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi pasien Covid-19. Temuan ini menegaskan bahwa sebagian besar pasien mampu mengatasi tekanan dan tantangan selama masa pasca isolasi mandiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang disebutkan, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau". Berikut adalah persamaan antara penelitian tersebut:

Pertama, seluruh penelitian memiliki fokus pada resiliensi, kecerdasan emosi, dukungan sosial dalam menghadapi tantangan emosional.

Kedua, tiga penelitian pertama (Chazida Ayumas Hanani, Jumiah, dan Dutya Intan Larasati) sama-sama membahas pengaruh faktor psikologis, seperti self-esteem dan kecerdasan emosional, terhadap resiliensi. Penelitian pertama juga mengaitkan self-esteem dengan resiliensi, sementara penelitian kedua dan ketiga berfokus pada kecerdasan emosional.

Ketiga, semua penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara faktor psikologis yang diteliti (self-esteem atau kecerdasan emosional)

dengan resiliensi. Ini berarti semakin tinggi self-esteem atau kecerdasan emosional, semakin tinggi tingkat resiliensi.

Keempat, dua penelitian terakhir (Khairunnisa dan Nabilah Aulia Rachmi) membahas pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan positif dalam meningkatkan resiliensi.

Berdasarkan pada penelitian terdahulu peneliti tidak menemukan variabel kecerdasan emosi dan dukungan sosial secara spesifik, oleh sebab itu penelitian ini dianggap perlu dilakukan. Kemudian yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah:

Pertama, penelitian "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau" dilakukan pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Sementara itu, penelitian lain memiliki lokasi, subjek, dan populasi yang berbeda. Misalnya, penelitian kedua dilakukan pada siswa di sebuah SMK, penelitian ketiga dilakukan pada keluarga yang merawat anak *cerebral palsy*, penelitian keempat pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, dan penelitian kelima pada pasien Covid-19 pasca isolasi mandiri.

Kedua, Variabel yang diteliti berbeda dalam masing-masing penelitian. Penelitian pertama fokus pada self-esteem, penelitian kedua pada kecerdasan emosional, penelitian ketiga pada kecerdasan emosional keluarga, penelitian keempat pada dukungan sosial, dan penelitian kelima pada self-esteem dan dukungan sosial.

Ketiga, dalam penelitian terbaru ini, jumlah populasi yang akan diselidiki mengalami perubahan dibandingkan dengan studi sebelumnya, dan metode pengambilan sampel dari responden juga berbeda dengan pendekatan yang diterapkan pada penelitian sebelumnya.

Keempat, Penelitian "Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau" fokus pada pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau. Sementara penelitian terdahulu memiliki variabel lain yang diteliti,

seperti *self-esteem*, disiplin kerja, atau resiliensi akademik.

Dengan demikian, meskipun semua penelitian memiliki fokus pada resiliensi atau faktor psikologis yang mempengaruhi resiliensi, setiap penelitian memiliki perbedaan dalam lokasi, subjek, variabel penelitian, metode sampel, dan variabel lain yang diteliti. Maka peneliti mengambil judul Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Perantau.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Konsep kecerdasan emosional pertama kali diperkenalkan pada tahun 1990 oleh dua psikolog asal Amerika, Peter Salovey dan John Mayer, yang berkolaborasi dalam pengembangan studi di bidang ini, sebagaimana disebutkan oleh McCormack (2006). Menurut definisi yang diberikan oleh Salovey dan Mayer pada tahun tersebut, kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengenali, mengatur, dan mengelola emosinya dalam rangka mencapai tujuan. Kemampuan ini memungkinkan seseorang menggunakan emosi secara positif dan konstruktif dalam interaksi sosial. Meyer (2007) menambahkan bahwa kecerdasan emosional mencakup keterampilan memotivasi diri sendiri maupun orang lain, membangun hubungan yang sehat, serta memahami emosi orang lain dengan tepat.

Menurut Stein dan Book (2011), memahami dunia secara keseluruhan memerlukan peran kecerdasan emosional atau EQ. Hal ini meliputi kecerdasan pribadi, kecerdasan sosial, pertahanan diri, serta kemampuan untuk memiliki kepekaan dan pemikiran yang logis, yang menjadi komponen penting dalam aktivitas sehari-hari. Sementara itu, Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengontrol diri, memiliki ketahanan saat menghadapi tantangan, mengatur impuls, memotivasi diri, mengelola suasana hati, berempati, dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain.

Goleman (2016) juga menekankan bahwa kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk tetap termotivasi, mengendalikan emosi, serta mengatasi stres yang dapat menghambat pola pikir. Selain itu, kecerdasan ini mendorong individu untuk bersikap lebih positif, berempati, dan menghindari perilaku yang terlalu berfokus pada diri sendiri. Menurut Goleman, keterampilan dalam mengelola emosi secara tepat dan efektif membantu individu mengekspresikan emosinya dengan bebas dan sehat (Manizar, 2016).

Berdasarkan berbagai penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan individu untuk mengamati, memahami, dan mengelola emosi yang ada dalam dirinya. Tujuannya adalah untuk memotivasi diri sendiri, berkomunikasi dengan baik, dan membangun ikatan emosional yang kuat dengan orang lain.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional bukanlah sesuatu yang ditentukan sejak lahir, melainkan dapat diperoleh melalui proses pembelajaran. Goleman (2016) menyebutkan beberapa faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional pada individu, yaitu:

a. Lingkungan keluarga.

Hubungan awal seorang anak dengan keluarganya sangat dipengaruhi oleh cara mereka mengelola emosinya. Sejak lahir, orang tua berperan penting dalam membentuk kecerdasan emosional anak melalui ekspresi dan berbagai aktivitas. Proses pembelajaran ini dimulai sejak usia dini, yang membuat peran orang tua dalam mengajarkan pelajaran tersebut sangat penting. Pengembangan kehidupan emosional di lingkungan rumah memberikan dampak positif bagi perkembangan anak di masa depan, seperti pembentukan kebiasaan hidup yang disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan berbelas kasih dan peduli. Hal ini membantu anak untuk mengelola emosi dan menenangkan diri saat menghadapi tantangan, sehingga mereka bisa tetap fokus dan menghindari masalah perilaku seperti kekasaran dan perilaku negatif.

b. Lingkungan non keluarga.

Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam perkembangan fisik dan mental anak, yang berkembang seiring dengan pemahaman mereka tentang lingkungan sosial melalui kegiatan bermain. Oleh karena itu, banyak permainan anak yang dirancang dengan skenario pura-pura untuk memperkenalkan konsep-konsep baru. Kecerdasan emosional melibatkan kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi orang lain, kemampuan yang secara alami berkembang pada anak-anak dan dapat diperkuat melalui

latihan membangun kepercayaan diri, pelatihan empati, serta metode kreatif lainnya.

Menurut Salovey dan Mayer (1997), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

a. Jenis Kelamin

Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung ramah, menyenangkan, memiliki kemampuan sosial yang baik, dan tidak mudah terpengaruh oleh rasa takut atau kekhawatiran. Mereka mampu berkomitmen dalam hubungan, bertanggung jawab, memandang etika sebagai hal yang penting, serta menunjukkan empati dan kepedulian dalam membina hubungan. Selain itu, mereka merasa nyaman dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sosialnya. Namun, dalam situasi penuh tekanan, perasaan tidak berdaya, atau saat mendapat kritikan, pria dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung mengekspresikan kemarahan, yang bisa berpotensi menimbulkan perilaku agresif. Di sisi lain, wanita dengan kecerdasan emosional tinggi lebih cenderung bersikap asertif, dapat mengungkapkan perasaan secara langsung, memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri, dan mampu mengenali serta mengekspresikan emosi dengan tepat.

b. Status Perkawinan

Seseorang yang telah menikah memiliki kecenderungan yang lebih tepat dalam mengenali dan menyatakan emosi. Individu yang telah menikah mampu memberikan respons verbal yang lebih sesuai dengan ekspresi emosinya. Pada pasangan suami-istri yang merasakan kebahagiaan dalam pernikahan mereka, kemampuan untuk mengenali dan menyatakan emosi cenderung lebih baik daripada pada pasangan yang tidak merasakan kebahagiaan dalam hubungan mereka.

c. Usia

Kematangan atau tingkat kedewasaan seseorang umumnya berkaitan dengan usia, dan individu yang lebih tua dengan pengalaman kerja yang lebih panjang cenderung memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Lamanya periode waktu dalam beberapa tahun menunjukkan bahwa seiring

berjalannya waktu, seseorang dapat mengalami peningkatan kemampuan kecerdasan emosional, sejalan dengan pengembangan keterampilan untuk mengelola emosi, memotivasi diri, serta meningkatkan empati dan keahlian sosial. Selain itu, masa jabatan yang diartikan sebagai pengalaman kerja dapat dijadikan indikator yang baik untuk memprediksi produktivitas kerja individu. Individu dengan pengalaman kerja yang lebih lama diharapkan dapat mencapai tingkat produktivitas yang lebih tinggi.

d. Tingkat Pendidikan

Pendidikan seseorang memiliki dampak signifikan pada tingkat kecerdasannya. Kemampuan intelektual individu akan memungkinkannya untuk memahami tugas pekerjaan dengan cepat, beradaptasi dengan perubahan, dan menemukan solusi yang efektif untuk meningkatkan kinerjanya. Tingkat pendidikan seseorang juga berpengaruh pada cara mereka mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki.

Berbeda dengan Le Dove (2009) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain:

a. Fisik

Secara fisiologis, faktor utama yang memengaruhi kecerdasan emosional individu adalah struktur syaraf emosionalnya. Meskipun konteks (atau sering disebut neo-konteks) di otak turut berperan dalam proses berpikir, bagian yang paling berpengaruh terhadap kecerdasan emosional terletak pada sistem limbik. Di antara kedua bagian ini, terdapat sebuah lipatan sekitar 3 mm yang melingkupi hemisfer otak.

b. Konteks

Konteks memiliki peran krusial dalam pemahaman yang mendalam terhadap suatu hal, menganalisis penyebab perasaan tertentu, dan mengeksekusi tindakan. Daerah spesifik di korteks prefrontal dapat berfungsi sebagai pengatur yang meredam, memberikan makna pada situasi emosional sebelum melakukan tindakan.

c. Sistem limbik

Sistem limbik, yang dikenal sebagai pusat emosional otak, terletak di bagian belakang otak dan memiliki peran utama dalam mengatur emosi dan impuls. Bagian ini mencakup hipokampus, yang berfungsi dalam proses pembelajaran emosi dan penyimpanan emosi. Selain itu, terdapat amigdala, yang dianggap sebagai pusat pengendalian emosi dalam otak.

d. Psikis

Selain terkait dengan sifat bawaan seseorang, kecerdasan emosional memiliki potensi untuk dikembangkan dan diperkuat melalui usaha individu. Kecerdasan emosional tidak hanya bersumber dari karakteristik pribadi seseorang, melainkan juga dapat ditingkatkan dan diperkuat melalui upaya individu.

Selain dipengaruhi oleh karakteristik alami individu, kemampuan kecerdasan emosional dapat tumbuh dan diperkuat melalui inisiatif personal. Kecerdasan emosional tidak hanya bergantung pada sifat bawaan seseorang, tetapi juga dapat ditingkatkan dan diperkuat melalui usaha yang dilakukan oleh individu tersebut.

3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2016), terdapat berbagai aspek yang membentuk kecerdasan emosional, yang diidentifikasi oleh Goleman sebagai elemen-elemen penting dalam kecerdasan emosional tersebut:

a. Mengenal emosi diri

Mengenal emosi diri adalah keterampilan untuk mengenali dengan tepat emosi yang muncul pada diri sendiri. Pengenalan emosi ini mencakup pemahaman akan keadaan kesadaran diri atau refleksi diri, yang melibatkan observasi dan eksplorasi pengalaman yang terkait. Kemampuan untuk mengenali emosi dengan baik memungkinkan seseorang untuk mengelola dirinya dengan lebih efektif. Oleh karena itu, tingkat kepekaan yang tinggi terhadap diri sendiri diperlukan untuk mengidentifikasi emosi dengan akurat.

b. Mengelola emosi diri

Kemampuan mengelola emosi melibatkan kemahiran dalam mengenali emosi pribadi sebelum kemampuan untuk mengatur dan mengekspresikannya

dengan tepat. Dengan mampu mengelola emosi, seseorang dapat merasakan ketenangan dan kebebasan dari dominasi emosional saat menghadapi tantangan kehidupan.

c. Motivasi

Motivasi merujuk pada kapasitas seseorang dalam mengelola emosi dan dorongan pribadi, dengan tujuan mendorong sikap positif, meningkatkan kesiapan, mencapai target, mengatasi tantangan, dan pulih dari kegagalan. Motivasi ini berperan dalam membentuk individu menjadi versi yang lebih baik dan efektif dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

d. Mengenali emosi orang lain

Kemampuan mengidentifikasi emosi orang lain adalah keterampilan untuk mengekspresikan kondisi emosional yang dialami oleh individu lain. Keterampilan ini melibatkan kemampuan berempati, memahami perasaan orang lain, dan memiliki potensi untuk memengaruhi mereka. Mampu mengenali emosi ini menunjukkan bahwa seseorang telah meningkatkan kesadaran terhadap lingkungannya.

e. Mengelola hubungan dengan orang lain

Mengatur hubungan dengan individu lain adalah keterampilan dalam membangun hubungan yang positif dan bermutu, menciptakan ikatan emosional yang erat. Kemampuan berinteraksi dengan orang lain mencakup keahlian dalam memengaruhi mereka, membentuk kedekatan personal, dan menciptakan rasa kenyamanan bagi mereka.

Goleman menjelaskan berbagai aspek kecerdasan emosional yang diperkuat melalui penelitian lanjutan oleh para ahli, termasuk pandangan Al Tridhonanto. Hal ini terlihat dalam berbagai diskusi, baik dalam percakapan pribadi maupun sosial. Pada aspek pengenalan emosi diri, Goleman menekankan pentingnya kemampuan memahami dan mengelola emosi pribadi, serta memotivasi diri sendiri. Sementara itu, dalam konteks interaksi sosial, fokusnya adalah pada kemampuan mengenali emosi orang lain. Selain itu, Goleman juga menekankan pentingnya keterampilan sosial untuk membangun dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal.

Berdasarkan pemaparan tersebut, penelitian ini mengadopsi berbagai aspek kecerdasan emosional sebagaimana dikemukakan oleh Goleman, meliputi pengenalan emosi diri, pengelolaan emosi, motivasi diri, kemampuan memahami emosi orang lain, serta pengembangan keterampilan dalam membangun hubungan sosial. Pendekatan ini dipilih karena aspek-aspek yang diajukan oleh Goleman mencakup secara menyeluruh spektrum kecerdasan emosional dengan tingkat pemahaman yang lebih mendalam.

4. Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Islam

Kesuksesan hidup seseorang dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, yang berperan penting dalam membantu individu mencapai tujuan hidupnya. Faktor ini berkaitan erat dengan usaha manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup. Berdasarkan penelitian-penelitiannya, Goleman menyatakan bahwa faktor emosional memiliki kontribusi yang lebih dominan dalam menentukan kesuksesan dibandingkan faktor lainnya.

Secara garis besar, konsep kecerdasan emosional menurut Goleman menekankan pentingnya hubungan positif antarindividu, yang dalam ajaran Islam sejalan dengan konsep *Hablumminallah* (hubungan antara manusia dan Allah SWT). Kemampuan mengelola emosi menjadi aspek krusial bagi setiap individu. *Hablumminallah* menekankan bagaimana manusia dapat membangun hubungan yang baik dengan Allah SWT, yaitu dengan mematuhi perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Dari sudut pandang Islam, kecerdasan emosional mencakup kemampuan seseorang dalam memahami, mengendalikan, dan mengelola emosinya sesuai dengan ajaran Allah SWT. Islam mengajarkan manusia untuk menguasai aspek emosional dalam dirinya sebagai wujud kepatuhan kepada-Nya. Dalam konteks ini, kecerdasan emosional dapat dipandang sebagai proses pembelajaran diri yang membantu individu mengenali kelemahan dan kelebihan mereka. Melalui kesadaran ini, manusia menyadari bahwa segala sesuatu yang dimilikinya adalah karunia dari Allah SWT.

Islam mendorong dengan kuat untuk menjaga kebersihan hati agar tidak terkontaminasi oleh kerusakan. Mempertahankan kesucian hati akan memberikan

kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan kecerdasan emosional. Aspek-aspek terkait kemampuan emosional dan spiritual dalam Islam, seperti menghadapi cobaan dengan tawakkal, menjaga integritas dan mencapai kesempurnaan dengan ihsan, merendahkan diri dengan tawaddhu', serta menunjukkan ketabahan dengan istiqamah, semuanya berkontribusi pada pengembangan kecerdasan emosional. Penting untuk dicatat bahwa konsep kecerdasan emosional telah diajarkan oleh Rasulullah SAW jauh sebelum konsep ini diperkenalkan pada zaman sekarang (Ginanjar, 2005).

Menurut QS Ali Imran ayat 134, Islam menuntut pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِيقِ وَالْعَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya adalah sebagai berikut: "(yaitu) mereka yang selalu memberi tepat waktu dan jangka pendek, mereka yang mengendalikan amarahnya, dan mereka yang memaafkan (salah) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

Kemenag (2019) juga mengomentari Ayat tersebut:

“Biasanya orang yang kecanduan amarah tidak akan dapat mengontrol pikirannya, dia akan bertindak kejam dan jahat, dan jika dia menyadari bahwa dia akan menyesali perbuatannya, dia akan bertanya-tanya mengapa dia menjadi seperti ini. Ketika seseorang marah, ia harus terlebih dahulu berusaha mengendalikan amarahnya. Jika seseorang melatih dirinya dengan cara ini, maka dia tidak akan bertindak diluar batas, dan bahkan berpikir bahwa perlakuan tidak adil terhadapnya mungkin karena kesalahan dan tidak disengaja, yang kemudian akan memaafkannya. Allah menjelaskan bahwa menekan amarah adalah cara yang saleh. Orang yang benar-benar religius harus dapat mengendalikan diri saat marah.”

Kecerdasan emosional mengacu pada kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri serta orang lain. Kemampuan ini juga melibatkan aspek seperti memotivasi diri, mengatasi tantangan, dan menjaga keseimbangan emosional tanpa berlebihan dalam kegembiraan. Salah satu kunci utama dari kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengendalikan diri dan memahami situasi di sekitar kita. Dalam ayat 1-5 surah Al-'Alaq, Allah SWT memberikan petunjuk kepada manusia:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ اقْرَأْ وَرَبُّكَ
الْأَكْرَمُ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ

“Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha pemurah. Yang mengajar manusia dengan perantaraan kalam. Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahuinya.”

Dalam Islam, emosi dan nafsu dianggap sebagai entitas yang sama. Ternyata, keinginan seseorang dapat memengaruhi perbaikan atau perburukan karakter mereka. Kemampuan mengendalikan emosi menjadi tanda kecerdasan emosional, dan Al-Qur'an, yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai panduan menuju kesuksesan, memberikan ajaran penting tentang pengendalian emosi. Ajaran Islam menyoroti pentingnya mengelola emosi, karena Allah memerintahkan umat manusia untuk mengikuti jalan yang benar. Oleh karena itu, umat Islam diberi dorongan untuk selalu mempertahankan pola pikir positif, sesuai dengan petunjuk yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, khususnya dalam surat Al Isra' ayat 9:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Artinya: “Sesungguhnya Al Qur'an ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar.”

Al-Isra' (17):9 mengandung wahyu dari Allah SWT yang bertujuan untuk membawa kemakmuran dan kebahagiaan bagi umat-Nya. Setiap ayat dalam Al-Qur'an mengandung nilai ajaran yang mendorong umat untuk terus meningkatkan iman, tetap berada di jalan yang benar, menjalani hidup dengan kesabaran, optimisme, penuh harapan, dan tidak mudah putus asa. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi umumnya dikenal sebagai orang yang sabar. Kebaikan dalam diri seseorang dapat mempengaruhi pembentukan kontrol emosionalnya. Kepercayaan yang benar adalah keyakinan bahwa keberhasilan seseorang dapat memberi manfaat bagi banyak orang, bukan hanya dirinya sendiri, dan hal ini juga

merupakan bentuk ibadah kepada Allah SWT. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa agama Islam memberikan petunjuk terkait kemampuan setiap individu, dan kecerdasan emosional tidak dapat dipisahkan dari wahyu yang diberikan Allah SWT.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Myers (1999), dukungan sosial merujuk pada persepsi atau informasi yang menunjukkan bahwa seseorang merasa dihargai, dicintai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang saling peduli dan memiliki tanggung jawab satu sama lain. Dukungan ini tidak hanya berupa bantuan langsung, tetapi juga kehadiran orang-orang yang peduli, yang dapat memberikan rasa aman dan perlindungan dari stres serta tantangan hidup. Myers menekankan bahwa hubungan interpersonal yang positif dan dukungan dari keluarga, teman, serta komunitas sangat penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis seseorang.

Dukungan sosial adalah respons atau informasi yang diberikan oleh orang lain yang menunjukkan penghargaan, kasih sayang, perhatian, dan rasa hormat dalam interaksi sosial. Sarafino (1998) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diterima oleh individu, terutama lansia, dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman, tenaga medis, profesional, dan organisasi sosial. Sedangkan menurut Saputri & Indrawati (2011), dukungan sosial, seperti yang dijelaskan oleh Cobb dan rekan (1992), mencakup kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain.

Smet Bart (1994) menekankan bahwa dukungan sosial mencakup adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau membantu individu menerima kondisinya. Dukungan yang berasal dari kerabat terdekat dapat menciptakan rasa nyaman dalam diri individu, sebagaimana diungkapkan oleh Palu (2014). Terakhir, Cobb menyatakan bahwa dukungan sosial bukan hanya sebagai sarana untuk menunjukkan perhatian, kasih sayang, dan penghargaan, tetapi juga sebagai cara untuk memastikan bahwa individu merasa dicintai dan bahwa mereka merupakan bagian dari kelompok yang saling bertanggung jawab (Anandar dkk., 2015).

Sarason (1994) menyatakan bahwa dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diberikan oleh lingkungan sosial, seperti teman, keluarga, anak, atau individu lain. Bantuan ini bisa berupa informasi, nasihat baik secara verbal maupun non-verbal, dukungan konkret atau abstrak, serta tindakan sosial yang bermanfaat dan melindungi individu dari dampak negatif. Chaplin (2005) mendefinisikan dukungan sebagai upaya memenuhi kebutuhan orang lain, termasuk memberikan dorongan dan nasihat ketika seseorang menghadapi situasi yang memerlukan pengambilan keputusan. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak bisa hidup terpisah dari orang lain. Dukungan sosial, menurut King (2010), meliputi informasi dan umpan balik yang diberikan oleh orang lain yang mencerminkan rasa cinta, perhatian, penghargaan, rasa hormat, serta keterlibatan dalam jaringan komunikasi dan tanggung jawab bersama (Saputri & Indrawati, 2011).

Penelitian oleh Gurung, Taylor, dan Seeman (2003) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu. Taylor (2006) juga berpendapat bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres psikologis, seperti depresi dan kecemasan, yang dapat merugikan kesejahteraan subjektif seseorang (Hasibuan dkk., 2018). Individu yang menerima lebih banyak dukungan cenderung merasa hidup mereka lebih bermakna dan bahagia dibandingkan dengan mereka yang mendapatkan dukungan lebih sedikit (Komarudin, dkk., 2022).

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diberikan kepada seseorang dalam mengatasi berbagai tantangan, mulai dari nasihat, kasih sayang, perhatian, panduan, hingga pemberian barang atau jasa dari keluarga atau teman. Makin banyak dukungan sosial yang diterima, makin meningkat pula kesejahteraan dan kesehatan hidup seseorang.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Myers (sebagaimana diutarakan dalam Hobfoll, 1996) menyatakan bahwa setidaknya ada tiga faktor utama yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang bersifat positif.:

- a. Kemampuan berempati

Mengalami dan merasakan penderitaan orang lain dengan maksud untuk mengantisipasi emosi dan motivasi yang mendorong tindakan guna mengurangi penderitaan serta meningkatkan kesejahteraan individu tersebut.

b. Norma dan nilai sosial

Berfungsi sebagai panduan bagi individu dalam melaksanakan tanggung jawab mereka dalam kehidupan sehari-hari.

c. Interaksi sosial

Keterkaitan saling memberi dalam perilaku sosial melibatkan elemen-elemen seperti kepedulian, pelayanan, dan pertukaran informasi. Ketika interaksi ini seimbang, maka kondisi hubungan antarpribadi yang memuaskan akan terbentuk.

Dukungan sosial, seperti yang dijelaskan oleh Rokhmatika & Darminto (2013), dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal ini memengaruhi dukungan sosial melalui beberapa aspek, antara lain:

a. Persepsi

Persepsi berkaitan dengan cara individu yang menerima dukungan sosial memandang atau menilai dukungan yang diberikan oleh orang lain.

b. Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi mengacu pada segala peristiwa atau kejadian yang dialami individu yang membentuk kesadarannya selama suatu situasi tertentu.

Sementara itu, faktor eksternal, menurut Brown (2018), mencakup elemen-elemen yang berasal dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi kehidupan sosial, kesejahteraan sosial, serta kesehatan mentalnya. Dukungan sosial dapat diterima melalui interaksi dengan lingkungan terdekat, termasuk keluarga, teman sebaya, rekan kerja, dan pasangan (Rif'ati, dkk., 2018). Penelitian oleh Aini et al (2021) menunjukkan bahwa secure attachment berhubungan positif dengan resiliensi. Faktor dukungan sosial eksternal meliputi hubungan yang dapat dipercaya (Trusting Relationship), adanya struktur dan aturan (Structure and Rules) untuk mengarahkan perilaku, adanya panutan (Role Models) yang memberikan

contoh, dan dorongan untuk mandiri namun tetap meminta bantuan (Encouragement to be Autonomous).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan fenomena yang rumit, dipengaruhi oleh faktor internal (seperti persepsi dan pengalaman pribadi) dan eksternal (lingkungan sekitar seperti keluarga, teman, dan pasangan). Myers menyoroti tiga elemen utama dalam memberikan dukungan positif: empati, norma dan nilai sosial, serta pertukaran sosial. Empati membantu mengurangi beban emosional, norma dan nilai sosial memberikan panduan dalam menjalankan kewajiban, sedangkan pertukaran sosial menciptakan hubungan timbal balik. Pemahaman tentang dukungan sosial melibatkan pengakuan terhadap dinamika kompleks antara faktor internal dan eksternal, serta peran krusial empati, norma, dan pertukaran sosial dalam memperkuat hubungan interpersonal.

3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Hause (1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri dari empat aspek utmosionalama, yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional mencakup ekspresi empati, simpati, kasih sayang, dan perhatian terhadap orang lain. Contoh dari dukungan ini dapat ditemukan dalam hubungan antara guru dan murid, terapis dan klien, serta interaksi interpersonal lainnya.

b. Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan berfokus pada ungkapan yang diberikan oleh orang tua, guru, atau individu sekitar yang bertujuan untuk membantu anak membangun kompetensi dan meningkatkan harga diri mereka.

c. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan yang bersifat materiil, berupa bantuan konkret seperti sumbangan dana, uang, atau bentuk material lainnya.

d. Dukungan Informatif

Dukungan informatif lebih menekankan pada pemberian nasihat atau informasi positif yang berkaitan dengan tindakan atau perilaku yang telah

dilakukan oleh individu.

Sementara itu, Zimet (Rif'ati dkk., 2018) juga mengidentifikasi beberapa aspek dukungan sosial, yang meliputi:

- a. Dukungan keluarga
- b. Dukungan teman
- c. Dukungan orang-orang terdekat

Pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa menurut Hause (Smet, 1994), konsep dukungan sosial mencakup empat aspek pokok, yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Dukungan emosional melibatkan ekspresi empati dan kasih sayang, sementara penghargaan difokuskan pada pengembangan kompetensi dan harga diri. Dukungan instrumental terkait dengan aspek material dan bantuan praktis. Zimet (Rif'ati dkk., 2018) memperluas pemahaman ini dengan memasukkan dimensi interpersonal, yang mencakup dukungan dari keluarga, teman, dan individu terdekat. Dukungan Sosial bukan hanya tentang aspek individual, melainkan juga melibatkan hubungan sosial dengan keluarga, teman, dan individu terdekat, yang memiliki peran krusial dalam mendukung kesejahteraan individu.

4. Dukungan Sosial Dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial menjadi kebutuhan esensial bagi semua individu, tak terkecuali bagi penyandang tunarungu. Pentingnya dukungan ini bagi mereka tidak hanya untuk kelangsungan hidup, tetapi juga untuk meningkatkan semangat dan menerima diri dengan positif. Al-Quran memberikan banyak contoh dukungan dalam ayat-ayatnya, termasuk dalam QS. Ad Dhuha ayat 3-5, yang mencerminkan dukungan baik yang diberikan Allah kepada Nabi dan umat manusia secara umum;

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لَّكَ مِنَ الْأُولَىٰ وَلَسَوْفَ يُعْطِينِكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ

Artinya : “Tuhanmu tidak meninggalkan engkau (Muhammad) dan tidak (pula) membencimu, Sungguh, yang kemudian itu lebih baik bagimu dari yang permulaan Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas.”

Quthb (2000) dalam kitab *Fi Zhillalil Quran* menjelaskan bahwa surah ini mencerminkan kasih sayang, cinta, perhatian, dan belas kasih yang mendalam. Surah tersebut juga memberikan hembusan kelembutan, harapan, ketenangan, keridhaan, dan keyakinan. Pesan dalam surah ini secara khusus ditujukan untuk menguatkan hati Rasulullah Muhammad SAW, yang tengah diliputi kegelisahan akibat terhentinya wahyu dari Allah SWT selama beberapa waktu. Situasi ini diperburuk oleh ejekan kaum musyrik yang mengklaim bahwa Allah SWT telah meninggalkan beliau. Namun, surah ini dengan jelas menepis anggapan tersebut, menegaskan bahwa Allah SWT tetap mendampingi Rasulullah Muhammad SAW. Meskipun ayat-ayat dalam surah ini ditujukan khusus kepada Nabi Muhammad SAW, pesan yang terkandung di dalamnya juga menunjukkan bagaimana pentingnya dukungan sosial untuk menguatkan satu sama lain (Arlotas, 2021).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa peran dukungan sosial memiliki signifikansi yang besar dalam kehidupan setiap individu. Dalam konteks agama Islam, Al-Quran memberikan contoh konkret melalui ayat-ayat yang mencerminkan kasih sayang dan kepedulian, sebagaimana tercermin dalam QS. Ad Dhuha ayat 3-5. Meskipun ayat ini secara khusus diarahkan kepada Nabi Muhammad SAW, namun memberikan inspirasi mengenai pemberian dukungan sosial kepada sesama. Dalam konteks sejarah, surah ini diturunkan untuk menghibur dan menenangkan hati Rasulullah yang merasa cemas dan terkesan ditinggalkan oleh wahyu Allah SWT. Dukungan sosial, sebagaimana tercermin dalam surah ini, menjadi metode untuk mengatasi kesulitan dan memberikan kekuatan pada individu, menunjukkan betapa pentingnya kasih sayang, keridhaan, dan keyakinan dalam memberikan dukungan.

C. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut Khasanah (2013), resiliensi dapat dijelaskan sebagai suatu proses dinamis di mana individu menunjukkan adaptasi perilaku positif saat menghadapi tantangan besar, trauma, tragedi, ancaman, atau bahkan sumber stres yang signifikan. Resiliensi digambarkan sebagai suatu proses bergerak dinamis, di mana individu mampu mengadaptasi diri dengan perilaku positif dalam menghadapi

kesulitan atau situasi hidup yang penuh tantangan, terutama pada tingkat stres yang tinggi atau kejadian traumatik. Pendekatan ini menyoroti kemampuan individu untuk berhasil beradaptasi dengan kondisi sulit atau masalah kehidupan yang menantang.

Resiliensi merujuk pada kemampuan individu, kelompok, atau komunitas untuk bertahan, menghindari, mengurangi, atau menghilangkan dampak dari situasi yang sulit, serta mengubah kondisi yang merugikan menjadi sesuatu yang lebih mudah dihadapi. Konsep ini melibatkan semangat kolektif yang dibutuhkan untuk mengatasi rintangan yang dihadapi bersama. Istilah "resiliensi" berasal dari bahasa Inggris, yang mencakup makna dorongan, kekuatan, atau semangat (Wojowasito, 1980). Para ahli perilaku mengemukakan bahwa resiliensi merupakan sebuah konsep psikologis yang dirancang untuk memahami, mengukur, dan menilai kemampuan seseorang dalam menghadapi serta mengatasi kesulitan, sekaligus memulihkan diri dari tekanan (Mc. Cubbin, 2001). Menurut Grotberg (1995), resiliensi memiliki peranan penting dalam kehidupan setiap individu, karena kemampuan ini mencerminkan ketangguhan dalam menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, dan bangkit kembali dengan lebih kuat setelah mengalami kesulitan. Oleh karena itu, sifat tangguh menjadi hal yang esensial dalam menjalani kehidupan.

Reivich dan Shatte (1999) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kapasitas untuk merespons trauma dan tantangan secara sehat dan produktif, serta merupakan faktor penting dalam mengelola tekanan sehari-hari. Sementara itu, Connor dan Davidson (2003) menambahkan bahwa kemampuan untuk bertahan dalam penderitaan mencerminkan tingkat resiliensi seseorang dalam menghadapi masalah hidup. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki potensi dasar untuk menjadi tangguh, meskipun potensi ini perlu dikembangkan secara aktif. Jika tidak diasah dengan baik, potensi tersebut bisa saja tidak terwujud. Thomsen, seperti yang dikutip oleh Mashudi (2016), juga mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki benih resiliensi, meskipun perkembangan benih ini dapat berbeda-beda antara satu individu dan lainnya.

Ada kalanya seseorang menunjukkan ketangguhan yang luar biasa dalam satu aspek kehidupan, tetapi tidak pada aspek lainnya. Castro, sebagaimana yang dikutip oleh Mashudi (2016), menjelaskan bahwa hal ini berkaitan dengan konsep bahwa setiap individu telah dilengkapi dengan sumber daya internal yang diperlukan untuk mengembangkan ketahanan. Sumber daya ini mencakup kemampuan bawaan untuk beradaptasi, yang hanya membutuhkan usaha untuk dioptimalkan agar dapat menghadapi tantangan secara positif.

Berdasarkan pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk berkembang dan menunjukkan kekuatan ketika dihadapkan pada tekanan atau krisis dalam perjalanan hidupnya. Pemahaman ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Connor dan Davidson (2003), yang menekankan pada kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan, kecemasan, serta kesulitan dalam hidupnya.

2. Fungsi Resiliensi

Rutter (Yulia Sholichatun. 2012) mengungkapkan bahwa resiliensi memiliki empat fungsi :

- a) Agar mengurangi risiko menghadapi konsekuensi yang merugikan setelah mengalami peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan.
- b) Kurangi kemungkinan terjadinya respons buruk setelah kejadian kehidupan yang tidak menyenangkan.
- c) Menjaga kepercayaan diri dan harga diri.
- d) Membuka kesempatan tambahan untuk berkembang.

Menurut teori yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatte (2002), resiliensi memiliki empat fungsi utama, yang masing-masing memiliki fokus berbeda. Fungsi pertama, yaitu *overcoming*, menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengevaluasi perspektif yang ada dan mengubahnya menjadi lebih optimis. Fungsi kedua, *steering through*, menekankan pentingnya resiliensi dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan konflik yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Pada dimensi *reaching out*, resiliensi tidak hanya mencakup kemampuan untuk mengatasi hambatan dan pulih dari kegagalan, tetapi juga kemampuan untuk melihat peluang positif dalam hidup setelah melalui masa sulit. Sementara itu,

fungsi *bouncing back* berfokus pada bagaimana seseorang menangani trauma yang berpotensi menyebabkan stres berat, dengan resiliensi menjadi kunci untuk mengatasinya dan menjaga kendali diri.

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki peran yang sangat penting. Resiliensi bukan hanya sekadar kemampuan untuk menghadapi kesulitan dan bangkit dari kegagalan, tetapi juga melibatkan pengelolaan diri dan tanggung jawab terhadap kehidupan kita. Dengan resiliensi, individu dapat tetap merasakan kebahagiaan meski dihadapkan pada berbagai tantangan hidup. Lebih jauh, resiliensi tidak hanya berupa sifat atau karakteristik, tetapi juga merupakan siklus dinamis yang melibatkan berbagai perubahan faktor untuk membantu individu mengurangi risiko saat beradaptasi dengan tekanan atau kecemasan hidup. Pandangan ini sejalan dengan teori O'Leary dan Ickovics, yang menegaskan bahwa meskipun individu dapat mengalami pertumbuhan dan perubahan positif dari tantangan sehari-hari, tidak ada jaminan hasil serupa saat menghadapi tantangan yang terus berlangsung (Sholichatun, 2012).

Seperti yang dijelaskan oleh Rutter, Reivich, dan Shatte dalam uraian sebelumnya, resiliensi memiliki peran utama dalam mengurangi risiko dan dampak negatif setelah mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. Fungsi-fungsi resiliensi melibatkan upaya untuk menghindari respons merugikan, menjaga kepercayaan diri, dan membuka peluang untuk pertumbuhan pribadi. Kemampuan ini menjadi krusial dalam menghadapi masalah sehari-hari, tekanan, dan konflik, serta dalam mencapai aspek positif kehidupan setelah mengalami kesulitan. Meskipun resiliensi tidak bersifat bawaan, melainkan sebagai suatu siklus yang kuat dengan perubahan faktor-faktor yang membantu individu beradaptasi dengan tekanan hidup, keberadaannya sangat penting untuk menjalankan tanggung jawab dan kontrol atas hidup. Ini memungkinkan seseorang untuk tetap meraih kebahagiaan meskipun dihadapkan pada berbagai masalah kehidupan. Namun, penting untuk diingat bahwa hasil positif dari tantangan hidup tidak selalu dijamin, dan dampaknya dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor tertentu.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Faktor pelindung dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu faktor pelindung internal dan eksternal. Faktor pelindung internal melibatkan elemen-elemen yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti kepercayaan diri, kemandirian, kemampuan berpikir kritis, pengelolaan emosi, dan rasa optimisme. Sementara itu, faktor pelindung eksternal mengacu pada elemen dari lingkungan luar individu, seperti dukungan yang diberikan oleh keluarga dan komunitas sekitar (McCubbin, L., 2001).

Walaupun pendekatan yang digunakan berbeda-beda, Schoon menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mendukung resiliensi individu atau yang disebut faktor pelindung dapat diklasifikasikan ke dalam tiga aspek utama: aspek individu, keluarga, dan komunitas atau organisasi. Dari sudut pandang individu, faktor pelindung mencakup pengetahuan, keterampilan sosial, serta berbagai karakteristik personal lainnya. Dalam konteks keluarga, dukungan dari anggota keluarga berfungsi sebagai pelindung ketika individu menghadapi tekanan hidup. Sedangkan dalam perspektif sosial, pendekatan ekologis dipandang sebagai cara untuk membantu masyarakat secara keseluruhan dalam menghadapi berbagai tantangan (McCubbin, L., 2001).

Menurut Holaday (Southwick, 2001), resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah:

- 1) Dukungan dari lingkungan: Ini mencakup dukungan dari keluarga, teman, komunitas, serta dukungan internal yang datang dari diri sendiri dan budaya pribadi.
- 2) Keterampilan kognitif: Faktor ini meliputi kecerdasan, kemampuan dalam memecahkan masalah, kapasitas untuk menghindari menyalahkan diri sendiri, pengendalian diri, dan aspek spiritualitas.
- 3) Sumber daya psikologis: Ini mencakup kemampuan untuk merasa memiliki kendali atas hidup, empati, rasa ingin tahu yang mendorong seseorang untuk mengambil pelajaran dari setiap pengalaman, serta kemampuan untuk tetap fleksibel dalam berbagai kondisi.

Sementara itu, menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi juga dipengaruhi oleh beberapa elemen berikut:

- 1) Faktor risiko: Faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan individu mengalami gangguan perkembangan atau mental.
- 2) Faktor pelindung: Faktor-faktor yang mampu mencegah, mengurangi, atau bahkan menetralkan dampak negatif. Masteran dan Coatsworth (Davis, 1999) mengidentifikasi beberapa faktor pelindung, yang mencakup:
 - a) Faktor individu: Meliputi kemampuan intelektual yang baik (meskipun tingkat intelektual tinggi tidak selalu menjamin ketangguhan), sikap percaya diri, ramah, serta memiliki bakat.
 - b) Faktor keluarga: Hubungan yang erat, pola pengasuhan yang hangat dan konsisten dalam keluarga, serta dukungan terhadap perkembangan sosial dan ekonomi. Selain itu, keluarga yang mampu menjaga hubungan damai dengan keluarga lain juga menjadi salah satu elemen penting.
 - c) Faktor masyarakat: Dukungan dan perhatian dari masyarakat sekitar dapat mempengaruhi resiliensi individu, baik melalui hubungan dengan lingkungan maupun organisasi masyarakat di tempat tinggal.

Selain itu, pengalaman hidup juga memainkan peran penting dalam membentuk resiliensi. Individu yang memiliki banyak pengalaman hidup cenderung lebih mampu menerima tekanan yang dihadapinya. Faktor individu, sebagai elemen yang sangat krusial, memiliki pengaruh besar terhadap resiliensi, karena meskipun seseorang menghadapi berbagai tekanan, jika ia dibekali dengan karakter yang baik sejak kecil, ia akan lebih mudah menghadapinya dengan baik.

Ketahanan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor pelindung internal meliputi kepercayaan diri, kemandirian, kemampuan berpikir kritis, pengelolaan emosi, dan harapan. Sementara itu, faktor pelindung eksternal mencakup dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Schoon menyoroti peran individu, keluarga, dan komunitas sebagai elemen penting dalam mendukung resiliensi, sedangkan Holaday lebih menekankan pada dukungan dari keluarga, teman, komunitas, keterampilan kognitif, dan sumber daya psikologis. Selain itu, Reivich dan Shatte menjelaskan bahwa faktor risiko dapat

meningkatkan kemungkinan gangguan perkembangan atau mental, sementara faktor pelindung seperti dukungan sosial dapat mencegah atau mengurangi dampak negatif yang muncul dari situasi yang sulit. Pengalaman hidup juga memainkan peran dalam membangun resiliensi, dengan individu yang memiliki pengalaman hidup lebih banyak cenderung lebih mampu menghadapi tekanan. Faktor individu, seperti kecerdasan, ramah, percaya diri, dan bakat, juga memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk resiliensi seseorang. Oleh karena itu, pemahaman dan pengembangan faktor-faktor ini dapat meningkatkan resiliensi individu terhadap tekanan hidup.

4. Aspek-Aspek Resiliensi

Berdasarkan Menurut Reivich dan Shatte (2002), terdapat tujuh aspek yang membentuk resiliensi pada manusia, di antaranya:

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap tenang meskipun berada dalam kondisi yang menekan. Individu yang resilien akan dapat menggunakan dengan baik keterampilan yang dimiliki untuk mengontrol emosi, atensi, dan juga perilakunya.

b. Kontrol Impuls

Kontrol impuls merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Aspek ini erat kaitannya dengan regulasi emosi, dimana individu yang kontrol impuls nya kuat cenderung memiliki regulasi emosi yang tinggi.

c. Optimisme

Optimisme ialah ketika individu dapat melihat bahwa masa depannya cemerlang. Optimisme yang dimiliki oleh individu menandakan bahwa ia percaya dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi dimasa depan, ia percaya bahwa ia dapat mengontrol kehidupannya dengan baik dibanding individu yang pesimis.

d. Kemampuan Menganalisis Masalah

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu dalam mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang dihadapi. Individu yang tidak mampu menganalisis penyebab masalah yang mereka hadapi secara tepat, ia akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama.

e. Empati

Empati merupakan kemampuan individu dalam membaca kondisi emosional dan psikologis dari individu lain. Hal ini berarti bahwa individu dapat mengartikan perilaku non verbal dari individu lain, seperti halnya; mimik wajah, gesture atau bahasa tubuh, maupun nada suara, serta dapat menentukan apa yang sedang dipikirkan atau dirisaukan oleh individu tersebut.

f. Efikasi Diri

Aspek ini merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa individu mampu menyelesaikan masalah yang dialaminya. Efikasi diri membantu individu untuk tetap berusaha sekalipun berada dalam situasi yang penuh tantangan, serta memberinya kemampuan untuk mempertahankan harapan.

g. Pencapaian

Pencapaian adalah kemampuan individu dalam menerima aspek positif dari masalah yang dialaminya. Aspek ini menggambarkan kemampuan individu dalam mencapai keberhasilan. Hal ini terkait dengan keberanian individu untuk mengatasi masalah, dan menganggap masalah tersebut sebagai tantangan bukan sebagai ancaman.

Secara keseluruhan, seseorang yang memiliki resiliensi umumnya adalah individu dengan kepribadian yang baik, percaya diri, mampu mengendalikan diri dalam situasi sulit, serta memiliki religiusitas yang kuat. Menanamkan kualitas-kualitas ini bukanlah hal yang mudah, dan perlu diajarkan sejak usia dini.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa resiliensi terdiri dari tujuh aspek, melibatkan empati, regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, self-efficacy, reaching out, dan analisis kausal, seperti yang dijelaskan oleh Reivich dan Shatte. Aspek-aspek ini mencakup kemampuan memahami kesehatan mental orang lain, menjaga keseimbangan emosional, dan keyakinan pada kemampuan mengatasi

masalah. Menurut Connor dan Davidson, resiliensi juga tergantung pada kompetensi pribadi, percaya diri, penerimaan perubahan positif, kontrol diri, dan dimensi spiritual. Pengembangan aspek-aspek ini dapat membantu meningkatkan resiliensi individu dalam mengatasi tekanan hidup dan mencapai keseimbangan positif dalam interaksi sosial.

5. Resiliensi Dalam Perspektif Islam

Wolff (2002) menginterpretasikan resiliensi sebagai suatu kualitas yang merupakan kapasitas tersembunyi untuk menanggung tekanan yang dapat merusak individu dan melindunginya dari segala rintangan dalam kehidupan. Fredrikson (2004) menggambarkan elastisitas dengan analogi logam yang fleksibel. Sebagai ilustrasi, besi tuang dengan kadar karbon yang tinggi cenderung memiliki sifat yang sangat keras tetapi rapuh, sedangkan besi tempa dengan kadar karbon rendah lebih fleksibel dan mudah dibentuk sesuai kebutuhan (elastis). Menurut Nurinayati dan Atiudina (2003), resiliensi dipandang sebagai kemampuan bawaan sejak lahir. Setiap individu memerlukan resiliensi untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dengan baik. Sebagai contoh, ketika seorang anak mulai belajar berjalan, resiliensi tidak hanya menjadi bagian dari naluri manusia tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan dan pendidikan. Dengan demikian, setiap individu memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan perkembangan dan mengatasi berbagai tantangan yang muncul.

Dalam perspektif hadis, resiliensi dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan untuk bersabar dan memohon pertolongan kepada Allah SWT. Hal ini mencakup sikap optimis dan keteguhan hati tanpa merasa putus asa, yang didukung oleh kehadiran keluarga dan teman dekat. Konsep syukur juga menjadi bagian penting, di mana seseorang menyadari bahwa mungkin ada orang lain yang menghadapi ujian yang lebih berat daripada yang mereka alami.

Dalam ajaran Islam, resiliensi dikenal sebagai sifat sabar dan tabah, yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri dan tetap kuat ketika menghadapi situasi sulit, menjengkelkan, atau berisiko. Komponen resiliensi dalam pandangan Islam mencakup respons yang bijak melalui ucapan yang baik, perilaku yang otentik dan terkendali, pemikiran konstruktif untuk menyelesaikan

masalah, keyakinan yang kokoh, usaha yang sungguh-sungguh, serta kemampuan untuk bangkit dan melakukan perubahan.

Sebagaimana disebutkan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Muslim dari Abu Hurairah R.A., Rasulullah bersabda:

المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير. (رواه مسلم)

Karakter pertama adalah kuat. “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan,” (HR. Muslim).

Makna cinta Allah terhadap makhluk-Nya beragam, dan contohnya, cinta-Nya kepada mukmin yang memiliki kekuatan lebih besar dibandingkan dengan mukmin yang lemah. Ini dikarenakan individu yang kuat mampu memberikan kontribusi yang lebih baik baik untuk dirinya maupun orang lain. Seseorang yang memiliki kemampuan, kepercayaan diri yang kuat, ketangguhan, dan keyakinan positif terhadap hal-hal yang baik, dapat dianggap memiliki sifat resiliensi.

Resiliensi, sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan keadaan sulit dan pengalaman hidup yang negatif tanpa menyerah. Kemampuan ini mencakup proses belajar untuk menjadi lebih baik dan bangkit dari situasi tersebut. Dalam perspektif Islam, resiliensi sering dihubungkan dengan konsep ujian keimanan. Setiap orang menghadapi berbagai jenis cobaan dalam hidup, seperti rasa takut, kelaparan, kemiskinan, kehilangan, bencana alam, hingga penyakit. Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Baqarah: 157 yang artinya:

الَّذِينَ يَخْشَوْنَ وَيَصْبِرُونَ عَلَىٰ مَا يَصِيبُونَ وَيَصْبِرُونَ عَلَىٰ مَا يَصِيبُونَ وَأُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَٰةٌ
مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Artinya : Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “inna lillahi wa inna ilaihi raaji’uun”. Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan yang sempurna dan rahmat dari tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapatkan petunjuk.”

Ayat-ayat tersebut dengan tegas menyatakan bahwa berbagai ujian yang diberikan oleh Allah bertujuan untuk mengukur tingkat keimanan dan kesabaran manusia, sehingga keimanan mereka dapat semakin kokoh, dan mereka menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam konteks kajian resiliensi, ujian-ujian seperti rasa takut, kemiskinan, dan kematian dikenal sebagai faktor risiko yang berpotensi memengaruhi individu. Namun, seseorang dapat tetap bertahan dan mencapai kebahagiaan jika ia mampu bersikap sabar dan mengucapkan *inna lillahi wa inna ilaihi raaji'uun* saat menghadapi cobaan.

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi dipandang sebagai kualitas yang memberikan kemampuan tersembunyi pada individu untuk bertahan dan melindungi diri dari rintangan kehidupan. Resiliensi mencakup kemampuan untuk menahan kehancuran, lahir secara alamiah, dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Dalam agama Islam, resiliensi dihubungkan dengan sabar, ketahanan, dan keyakinan pada Allah SWT. Hadits menyebutkan bahwa mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah, menunjukkan bahwa kemampuan, kepercayaan diri, dan ketangguhan merupakan bentuk resiliensi. Resiliensi juga dilihat sebagai kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi sulit dan belajar menjadi lebih baik tanpa menyerah, sejalan dengan ujian keimanan dalam Islam. Cobaan seperti ketakutan, kemiskinan, dan kematian dianggap sebagai ujian yang dapat meningkatkan keimanannya, dan sabar serta tawakal kepada Allah menjadi kunci keluar dari situasi sulit tersebut.

D. Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan Resiliensi

Sebagaimana yang dikutip dari Tugade dan Fredrickson (2004), bahwa terdapat bukti kuat yang menunjukkan individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memiliki potensi lebih besar untuk mengoptimalkan manfaat dari dukungan sosial, dengan hasil akhirnya adalah peningkatan tingkat resiliensi.

Kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk memahami, mengenali, dan mengelola emosi dengan efektif, dapat memberikan landasan yang kuat bagi

individu untuk merespon lebih adaptif terhadap tantangan hidup. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi emosi mereka sendiri, serta memahami peran emosi dalam konteks interaksi sosial (Mayer dan Salovey, 1997). Kemampuan ini memberikan dasar bagi individu untuk mengembangkan strategi coping yang sehat dan adaptif ketika dihadapkan pada situasi stres atau tekanan.

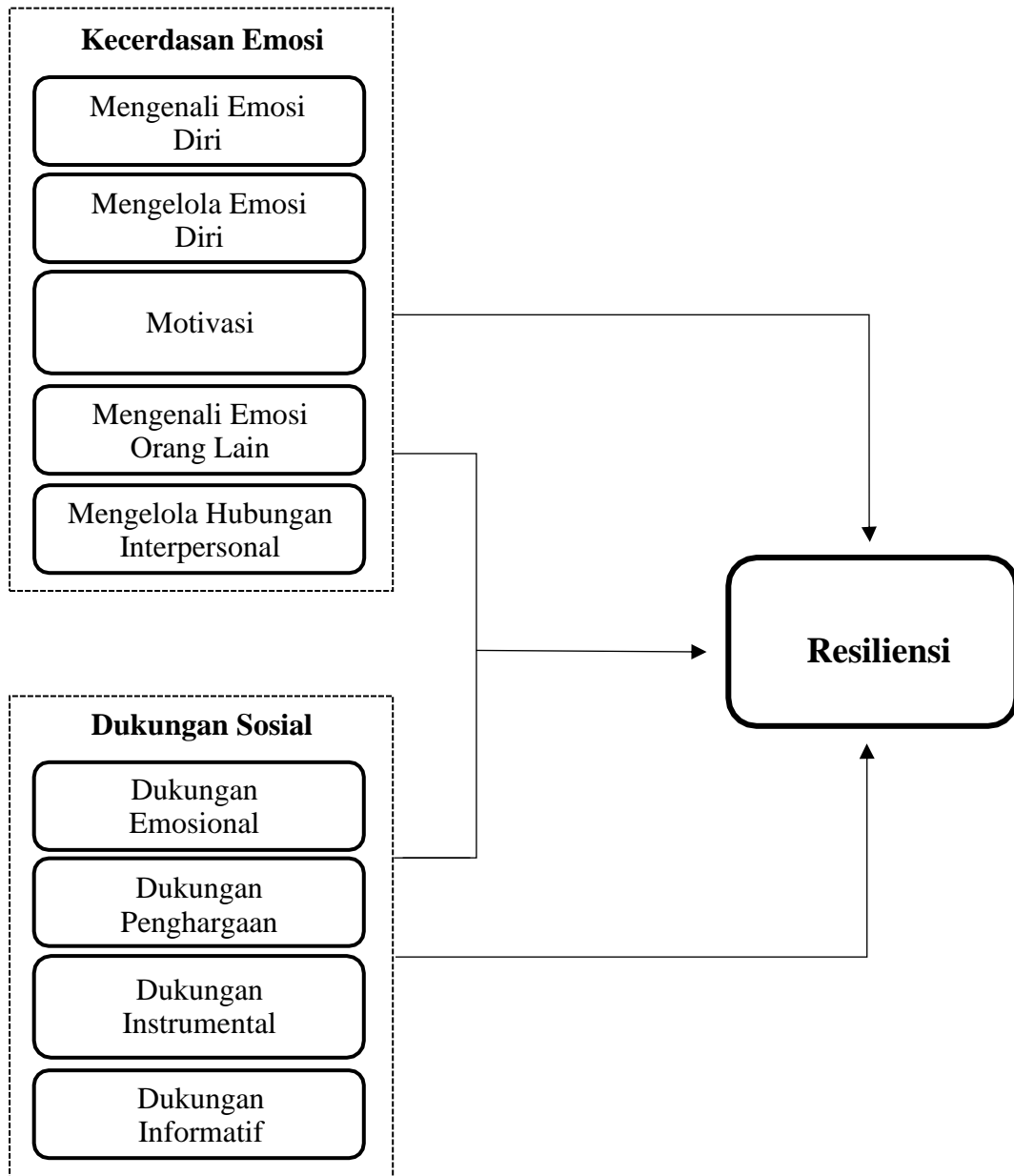
Dukungan sosial menjadi kunci dalam meningkatkan resiliensi individu. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasional (Cohen dan Wills, 1985). Ketika seseorang merasa diterima dalam suatu kelompok atau kegiatan sosial, mereka dapat membangun pertukaran dukungan sosial yang saling menguatkan (Nuriyyatiningrum, dkk., 2020). Interaksi dengan orang lain dalam suatu kelompok dapat menjadi ajang untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi mungkin lebih terampil dalam memahami dan menggunakan dukungan sosial ini, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas. Mereka cenderung lebih aktif mencari dukungan saat dibutuhkan dan juga mampu memberikan dukungan secara lebih efektif kepada orang lain.

Tugade dan Fredrickson (2004) menunjukkan bahwa adanya sinergi antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dapat menciptakan lingkungan psikososial yang mendukung perkembangan resiliensi. Individu yang memiliki pemahaman emosional yang baik mungkin lebih terbuka terhadap dukungan sosial dan lebih mampu mengelola hubungan interpersonal dengan baik. Dengan demikian, interaksi yang positif antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial dapat menghasilkan efek sinergis yang signifikan, meningkatkan kapasitas individu untuk pulih dan tumbuh melalui pengalaman stres dan tekanan kehidupan.

Dapat disimpulkan bahwa tingkat kecerdasan emosional yang tinggi berkorelasi positif dengan peningkatan resiliensi individu. Ini mencakup pemahaman, pengenalan, dan pengelolaan emosi, membentuk dasar kuat untuk respons adaptif terhadap tantangan hidup. Individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengidentifikasi, mengevaluasi emosi, dan mengembangkan

strategi coping sehat. Dukungan sosial, mencakup aspek-emotional, instrumental, dan informasional, memainkan peran sentral dalam mengoptimalkan resiliensi individu. Mereka dengan kecerdasan emosional tinggi efektif memanfaatkan dukungan sosial, mencari dan memberikan dukungan secara adaptif. Sinergi antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial menciptakan lingkungan psikososial mendukung perkembangan resiliensi. Pemahaman emosional yang baik memungkinkan keterbukaan terhadap dukungan sosial, manajemen hubungan interpersonal yang baik, dan menciptakan efek sinergis signifikan. Interaksi positif antara keduanya meningkatkan kapasitas individu untuk pulih dan tumbuh dalam menghadapi stres dan tekanan kehidupan.

Gambar 1. Bagan kerangka konseptual pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap mahasiswa perantau



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, landasan teori diatas, maka dapat disusun suatu hipotesis sebagai berikut:

H1 = Terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap resiliensi mahasiswa perantau.

H2 = Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau.

H3 = Terdapat pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metodologi survei dengan desain penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2016), penelitian korelasional berfokus pada identifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antarvariabel tersebut serta memprediksi pola berdasarkan korelasi yang ditemukan. Metode survei digunakan untuk menganalisis data dari sampel yang diambil dari populasi besar maupun kecil, dengan tujuan memahami kejadian relatif dan keterkaitan antarvariabel dari sudut pandang psikologis dan sosiologis (Azwar, 2017).

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mengumpulkan data secara sistematis dan memiliki fungsi yang jelas. Pendekatan ini dikenal sebagai metode yang objektif, serta sering digunakan dalam dunia penelitian karena keandalannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (dalam Giovanni, dkk., 2015) yang menyatakan bahwa metode kuantitatif adalah bagian dari tradisi penelitian yang terstruktur dan terukur.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada sifat nilai atau karakteristik yang diidentifikasi dan dicatat oleh peneliti terkait dengan seseorang, objek, atau aktivitas, sesuai penjelasan Sugiyono (2017).

Fokus penelitian ini adalah untuk menguji perbedaan antara dua jenis variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua jenis variabel ini mengalami perubahan atau perkembangan saling bergantung. Variabel bebas berfungsi sebagai penentu arah atau perubahan dalam variabel terikat, sementara variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas:

- 1) Variabel terikat (Y) Resiliensi
- 2) Variabel bebas (X1) Kecerdasan emosional

3) Variabel bebas (X2) Dukungan sosial.

C. Definisi Operasional

Adapun definisi dari variabel-variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, menilai, mengelola, dan mengendalikan emosi dengan efektif, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain di sekitarnya. Variabel ini diukur menggunakan skala kecerdasan emosional berdasarkan konsep Goleman (2016), yang mencakup empat aspek utama: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, dan empati. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi umumnya memiliki keterampilan sosial yang lebih baik, rasa percaya diri yang kuat, kemampuan untuk memotivasi diri, serta kepekaan terhadap emosi orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang pada skala kecerdasan emosional, semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosionalnya. Sebaliknya, skor rendah pada skala tersebut mencerminkan rendahnya tingkat kecerdasan emosional individu.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merujuk pada bantuan atau perlindungan yang diberikan oleh individu lain, seperti keluarga, sahabat, rekan kerja, atau komunitas, yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan seseorang. Dukungan ini dapat berupa dukungan emosional, informasi, maupun material yang membantu individu dalam menghadapi tekanan, permasalahan, atau situasi sulit dalam kehidupannya. Lingkungan yang mendukung dapat menciptakan suasana positif, di mana individu merasa dihargai, dicintai, dan dikelilingi oleh kasih sayang.

Pengukuran variabel dukungan sosial dilakukan menggunakan skala dukungan sosial yang dikembangkan berdasarkan teori Zimet dan Farley (1998). Skala ini mengidentifikasi tiga sumber utama dukungan, yaitu keluarga, teman, dan individu penting lainnya. Alat ukur ini dirancang untuk mengevaluasi tingkat

dukungan sosial yang diterima oleh individu, di mana skor yang tinggi menunjukkan tingkat dukungan sosial yang besar, sedangkan skor rendah mencerminkan kurangnya dukungan sosial yang diterima. Penelitian umumnya menunjukkan bahwa semakin tinggi skor pada skala ini, semakin besar dukungan sosial yang diterima seseorang, sedangkan skor yang lebih rendah mengindikasikan rendahnya tingkat dukungan sosial yang dimiliki responden.

3. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan emosional yang menggambarkan ketahanan individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup serta kemampuan untuk beradaptasi dan menunjukkan keberanian. Berdasarkan teori Reivich dan Shatté (2002), resiliensi dapat diukur menggunakan skala resiliensi yang mencakup tujuh aspek: regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian.

Skor keseluruhan dari skala resiliensi mencerminkan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi, terutama pada mahasiswa perantau. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin kuat pula tingkat resiliensi individu tersebut. Sebaliknya, skor yang rendah mengindikasikan tingkat resiliensi yang lebih lemah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tantangan hidup dibandingkan mereka yang memiliki skor resiliensi lebih rendah.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Studi ini dilakukan terhadap mahasiswa Program Studi Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan platform *form google*. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada rentang waktu 1-7 September 2024.

E. Sumber dan Jenis Data

1. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari data primer atau data mentah, yang merupakan informasi yang diperoleh secara langsung dari subjek atau responden menggunakan alat ukur (Azwar, 2019). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

2. Jenis Data

Penelitian ini menggunakan jenis data kuantitatif, yang merujuk pada data berbentuk numerik (Azwar, 2019:91). Dalam penelitian ini, tipe data tersebut mencakup skor kecerdasan emosional, skor dukungan sosial, dan skor resiliensi.

F. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi merujuk pada sekumpulan individu atau kelompok yang menjadi fokus utama dalam penelitian untuk memperoleh hasil yang relevan. Azwar (2019) menyatakan bahwa anggota populasi harus memiliki karakteristik atau ciri khas tertentu yang membedakan mereka dari kelompok lainnya. Sementara itu, Sugiyono (2006) mengungkapkan bahwa populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan jumlah dan ciri khas tertentu, yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dilakukan penelitian dan pengambilan kesimpulannya. Berdasarkan data yang diperoleh dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti), jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tercatat sebanyak 1.583 orang.

2. Sampel

Sampel merujuk pada sebagian kecil dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu, dan sampel tersebut merupakan representasi dari keseluruhan populasi. Kriteria yang digunakan dalam pemilihan sampel adalah

mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Roscoe, sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2019), memberikan pedoman terkait ukuran sampel untuk penelitian:

- a. Ukuran sampel yang optimal dalam penelitian berkisar antara 30 hingga 500.
- b. Jika sampel dikategorikan, jumlah anggota sampel setiap kategori sebaiknya minimal 30.
- c. Jika penelitian melibatkan analisis multivariat, seperti korelasi atau regresi ganda, jumlah anggota sampel sebaiknya minimal 10 kali dari jumlah variabel yang diteliti.
- d. Untuk penelitian eksperimen sederhana yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, jumlah anggota sampel masing-masing sebaiknya antara 10 hingga 20.

Sebanyak 150 mahasiswa perantau dipilih oleh peneliti sebagai sampel penelitian. Penggunaan jumlah tersebut dirancang untuk memastikan bahwa temuan dan kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian ini dapat diterapkan secara umum pada seluruh anggota populasi mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berasal dari luar Provinsi Jawa Tengah.

3. Teknik Sampling

Metode sampling dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *non-probability sampling*, khususnya *purposive sampling*. Pendekatan ini dipilih karena peneliti tidak memiliki informasi lengkap mengenai jumlah populasi secara keseluruhan dan tidak mempunyai daftar lengkap anggota populasi yang telah ditetapkan. *Purposive sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Teknik *purposive sampling* digunakan ketika peneliti memiliki pertimbangan khusus dalam pengambilan sampel (Arikunto, 2010). Dikarenakan penelitian ini mengumpulkan data melalui *Google Forms*, peneliti tidak memiliki kendali penuh atas subjek yang mengisi formulir. Adapun kriteria sampel dalam

penelitian ini, antara lain:

- a. Mahasiswa aktif Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- b. Mahasiswa yang berasal dari luar Provinsi Jawa Tengah.

G. Metode dan Alat Pengumpulan Data

Tujuan pokok dalam mengumpulkan data dalam proses penelitian adalah untuk mengungkapkan informasi faktual mengenai variabel penelitian. Upaya ini diwujudkan melalui penerapan metode yang sesuai dan efisien, seperti yang dikemukakan oleh Azwar (2019). Dalam penelitian yang dilakukan, peneliti memilih menggunakan Skala Likert sebagai instrumen utama untuk mengumpulkan data. Skala psikologis ini umumnya dipakai untuk mengukur sikap, persepsi, dan pendapat individu atau kelompok terhadap fenomena sosial tertentu. Fokus pengukuran penelitian mencakup kecerdasan emosional dan dukungan sosial, dengan responden diberi empat opsi jawaban: sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Pernyataan-pernyataan yang mewakili skala tersebut disajikan kepada responden untuk dinilai sejalan dengan preferensi mereka (Azwar, 2021). Tabel yang terlampir memberikan rincian kategori item beserta penilaian aitem yang sesuai.

Tabel. 1 Kategori Penilaian Aitem

Jawaban	Aitem	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

1. Skala Kecerdasan Emosional

Skala Kecerdasan Emosional digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional, yang telah dimodifikasi berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Indar Yusronal Abizar (2023), yang berlandaskan pada teori Goleman. Menurut Goleman (2004), kecerdasan emosional terdiri dari lima dimensi berikut:

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*)

Kemampuan untuk mengenali dan memahami respons emosional diri serta menyadari pengaruh emosi terhadap perilaku. Dengan kesadaran ini, individu dapat melihat dirinya dari perspektif orang lain dan memiliki pemahaman yang mendalam tentang kemampuan dan keterampilan diri.

2. Pengelolaan Emosi (*Managing Emotion*)

Kemampuan untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi emosi yang kuat. Setiap individu bertanggung jawab untuk mengelola emosi tersebut, yang memungkinkan mereka untuk menghindari keputusan terburu-buru yang dapat menimbulkan penyesalan.

3. Memotivasi Diri Sendiri (*Motivating Oneself*)

Emosi berfungsi sebagai pendorong dan memberi arah, membantu individu untuk mengatasi hambatan dan mencapai tujuan. Orang yang memiliki kemampuan ini mampu menggunakan emosi mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

4. Empati (*Empathy*)

Kemampuan untuk merasakan, memahami, dan merespons perasaan orang lain. Empati ini berakar dari pemahaman terhadap emosi diri sendiri dan hati nurani. Seseorang yang tidak mengenal emosinya sendiri akan kesulitan untuk memahami emosi orang lain.

5. Mengelola Hubungan (*Handling Relationships*)

Kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan interpersonal yang baik. Keterampilan ini penting dalam menciptakan hubungan yang sukses, termasuk dalam hal kepemimpinan, popularitas, dan interaksi antarpribadi.

Tabel. 2 Blue print skala kecerdasan emosional

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kesadaran Diri	Mampu memahami emosi diri.	1,11	21, 31	4
		Mampu memahami penyebab timbulnya emosi.	2, 12	22, 32	4
2.	Mengelola Emosi Diri	Mampu mengendalikan emosi diri.	3, 13	23, 33	4
		Mampu mengekspresikan emosi dengan tepat.	4, 14	24, 34	4
3.	Memotivasi Diri Sendiri	Memiliki sifat optimis dalam diri.	5, 15	25, 35	4
		Mampu bertahan menghadapi tantangan.	6, 16	26, 36	4
4.	Mengenali emosi orang lain	Peka terhadap perasaan orang lain.	7, 17	27, 37	4
		Mendengarkan dan memahami masalah orang lain	8, 18	28, 38	4
5.	Mengelola hubungan dengan orang lain	Mampu berkomunikasi dengan baik	9, 19	29, 39	4

Mampu bekerjasama dengan orang lain	10, 20	30, 40	4
Jumlah	20	20	40

2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial mencakup berbagai aspek sebagaimana diuraikan oleh Zimmet et al. (sindy, 2019), yakni Dukungan keluarga, Dukungan teman, dan Dukungan orang penting lainnya. Pengukuran dukungan sosial dilakukan melalui Skala dukungan sosial yang telah dimodifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Choiril Anwar (2021). Rincian terkait jumlah dan penempatan item yang dirancang untuk mengukur ketersediaan dukungan sosial, beserta penempatannya dalam survei, dapat ditemukan dalam tabel blue-print berikut.

Tabel. 3 Blue print skala dukungan sosial

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	Dukungan yang berasal dari empati	1	17,37	3
		Ungkapan positif dari orang lain	9, 38	25	3
		Dukungan yang berasal dari kepedulian	2, 33	10	3
		Dorongan maju dari orang lain	18	26, 34	3
2.	Dukungan Instrumental	Bantuan yang diterima berupa materi al	3, 11	19, 27	4

		Bantuan yang diterima berupa tindakan	4, 35	12	3
		Menerima bantuan waktu	20	28, 36	3
3.	Dukungan Informasi	Dukungan dengan memberi nasihat	5, 13	21, 29	4
		Dukungan dengan memberi petunjuk	6, 14	22, 30	4
4	Dukungan Persahabatan	Dorongan teman sekelompok	7, 15	23, 31	4
		Aktivitas sosial bersama	8, 16	24, 32	4
		Jumlah	19	19	38

3. Skala Resiliensi

Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada berbagai elemen resiliensi, Reivich & Shatte (2002) menyebutkan bahwa terdapat tujuh aspek dalam resiliensi antara lain; regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Untuk mengukur tingkat resiliensi, digunakan Skala Resiliensi yang telah dimodifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Riska Hardiani (2020). Informasi mengenai jumlah dan penempatan item yang dirancang untuk mengukur berbagai aspek resiliensi, beserta cara pengaturannya dalam survei, dapat dilihat pada tabel blueprint berikut.

Tabel. 4 Blue print skala resiliensi

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	

1.	Regulasi emosi	Merasa mampu menjalani kesulitan dalam menyelesaikan tugas	13,26	2,7	4
		Tetap tenang dalam keadaan tertekan	25,56	23,31	4
2.	Kontrol Impuls	Dapat mengendalikan keinginan atau dorongan yang muncul dari dalam diri	15,47	11,55	4
		Tidak cepat mengalami perubahan emosi	4,42	35,38	4
3.	Optimisme	Yakin memiliki masa depan yang cemerlang	27,32	3,39	4
		Tidak pesimis dalam menghadapi tantangan	18,53	36,43	4
4.	Kemampuan Menganalisis Masalah	Mampu menemukan solusi dari suatu permasalahan yang ada	12,19	44,52	4
		Tidak menyalahkan pihak lain atas kesalahan yang diperbuat	1,41	21,48	4
5.	Empati	Dapat memahami perilaku non verbal individu lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh	37,46	30,54	4
		Memiliki hubungan sosial yang positif	10,34	17,20	4

6.	Efikasi Diri	Percaya diri dalam menuntaskan tugas	5, 29	9, 22	4
		Tetap berusaha dalam situasi yang penuh tantangan	28, 49	24, 50	4
7.	Pencapaian	Mampu melihat aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa	6, 40	16, 51	4
		Kemampuan untuk mencapai keberhasilan	8, 14	33, 45	4
Jumlah			28	28	56

H. Validitas dan Realibilitas

1. Validitas

Menurut Azwar (2019), validitas mencerminkan sejauh mana suatu alat ukur atau tes mampu memenuhi tujuan pengukuran dengan tepat. Tingkat validitas yang tinggi dapat diterapkan pada alat ukur yang memberikan hasil yang akurat dan sesuai dengan tujuan pengukuran. Sugiyono (2017) mengatakan bahwa *instrument* penelitian akan valid apabila *instrument* tersebut dapat mengukur apa yang akan diukur. Validitas memiliki arti dimana ketelitian dan keberhasilan suatu *instrument* pengukur saat melakukan tugasnya (Azwar, 2019).

Pengukuran validitas penelitian ini menggunakan metode Korelasi Total Item yang dikoreksi dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS. Pendekatan ini merupakan suatu uji validitas yang melibatkan penilaian korelasi antara skor suatu item dengan skor keseluruhan, yang kemudian dikoreksi nilai koefisien korelasinya (Priyatno, 2014). Sugiyono (2015) menegaskan standar pengukuran dengan nilai koefisien setara atau lebih besar dari 0,3 untuk mengevaluasi validitas suatu item

instrumen. Apabila koefisien yang tercatat melebihi atau sama dengan 0,30, dapat diartikan bahwa item tersebut memiliki tingkat validitas yang memadai. Sebaliknya, jika nilai koefisien item instrumen berada di bawah 0,30, dapat dianggap bahwa item tersebut tidak memenuhi kriteria validitas.

a. Uji Validitas Skala Kecerdasan Emosional

Skala Kecerdasan Emosional yang terdiri dari 40 butir pernyataan diuji coba dengan cara menyebarkannya kepada 40 mahasiswa sebagai responden. Hasil uji validitas yang tercantum dalam tabel menunjukkan bahwa 36 butir pernyataan valid, sementara 4 butir pernyataan tidak valid. Keempat butir yang tidak valid memiliki koefisien kurang dari 0,30, sehingga dinyatakan gugur. Detail mengenai butir-butir yang gugur dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel. 5 Hasil uji validitas skala kecerdasan emosional

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kesadaran Diri	Mampu memahami emosi diri.	1,11	21, 31	4
		Mampu memahami penyebab timbulnya emosi.	2, 12	22, 32	4
2.	Mengelola Emosi Diri	Mampu mengendalikan emosi diri.	3, 13	23, 33	4
		Mampu mengekspresikan emosi dengan tepat.	4*, 14	24, 34	4
3.	Memotivasi Diri Sendiri	Memiliki sifat optimis dalam diri.	5, 15	25, 35	4

		Mampu bertahan menghadapi tantangan.	6*, 16	26, 36	4
4.	Mengenali emosi orang lain	Peka terhadap perasaan orang lain.	7, 17	27, 37	4
		Mendengarkan dan memahami masalah orang lain	8*, 18	28, 38	4
5.	Mengelola hubungan dengan orang lain	Mampu berkomunikasi dengan baik	9, 19	29*, 39	4
		Mampu bekerjasama dengan orang lain	10, 20	30, 40	4
		Jumlah	20	20	40

Keterangan:

Tanda * = Aitem gugur

b. Uji Validitas Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang terdiri dari 38 butir pernyataan diuji coba dengan menyebarkannya kepada 40 mahasiswa sebagai responden. Berdasarkan hasil uji validitas yang tertera dalam tabel, terdapat 35 butir yang valid dan 3 butir yang tidak valid. Keempat butir yang tidak valid memiliki koefisien di bawah 0,30, sehingga dinyatakan gugur. Penjelasan lebih lanjut mengenai butir-butir yang gugur dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel. 6 Hasil uji validitas skala dukungan sosial

No.	Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah
-----	-------	-----------	-------	--------

			Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	Dukungan yang berasal dari empati	1	17,37	3
		Ungkapan positif dari orang lain	9,38	25	3
		Dukungan yang berasal dari kepedulian	2,33	10	3
		Dorongan maju dari orang lain	18	26,34*	3
2.	Dukungan Instrumental	Bantuan yang diterima berupa materi	3,11	19*,27	4
		Bantuan yang diterima berupa tindakan	4*,35	12	3
		Menerima bantuan waktu	20	28,36	3
3.	Dukungan Informasi	Dukungan dengan memberi nasihat	5,13	21,29	4
		Dukungan dengan memberi petunjuk	6,14	22,30	4
4	Dukungan Persahabatan	Dorongan teman sekelompok	7,15	23,31	4
		Aktivitas sosial bersama	8,16	24,32	4
Jumlah			19	19	38

Keterangan:

Tanda * = Aitem gugur

c. Uji Validitas Skala Resiliensi

Skala resiliensi yang terdiri dari 56 butir pernyataan diuji coba dengan menyebarkannya kepada 40 mahasiswa sebagai responden. Berdasarkan hasil uji validitas yang tertera dalam tabel, 53 butir dinyatakan valid, sementara 3 butir tidak valid. Ketiga butir yang tidak valid memiliki koefisien di bawah 0,30, sehingga dinyatakan gugur. Penjelasan lebih lanjut mengenai butir-butir yang gugur dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel. 7 Hasil uji validitas skala resiliensi

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Regulasi emosi	Merasa mampu menjalani kesulitan dalam menyelesaikan tugas	13,26	2,7	4
		Tetap tenang dalam keadaan tertekan	25,56*	23,31	4
2.	Kontrol Impuls	Dapat mengendalikan keinginan atau dorongan yang muncul dari dalam diri	15,47	11,55	4
		Tidak cepat mengalami perubahan emosi	4,42	35,38	4
3.	Optimisme	Yakin memiliki masa depan yang cemerlang	27*, 32	3,39	4
		Tidak pesimis dalam menghadapi tantangan	18,53	36,43	4

4.	Kemampuan Menganalisis Masalah	Mampu menemukan solusi dari suatu permasalahan yang ada	12, 19	44, 52	4
		Tidak menyalahkan pihak lain atas kesalahan yang diperbuat	1,41	21, 48	4
5.	Empati	Dapat memahami perilaku non verbal individu lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh	37,46	30, 54	4
		Memiliki hubungan sosial yang positif	10, 34*	17, 20	4
6.	Efikasi Diri	Percaya diri dalam menuntaskan tugas	5, 29	9, 22	4
		Tetap berusaha dalam situasi yang penuh tantangan	28, 49	24, 50	4
7.	Pencapaian	Mampu melihat aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa	6, 40	16, 51	4
		Kemampuan untuk mencapai keberhasilan	8, 14	33, 45	4
Jumlah			28	28	56

Keterangan:

Tanda * = Aitem gugur

2. Reliabilitas

Reliabilitas menggambarkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya dan digunakan secara konsisten dalam proses pengukuran. Alat ukur yang secara konsisten memberikan hasil yang sama dapat dianggap dapat diandalkan. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus *alpha Cronbach*, yang membantu mendapatkan data evaluasi melalui uji satu kali pada lembar jawaban setiap kelompok. Metode ini memiliki keunggulan nilai praktis dan tingkat efisiensi yang tinggi (Azwar, 2019). Suatu variabel dianggap baik atau dapat diandalkan jika nilai *alpha Cronbach* > 0,6, sesuai dengan pandangan Nugroho (2005).

a. Uji Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosional

Hasil uji reliabilitas skala kecerdasan emosional berdasarkan hasil perhitungan sebanyak dua kali putaran pada aitem-aitem yang survive memperoleh hasil Cronbach's Alpha dengan nilai 0,908 dan N of Items 36. Oleh sebab itu berdasarkan dari hasil yang di dapat skala kecerdasan emosional dinyatakan reliabel karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60.

Tabel. 8 Hasil reliabilitas skala kecerdasan emosional

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.908	36

b. Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial berdasarkan hasil perhitungan sebanyak dua kali putaran pada aitem-aitem yang survive memperoleh hasil Cronbach's Alpha dengan nilai 0,908 dan N of Items 35. Oleh sebab itu berdasarkan dari hasil yang di dapat skala kecerdasan emosional dinyatakan reliabel karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60.

Tabel. 9 Hasil reliabilitas skala dukungan sosial

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.926	35

c. Uji Reliabilitas Skala Resiliensi

Hasil uji reliabilitas skala resiliensi berdasarkan hasil perhitungan sebanyak dua kali putaran pada aitem-aitem yang survive memperoleh hasil Cronbach's Alpha dengan nilai 0,938 dan N of Items 35. Oleh sebab itu berdasarkan dari hasil yang di dapat skala kecerdasan emosional dinyatakan reliabel karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,60.

Tabel. 10 Hasil reliabilitas skala resiliensi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.938	53

I. Teknik Analisis Data

1. Uji Deskriptif

Uji deskriptif merupakan suatu metode statistik yang digunakan untuk memberikan gambaran rinci terhadap data yang diperoleh oleh peneliti di lapangan, namun tidak dimaksudkan untuk menghasilkan kesimpulan umum (Sugiyono, 2015). Data yang dikumpulkan dari lapangan diuraikan secara mendetail untuk persiapan analisis data lebih lanjut. Jenis data yang dapat dijelaskan meliputi nilai rata-rata, deviasi standar, nilai minimum, nilai maksimum, frekuensi, dan sebagainya.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memegang peran penting dalam penelitian untuk mengevaluasi apakah data yang dikumpulkan mengikuti distribusi normal atau tidak. Hal ini memiliki implikasi signifikan terutama saat menerapkan analisis statistik tertentu yang memerlukan asumsi distribusi normal, seperti uji parametrik. Identifikasi distribusi normal dapat dilakukan dengan melihat bentuk histogram data, di mana distribusi normal cenderung menyerupai lonceng. Sebaliknya, jika data tidak mengikuti distribusi normal, ciri-cirinya dapat tercermin dalam bentuk histogram yang terpotong atau berombak, sesuai dengan penjelasan oleh Agung (2016).

Metode umum yang digunakan untuk menilai normalitas adalah uji Kolmogorov-Smirnov, yang dapat secara statistik mengukur sejauh mana data deviasi dari distribusi normal. Standar tingkat signifikansi yang umumnya digunakan untuk uji ini adalah 0,05. Oleh karena itu, jika nilai p hasil uji lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0,05, data dianggap tidak mengikuti distribusi normal.

Pentingnya uji normalitas tidak hanya terletak pada kepatuhan terhadap asumsi analisis statistik, tetapi juga pada keakuratan interpretasi hasil dan generalisasi temuan penelitian. Oleh karena itu, melalui uji normalitas ini, peneliti dapat membuat keputusan yang lebih tepat terkait dengan pemilihan metode analisis yang sesuai dengan karakteristik distribusi data yang dimilikinya.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan langkah krusial sebelum menerapkan analisis korelasi Pearson dalam penelitian ini. Langkah ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel yang diteliti. Proses uji linearitas dilakukan dengan menggunakan test for linearity pada perangkat lunak statistik SPSS versi 25.0 untuk Windows. Dalam konteks ini, penelitian ini menitikberatkan pada hubungan antara dua variabel tertentu. Jika hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel tersebut. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, dapat diinterpretasikan bahwa hubungan antara kedua

variabel bersifat tidak linear. Pemahaman ini didasarkan pada pedoman yang disarankan oleh Muhson (2012). Dengan demikian, uji linearitas menjadi landasan penting untuk memastikan validitas analisis korelasi Pearson yang akan dilakukan, sebelum melangkah ke tahap analisis lebih lanjut dalam penelitian ini.

c. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas berperan penting dalam mengevaluasi tingkat keterkaitan yang signifikan antara variabel bebas dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti mengadopsi uji Variance Inflation Factor (VIF) untuk menilai apakah multikolinearitas hadir dalam model analisis. VIF mengukur sejauh mana variabilitas dari suatu variabel bebas dapat dijelaskan oleh variabilitas variabel bebas lainnya dalam model. Kriteria penilaian multikolinearitas yang diikuti peneliti adalah jika nilai toleransi lebih dari 10 dan nilai VIF kurang dari 10, seiring dengan pandangan yang diutarakan oleh Ratika dan Nofha (2018). Hasil uji multikolinearitas yang memenuhi kriteria ini mengindikasikan bahwa variabel bebas dalam penelitian ini memiliki tingkat keterkaitan yang dapat diterima, sehingga mengamankan validitas hasil analisis regresi. Dengan demikian, uji Multikolinearitas dan penggunaan VIF menjadi langkah penting untuk memastikan bahwa model analisis regresi yang digunakan dapat memberikan estimasi yang akurat dan dapat diandalkan dalam mengidentifikasi hubungan antar variabel dalam penelitian ini.

3. Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis adalah prosedur yang digunakan untuk menilai sejauh mana sampel dapat menggambarkan populasi dalam sebuah penelitian. Menurut Purwanto (2010), uji hipotesis merupakan tahap yang penting untuk menentukan apakah hipotesis atau dugaan yang diajukan oleh peneliti dapat diterima atau harus ditolak. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi berganda.

Tujuan dari regresi linier berganda adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara beberapa variabel independen dengan satu variabel dependen.

Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05 (Sugiyono, 2019), dimana semakin tinggi persentasenya, semakin besar pengaruh antar variabel tersebut. Uji hipotesis dalam penelitian ini berfokus pada dampak dari variabel independen, yaitu kecerdasan emosional dan dukungan sosial, terhadap variabel dependen, yaitu resiliensi. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS 25.0 for Windows, dan hasilnya disajikan dalam bentuk tabel output *Coefficients*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Sebaran subjek penelitian berdasarkan angkatan dapat dilihat melalui tabel berikut:

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, berikut persentase dari hasil pengisian dari penelitian yang telah dilakukan:

Tabel. 11 Deskripsi jenis kelamin subjek

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	107	71,33%
Perempuan	43	28,66%

Diketahui ada total 150 subjek penelitian dalam kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 107 dengan persentase 71,33%, sedangkan perempuan 43 dengan persentase 28,66%.

b. Berdasarkan Semester Masa Studi

Berdasarkan semester masa studi, berikut persentase dari pengisian subjek penelitian:

Tabel. 12 Deskripsi semester masa studi subjek

Semester	Jumlah	Persentase
1	10	6,66%
3	7	4,66%
5	41	27,33%
7	45	30%
9	11	7,33%
11	36	24%

Berdasarkan tabel di atas, distribusi subjek penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester 1 berjumlah 10 orang, yang setara dengan 6,66% dari total responden. Mahasiswa semester 3 tercatat sebanyak 7 orang atau 4,66%. Jumlah mahasiswa semester 5 mencapai 41 orang, dengan persentase sebesar 27,33%. Sementara itu, mahasiswa semester 7 mendominasi dengan 45 orang atau 30%. Untuk semester 9, terdapat 11 mahasiswa dengan persentase sebesar 7,33%. Terakhir, mahasiswa semester 11 tercatat sebanyak 36 orang, yang merepresentasikan 24% dari keseluruhan partisipan penelitian.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Penelitian Penelitian ini mencakup tiga variabel utama, yaitu kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan resiliensi. Setiap variabel diuji pada sampel, sehingga masing-masing memiliki nilai yang berbeda. Untuk mengkategorikan data dari setiap variabel, digunakan rata-rata skor dan standar deviasi, yang dibagi ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Kategorisasi ini diperoleh melalui tabulasi dan analisis statistik yang dilakukan oleh peneliti, dan hasilnya disajikan dalam tabel berikut. Setiap variabel dalam penelitian ini dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu kategori tinggi, kategori sedang, dan kategori rendah. Berikut adalah rumus yang digunakan untuk pengkategorian skor dalam penelitian ini.

Tabel. 13 Rumus kategorisasi

Formula Kategori	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang
$(\text{Mean} + 1\text{SD}) \leq X$	Tinggi

a) Kategorisasi Variabel Kecerdasan Emosi

Tabel. 14 Hasil kategorisasi skor Kecerdasan Emosi

Rentang Skor	Kategorisasi Skor	Jumlah	Presentase
$X < 84$	Rendah	26	17,33%

$84 \leq X < 96$	Sedang	103	68,66%
$96 \leq X$	Tinggi	21	14%
Jumlah		150	100%

Berdasarkan data pada tabel 14, diketahui bahwa 26 mahasiswa atau sekitar 17,33%, memiliki kecerdasan emosi yang rendah. Sementara itu, 103 mahasiswa yang merupakan 68,66% dari total subjek, tergolong memiliki kecerdasan emosi pada tingkat sedang. Adapun kelompok dengan kecerdasan emosi yang tinggi berjumlah 21 mahasiswa atau sebesar 14%. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada pada kategori kecerdasan emosi sedang.

b) Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Tabel. 15 Hasil kategorisasi skor Dukungan Sosial

Rentang Skor	Kategorisasi Skor	Jumlah	Presentase
$X < 80$	Rendah	28	18,66%
$80 \leq X < 94$	Sedang	95	63,33%
$94 \leq X$	Tinggi	27	18%
Jumlah		150	100%

Berdasarkan data pada tabel 15, diketahui bahwa 28 mahasiswa atau sekitar 18,66%, memiliki dukungan sosial yang rendah. Sementara itu, 95 mahasiswa yang merupakan 63,33% dari total subjek, tergolong memiliki dukungan sosial pada tingkat sedang. Adapun kelompok dengan dukungan sosial yang tinggi berjumlah 27 mahasiswa atau sebesar 18%. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada pada kategori dukungan sosial sedang.

c) Kategorisasi Variabel Resiliensi

Tabel. 16 Hasil kategorisasi skor Resiliensi

Rentang Skor	Kategorisasi Skor	Jumlah	Presentase
--------------	-------------------	--------	------------

$X < 123$	Rendah	36	24%
$123 \leq X < 141$	Sedang	89	59,33%
$141 \leq X$	Tinggi	25	16,66%
Jumlah		150	100%

Berdasarkan data pada tabel 16, diketahui bahwa 36 mahasiswa atau sekitar 24%, memiliki resiliensi yang rendah. Sementara itu, 89 mahasiswa yang merupakan 59,33% dari total subjek, tergolong memiliki resiliensi pada tingkat sedang. Adapun kelompok dengan resiliensi yang tinggi berjumlah 25 mahasiswa atau sebesar 16,66%. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada pada kategori resiliensi sedang.

3. Hasil Uji Asumsi

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti harus terlebih dahulu melakukan uji asumsi sebagai prasyarat. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan mencakup uji normalitas dan uji homogenitas.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS dan uji statistik Kolmogorov-Smirnov. Tujuan dari uji ini adalah untuk menentukan apakah sebaran data pada variabel berdistribusi normal. Jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) menunjukkan nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai sig kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Prayitno, 2013).

Tabel. 17 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	150
Test Statistic	0,067
Asymp. Sig. (2-tailed)	.095 ^c

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabel di atas, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) untuk seluruh variabel menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,95. Karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel terikat dan variabel bebas dalam suatu penelitian. Hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dikatakan linear jika nilai linearity $< 0,05$ dan nilai deviation from linearity $p > 0,05$.

Tabel. 18 Hasil Uji Linearitas Antara Resiliensi dengan Kecerdasan Emosi

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
Resiliensi*Kecerdasan Emosi	Between Groups	(Combined)	3132,417	31	101,046	0,436
		Linearity	148,766	1	148,766	0,000
		Deviation from Linearity	2983,651	30	99,455	0,557
	Within Groups		11565,956	118	98,017	
	Total		14698,373	149		

Berdasarkan tabel 18, hubungan antara variabel terikat (resiliensi) dan variabel bebas (kecerdasan emosi) dapat dikatakan linier, karena nilai signifikansi pada baris linearity adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, sementara nilai signifikansi pada baris deviation from linearity adalah 0,557, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan linear antara variabel terikat (resiliensi) dan variabel bebas (kecerdasan emosi), dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 19 Hasil Uji Linearitas Antara Resiliensi dengan Dukungan Sosial

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
Resiliensi * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	3276,303	29	112,976	0,257
		Linearity	482,969	1	482,969	0,026
		Deviation from Linearity	2793,334	28	99,762	0,513
	Within Groups		11422,070	120	95,184	
	Total		14698,373	149		

Berdasarkan tabel 19, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah 0,026, yang lebih kecil dari 0,05, sedangkan pada baris *deviation from linearity*, nilai signifikansinya adalah 0,513, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan linier antara variabel terikat (resiliensi) dan variabel bebas (dukungan sosial).

c) Uji Multikolinearitas

Selanjutnya, uji multikolinearitas dilakukan untuk mendeteksi adanya korelasi atau hubungan timbal balik antar variabel bebas sebagai syarat dalam uji regresi berganda. Hubungan timbal balik antara variabel bebas dapat dianggap ada jika nilai tolerance lebih besar dari 0,010 dan nilai VIF kurang dari 10.

Tabel. 20 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	Kecerdasan Emosi	0,943	1,001

Dukungan Sosial	0,943	1,001
a. Dependent Variable: Resiliensi		

Tabel 20 menunjukkan bahwa nilai kecerdasan emosi dan dukungan sosial pada kotak tolerance tercatat sebesar 0,943, yang lebih besar dari 0,10. Sementara itu, nilai VIF pada kotak tersebut adalah 1,001, yang masih berada di bawah angka 10. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas, sehingga variabel-variabel ini layak digunakan dalam penelitian ini.

4. Hasil Uji Hipotesis

Peneliti merancang pengujian hipotesis dengan dua jenis analisis, yaitu analisis regresi sederhana dan analisis regresi berganda. Analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua, yang mengkaji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial. Sedangkan analisis regresi berganda digunakan untuk menguji hipotesis ketiga, yang menilai pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat secara simultan, berikut rincian hasil penelitiannya:

Tabel. 21 Tabel Coefficients

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	94,492	15,278		6,185	0,000
	Kecerdasan Emosi	0,159	0,121	0,707	10,322	0,000
	Dukungan Sosial	0,271	0,118	0,885	12,290	0,000

a. Dependent Variable: Resiliensi

1. Hipotesis Pertama

Hasil pengujian data secara parsial pada variabel kecerdasan emosional menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima, dilihat dari nilai signifikansi yang kurang dari 0,01. Sehingga, variabel kecerdasan emosional terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel resiliensi pada mahasiswa perantau.

2. Hipotesis Kedua

Hasil pengujian data secara parsial pada variabel dukungan sosial menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima, dilihat dari nilai signifikansi yang kurang dari 0,01. Sehingga, variabel dukungan sosial terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel resiliensi pada mahasiswa perantau.

3. Hipotesis Ketiga

Dalam uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis ketiga dapat diterima atau ditolak. Serta penetapan hipotesis dari variabel kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi secara bersamaan.

Tabel. 22 Tabel Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	649,928	2	324,964	133,400	.000 ^b
	Residual	14048,445	147	95,568		
	Total	14698,373	149			
a. Dependent Variable: Resiliensi						
b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial						

Hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat diartikan bahwa nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menandakan bahwa variabel independen, yaitu kecerdasan emosional dan dukungan sosial, berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen, yaitu resiliensi secara simultan. Temuan ini menjelaskan bahwa hipotesis ketiga diterima, yaitu adanya pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersamaan terhadap resiliensi pada mahasiswa perantau.

Tabel. 23 Tabel Summary

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.810 ^a	0,643	0,631	4,915
a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial				

Berdasarkan hasil analisis data secara simultan, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,643 atau 64,3%. Hal ini berarti bahwa variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap variabel resiliensi sebesar 64,3%, sementara sisanya sebesar 35,7% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Tabel. 24 Persamaan Garis Regresi

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$
Resiliensi = 94,492 + (0,159) (Kecerdasan Emosional) + (0,271) (Dukungan Sosial)

Persamaan garis regresi yang dihasilkan, maka model regresi tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

1. Konstanta sebesar 94,492 artinya apabila kecerdasan emosional dan dukungan sosial adalah 0, maka resiliensi adalah 94,492

2. Koefisien regresi variabel kecerdasan emosional, yaitu 0,159 artinya apabila variabel bebas (independen) mengalami kenaikan 1%, maka resiliensi mengalami kenaikan sebesar 0,159. Koefisien regresi yang bernilai positif ini menandakan adanya arah pengaruh positif dari kecerdasan emosional (X) terhadap resiliensi (Y), menunjukkan bahwa semakin meningkat nilai kecerdasan emosional pada mahasiswa, maka dapat meningkat pula resiliensi mahasiswa perantau. Begitupun sebaliknya, menurunnya nilai kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa, maka semakin menurun juga resiliensi mahasiswa perantau.
3. Koefisien regresi variabel dukungan sosial, yaitu 0,271 artinya apabila variabel bebas (independen) mengalami kenaikan 1%, maka resiliensi mengalami kenaikan sebesar 0,271. Koefisien regresi yang bernilai positif ini menandakan adanya arah pengaruh positif dari dukungan sosial (X) terhadap resiliensi (Y), menunjukkan bahwa semakin meningkat nilai dukungan sosial pada mahasiswa, maka dapat meningkat pula resiliensi mahasiswa perantau. Begitupun sebaliknya, menurunnya nilai dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka semakin menurun juga resiliensi mahasiswa perantau.

B. Pembahasan

Penelitian Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau. Penelitian ini menguji tiga hipotesis: hipotesis pertama menginvestigasi pengaruh kecerdasan emosional terhadap resiliensi mahasiswa perantau, hipotesis kedua mengevaluasi pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau, dan hipotesis ketiga menganalisis pengaruh simultan kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau. Untuk tujuan ini, penelitian melibatkan sampel sebanyak 150 mahasiswa perantau yang berasal dari luar Jawa Tengah guna menilai dampak kedua variabel tersebut terhadap resiliensi mereka.

1. Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Resiliensi

Pengujian hipotesis pertama (H1) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00, yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai t hitung sebesar 10,322, yang lebih besar daripada t tabel 1,976. Selain itu, nilai R Square yang diperoleh adalah 0,542 atau 54,2%. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara kecerdasan emosional dan resiliensi pada mahasiswa perantau. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang mereka tunjukkan.

Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola emosi diri, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Dengan kecerdasan emosional yang baik, mahasiswa perantau dapat lebih efektif mengelola stres, menghadapi tekanan, dan menjaga keseimbangan emosional meskipun berada jauh dari keluarga atau lingkungan asal mereka. Hal ini penting bagi mereka untuk bertahan dan bangkit menghadapi tantangan akademik dan sosial.

Resiliensi, yang mencakup kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, sangat terkait dengan pengelolaan emosi yang efektif. Mahasiswa perantau dengan kecerdasan emosi yang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan dan menyelesaikan masalah dalam proses adaptasi di lingkungan baru. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosi rendah cenderung merasa putus asa, menghadapi tekanan psikologis yang lebih besar, dan kesulitan dalam bangkit dari kesulitan.

Penelitian sebelumnya oleh Siti dan Difa (2016) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi mahasiswa perantau, dengan kontribusi sebesar 51,4%. Temuan ini menguatkan bahwa kecerdasan emosi yang baik dapat menjadi faktor kunci dalam meningkatkan resiliensi, khususnya bagi mahasiswa perantau yang menghadapi tekanan dalam kehidupan akademik dan sosial mereka.

2. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi

Hasil pengujian hipotesis kedua (H2) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00, yang lebih kecil dari 0,05, serta t hitung sebesar 12,290, yang lebih besar dari t tabel 1,976. Selain itu, nilai R Square yang diperoleh adalah 0,633 atau 63,3%.

Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara dukungan sosial dan resiliensi mahasiswa perantau. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang mereka miliki.

Dukungan sosial merupakan faktor yang memengaruhi resiliensi. Ketika mahasiswa perantau mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, mereka lebih mampu mengelola tantangan yang dihadapi selama proses adaptasi dilingkungan baru. Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, dan informasi yang diterima dari orang lain, sehingga dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stres. Dukungan ini dapat berasal dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial yang mendukung.

Mahasiswa perantau yang memiliki dukungan sosial cenderung lebih optimis dalam menghadapi kesulitan dan lebih mampu bangkit dari situasi yang sulit. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa kurang mendapat dukungan sosial berpotensi mengalami kesulitan dalam membangun resiliensi. Hal ini menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh temuan sebelumnya dari Ruhul Fida (2021), yang menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 59,5% terhadap resiliensi mahasiswa Angkatan 2017 UIN Ar-Raniry Banda Aceh selama pandemi Covid-19. Penelitian tersebut menegaskan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin kuat pula kemampuan mereka untuk bertahan dan mengatasi tantangan akademik serta sosial di lingkungan yang baru.

3. Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi

Pengujian Hasil pengujian hipotesis ketiga (H3) menunjukkan nilai signifikansi 0,00, yang lebih kecil dari 0,05, dan nilai F hitung sebesar 133,400, yang lebih besar dari F tabel 3,06, dengan R Square sebesar 0,643 atau 64,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau dari luar Provinsi Jawa Tengah. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional dan

dukungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang mereka tunjukkan.

Selain itu, analisis kategorisasi mengungkapkan hasil yang menarik. Berdasarkan perhitungan resiliensi, 36 mahasiswa (24%) memiliki resiliensi rendah, 89 mahasiswa (59,33%) memiliki resiliensi sedang, dan 25 mahasiswa (16,66%) memiliki resiliensi tinggi. Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini memiliki resiliensi sedang, yang berarti kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan belum optimal. Banyak mahasiswa yang merasa belum sepenuhnya menguasai semua aspek yang diperlukan untuk membangun resiliensi.

Pada kategori kecerdasan emosi, hasil menunjukkan bahwa 26 mahasiswa (17,33%) memiliki kecerdasan emosi rendah, 103 mahasiswa (68,66%) memiliki kecerdasan emosi sedang, dan 21 mahasiswa (14%) memiliki kecerdasan emosi tinggi. Sebagian besar mahasiswa tergolong memiliki kecerdasan emosi sedang, yang menunjukkan bahwa mereka merasa kurang mampu mengelola emosi ketika berada jauh dari rumah, dan kecerdasan emosi mereka belum mencapai tingkat yang optimal.

Hasil yang diperoleh dalam kategori dukungan sosial menunjukkan bahwa 28 mahasiswa (18,66%) memiliki tingkat dukungan sosial rendah, 95 mahasiswa (63,3%) memiliki dukungan sosial sedang, dan 27 mahasiswa (18%) memiliki dukungan sosial tinggi. Sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini termasuk dalam kategori dukungan sosial sedang, yang mencerminkan pengalaman mereka yang sering merasa kekurangan dukungan sosial. Hal ini dapat memengaruhi tingkat resiliensi mereka saat berada jauh dari keluarga dan lingkungan asal.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa: pertama, kecerdasan emosional berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa perantau dari luar Provinsi Jawa Tengah, dengan semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin tinggi pula tingkat resiliensi mahasiswa. Kedua, dukungan sosial juga berpengaruh terhadap resiliensi mahasiswa perantau, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Ketiga, kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara simultan memberikan pengaruh yang

signifikan terhadap resiliensi mahasiswa perantau dari luar Provinsi Jawa Tengah.

Peran mahasiswa perantau memiliki tantangan unik karena mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru sekaligus menghadapi tekanan akademik. Resiliensi, yang merupakan kemampuan untuk bangkit dari tekanan atau kesulitan, menjadi faktor penting bagi mahasiswa perantau untuk tetap bertahan dalam kondisi yang menantang. Dalam hal ini, kecerdasan emosi dan dukungan sosial menjadi dua elemen krusial yang memengaruhi tingkat resiliensi mahasiswa perantau dari luar Provinsi Jawa Tengah.

Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosi meliputi kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi tinggi biasanya lebih efektif dalam mengendalikan stres, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, dan menemukan solusi yang tepat saat menghadapi tantangan akademik dan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memberikan kontribusi signifikan terhadap tingkat resiliensi. Dengan kecerdasan emosi yang baik, mahasiswa dapat menghadapi kesulitan dengan cara yang lebih adaptif, yang membantu mereka menjaga kestabilan emosi dalam situasi yang penuh tekanan.

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa perantau. Dukungan sosial, yang dapat berupa dukungan emosional, informasional, maupun instrumental dari keluarga, teman, atau lingkungan sekitar, menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi kesulitan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik. Hal ini disebabkan oleh adanya rasa aman dan diterima yang diberikan oleh lingkungan sosial mereka, yang pada akhirnya membantu mahasiswa untuk mengatasi stres dan mencapai kesejahteraan mental.

Mahasiswa termasuk pada fase dewasa awal berlangsung dari usia 19 hingga 40 tahun, Erikson (2008) mengungkapkan bahwa pada fase ini individu berfokus untuk membangun hubungan yang bermakna sambil mencari keseimbangan dengan tanggung jawab pribadi. Dalam tahap ini, individu berfokus pada pencarian hubungan intim yang berarti, baik dalam konteks hubungan romantis maupun

persahabatan. Mereka juga mulai mengembangkan komitmen emosional yang mendalam. Gagal membangun hubungan yang bermakna dapat menyebabkan perasaan isolasi dan kesepian. Mahasiswa perantau sering menghadapi tantangan ini karena mereka berada di lingkungan yang baru dan jauh dari keluarga.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, pengumpulan data hanya berfokus pada mahasiswa perantau dari luar Provinsi Jawa Tengah, sehingga hasil penelitian mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi mahasiswa perantau secara keseluruhan. Kedua, penelitian ini hanya menggunakan dua variabel bebas, yaitu kecerdasan emosi dan dukungan sosial, padahal ada banyak faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi, seperti faktor budaya atau kondisi ekonomi. Meskipun demikian, temuan ini memberikan gambaran penting mengenai peran kecerdasan emosi dan dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa perantau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil uji hipotesis pertama diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan kecerdasan emosional terhadap resiliensi mahasiswa perantau. Diketahui pula hasil analisis memiliki arah pengaruh positif, yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi, memahami emosi orang lain, serta mengambil langkah konstruktif sangat berkontribusi dalam memperkuat resiliensi mahasiswa perantau.
2. Hasil uji hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau. Diketahui pula hasil analisis memiliki arah pengaruh positif, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Dukungan sosial memberikan rasa nyaman, ruang berbagi masalah, dan solusi, sehingga berperan penting dalam meningkatkan ketahanan diri mahasiswa perantau.
3. Hasil uji hipotesis ketiga diterima, yaitu terdapat pengaruh positif yang signifikan secara simultan antara kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau. Kombinasi antara kecerdasan emosional yang baik dan dukungan sosial yang cukup memperkuat kemampuan mahasiswa untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi tantangan di lingkungan baru. Hal ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut saling melengkapi dalam membangun resiliensi mahasiswa perantau.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran terkait penelitian ini yaitu:

1. Bagi Mahasiswa Perantau

Mahasiswa perantau disarankan untuk secara aktif meningkatkan resiliensi dengan mengembangkan kecerdasan emosional mereka. Cara yang dapat dilakukan antara lain mengenali dan memahami emosi pribadi, belajar mengelola emosi saat menghadapi tekanan, serta menjaga hubungan sosial yang sehat dengan orang di sekitar mereka. Selain itu, mahasiswa diharapkan aktif mencari dan memanfaatkan dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun organisasi di lingkungan kampus. Dengan meningkatkan kecerdasan emosional dan memperkuat dukungan sosial, tentunya resiliensi mahasiswa akan lebih baik.

2. Bagi Lembaga Pendidikan Tinggi

Lembaga pendidikan tinggi disarankan untuk mengambil peran aktif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa perantau dengan mengembangkan program-program pendukung. Program tersebut dapat mencakup pelatihan kecerdasan emosional, layanan konseling psikologis, pelatihan pengelolaan stres, serta pembentukan komunitas atau kelompok dukungan mahasiswa perantau. Dengan menyediakan lingkungan kampus yang kondusif dan fasilitas yang mendukung, sehingga resiliensi mahasiswa meningkat dan mampu menghadapi kesulitan hidup secara lebih efektif.

3. Bagi Keluarga Mahasiswa Perantau

Keluarga diharapkan menjadi sumber dukungan sosial yang stabil bagi mahasiswa perantau. Bentuk dukungan dapat berupa komunikasi yang hangat dan terbuka, memberikan motivasi saat mahasiswa menghadapi tantangan, serta mendengarkan keluhan tanpa menghakimi. Dengan dukungan dari keluarga yang konsisten, sehingga resiliensi mahasiswa dapat meningkat dan mereka mampu mengelola situasi sulit dengan lebih

baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih jauh faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi, seperti efikasi diri, pola asuh keluarga, atau pengaruh budaya. Selain itu, metode penelitian yang lebih mendalam, seperti wawancara mendalam atau pendekatan kualitatif, dapat digunakan untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai resiliensi mahasiswa perantau. Penelitian di masa depan juga dapat mengembangkan intervensi yang spesifik untuk meningkatkan resiliensi dan mengukur efektivitasnya, sehingga memberikan kontribusi praktis yang lebih nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Abizar, I. Y. (2023). *Perbedaan kecerdasan emosi dan efikasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditinjau dari jenis kelamin*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo.
- Adiningtyas, S., W. (2015). Hubungan kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri di sekolah. *Jurnal Kopasta*, 2 (2), 91-96. <https://doi.org/10.33373/kop.v2i2.304>
- Aini, D. K., Stück, M., Sessiani, L. A., & Darmuin, D. (2021). How do they deal with the Pandemic? The effect of secure attachment and mindfulness on adolescent resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 103–116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6857>
- Aisha, Dita Lutfi. (2014). *Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim muhammadiyah Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Alvina, S. (2016). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi dengan pengalaman bullying di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 156-162. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.472>
- Anwar, C. (2021). *Peran harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi ibu dari siswa paud selama pendampingan pembelajaran jarak jauh*. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo
- Anwaruddin, H. (2017). Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi Korban Banjir. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6 (1), 11-15. <http://dx.doi.org/10.30996/persona.v6i1.1627>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineke Cipta.
- Artha, N., M., & Supriyadi. (2013). Hubungan antara kecerdasan emosi dan self efficacy dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 (1), 190-202. <https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p19>
- Azwar, S. (2001). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Balmer, S.L. (2009). *Experiencing culture shock in college*, 19, 24-55.
- Difa, S. F. (2015). *Pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau uin syarif hidayatullah jakarta*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Difa, S., F. 2016. Pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa perantau di uin syarif hidayatullah jakarta. *Tazkiya Journal of Psychology*, 4 (2). 30-38. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v4i2.10840>
- Erikson, E. H. (2008). *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton & Company.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence*. Bantam Book. 15(1), 42-67.
- Grotberg, H. E. (1997). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit. *Journal of Mental Health*, 11 (1), 21-34. https://doi.org/10.1163/2210-7975_hrd-0148-2015100
- Hardiani, Riska. (2020). *Hubungan antara resiliensi dengan kesepian pada mahasiswa perantau*. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Iqbal, M. (2011). *Hubungan antara self esteem dan religiusitas terhadap resiliensi pada remaja di yayasan himmata*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kinman, G., & Grant, L. (2011). Exploring stress resilience in trainee social workers: The role of emotional and social competencies. *British Journal of Social Work*, 41 (1), 261-275. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcq088>
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263-278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>

- Lingga, L.W.W.R. (2012). *Gambaran virtue mahasiswa perantau*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Siswadi, A. G. P., Djunaidi, A., & Akorede, Q. M. (2020). Psychoeducational support group to the resilience of caregivers of chronic kidney disease patients undergoing hemodialysis. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 89-106. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.3572>
- Saifuddin, Ahmad. (2019). *Psikologi agama: implementasi psikologi untuk memahami perilaku beragama*. Prenadamedia Group.
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence (Perkembangan Remaja) Terjemahan*. Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2009). *Life-Span Development 12th ed*. McGrawHill Companies.
- Septiyaningtyas, R. 2014. *Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Penyesuaian Sosial Siswa Kelas V SD Se-Gugus Puren Condongcatur Depok Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2013/2014*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Seswita, P. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi menghadapi stres akademik pada siswa UPI perantau*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kombinasi cetakan ke-10*. Alfabeta.
- Suryaman. (2013). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi pada pasien rehabilitasi narkoba yayasan rumah damai Semarang. *Developmental and Clinical Psychology*. 2(1), 14-18. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v6i2.13319>
- Tiarasari, A. F. 2020. *Hubungan antara resiliensi dan self-compassion dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Zimmet, G. D., Dahlem, N. W., Zimmet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

LAMPIRAN

Lampiran 1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Peneliti & Tahun	Perbandingan	
			Persamaan	Perbedaan
1.	Pengaruh Self-esteem terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Kedokteran	Chazida Ayumas Hanani (2019)	a) Resiliensi sebagai Y b) Penggunaan subjek mahasiswa	a) Subjek mahasiswa tahun pertama b) Lokasi penelitian
2.	Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Resiliensi Pada Siswa Kelas XII Smk Ma'arif Kyai Gading Desa Candisari Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak	Jumiah (2020)	a) Resiliensi sebagai Y b) Kecerdasan Emosi sebagai X	a) Subjek penelitian b) Lokasi Penelitian
3.	Hubungan Kecerdasan Emosional Keluarga Dengan Resiliensi Keluarga Yang Merawat Anak Cerebral Palsy Di Komunitas Keluarga Cerebral Palsy (KCP) Mojokerto	Dutya Intan Larasati (2018)	a) Resiliensi sebagai Y b) Kecerdasan Emosi sebagai X	a) Subjek penelitian b) Lokasi Penelitian
4.	Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Andalas	Khairunnisa (2023)	a) Resiliensi sebagai Y b) Dukungan sosial sebagai X c) Penggunaan subjek mahasiswa	a) Subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi b) Lokasi penelitian
5.	Pengaruh Self-Esteem Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pasien Covid-19 Pasca Isolasi Mandiri Di Perumahan X Kota Sidoarjo	Nabilah Aulia Rachmi (2021)	a) Resiliensi sebagai Y b) Dukungan sosial sebagai X	a) Subjek penelitian b) Lokasi penelitian

Lampiran 2 Blueprint Instrumen Penelitian

1. SKALA KECERDASAN EMOSIONAL

Aspek	Indikator Perilaku	Pernyataan/Aitem	Nomor Aitem	
			Favora ble	Unfavo rable
1. Kesadaran Diri	a. Mampu memahami emosi diri	Saya dapat memahami perasaan yang sedang saya rasakan dalam kondisi apapun	1	
		Saya menyadari bahwa apa yang saya katakan sesuai dengan apa yang saya rasakan	10	
		Saya akan mencari solusi dari permasalahan yang sedang saya alami		19
		Saya sulit memahami permasalahan yang dialami orang lain ketika saya tidak mengalami masalah tersebut		28
		Saya seringkali sulit menyadari perasaan atau emosi yang sedang saya alami ketika ditempat baru.		39
	b. Mampu memahami penyebab timbulnya emosi	Sebelum bertindak untuk melakukan sesuatu saya akan memahami terlebih dahulu kondisi emosi yang sedang saya rasakan	2	
		Saya memahami hal-hal yang memunculkan perasaan positif pada diri saya	11	
		Terkadang saya bimbang kenapa saya merasa sedih		20
		Ketika memandang persoalan, saya menilai hal tersebut hanya dengan pandangan pribadi		29

2. Mengelola Emosi Diri	a. Mampu mengendalikan emosi diri	Saya mampu untuk tetap fokus meskipun dalam situasi yang tidak baik	3	
		Saya mampu berpikir dengan jernih meskipun dalam situasi yang tidak baik	12	
		Saya merasa kesulitan untuk tetap tenang ketika sedang banyak masalah di tempat baru		21
		Saya membutuhkan waktu lama untuk meredakan kemarahan saya		30
		Selama merantau saya bisa menghadapi masalah dengan kepala dingin dan tidak terbawa emosi.		37
	b. Mampu mengekspresikan emosi dengan tepat.	Sebelum melakukan sesuatu pada orang lain saya mempertimbangkan apakah saya sedang dalam kondisi perasaan baik atau tidak	4	
		Sebelum saya mengungkapkan emosi yang dirasakan saya memikirkan terlebih dahulu dampak yang akan ditimbulkan	13	
		Terkadang tanpa sadar saya meluapkan kemarahan kepada orang lain		22
		Terkadang emosi menguasai diri saya, sehingga apa yang saya lakukan tidak terkendali		31
3. Memotivasi Diri Sendiri	a. Memiliki sifat optimis dalam diri.	Saya dapat bangkit dari kegagalan yang saya alami	5	
		Saya merasa mampu melihat sisi positif ketika menghadapi kesulitan-kesulitan dilingkungan baru	14	

		Saya merasa kesulitan untuk mencoba lagi ketika saya gagal		23
		Saya merasa putus asa ketika mengalami kegagalan dalam hidup saya		32
		Saya memiliki tekad yang kuat untuk menjadi lebih baik ditempat baru.	38	
4. Mengenali emosi orang lain	a. Peka terhadap perasaan orang lain.	Saya mampu memahami pola pikir orang lain	6	
		Saya dapat memahami orang lain ketika mereka sedang banyak masalah	15	
		Saya merasa kesulitan memahami mood orang lain		24
		Saya sulit menebak apa perasaan yang sedang dirasakan orang lain		33
	b. Mendengarkan dan memahami masalah orang lain	Ketika orang lain bercerita pada saya maka saya dapat memahami perasaannya	7	
		Saya merasa menjadi pendengar yang baik untuk orang lain dan mencoba memahami apa yang sedang mereka dirasakan	16	
		Saya sulit memahami permasalahan yang dialami orang lain ketika saya tidak mengalami masalah tersebut		25
		Ketika memandang persoalan, saya menilai hal tersebut hanya dengan pandangan pribadi		34
5. Mengelola hubungan dengan orang lain	a. Mampu berkomunikasi dengan baik	Saya merasa terbuka saat berkomunikasi dengan orang lain ditempat baru	8	

		Saya terbiasa menjalin keakraban dengan orang lain	17	
		Saya sulit menjalin keakraban dengan orang yang baru saya kenal		26
		Saya sulit untuk menyelesaikan permasalahan dengan orang lain		35
		Saya merasa mudah untuk memahami pandangan orang lain ditempat baru	40	
	b. Mampu bekerjasama dengan orang lain	Saya merupakan seorang yang mudah bergaul di lingkungan kampus maupun dalam lingkungan tempat tinggal	9	
		Saya mampu bekerjasama dengan orang lain yang tidak saya sukai	18	
		Saya menghindari untuk mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar tempat saya tinggal		27
		Saya merupakan seorang yang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar		36
JUMLAH			20	20
TOTAL			40	

2. SKALA DUKUNGAN SOSIAL

Aspek	Indikator Perilaku	Pernyataan/Aitem	Nomor Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1. Dukungan Emosional	a. Dukungan yang berasal dari empati	Saya merasa orang tua memahami beban yang saya rasakan	1	
		Saya merasa orang tua tidak paham dengan lelah yang saya alami		17
		Saya merasa orang sekitar menghargai dan menghormati perasaan saya.		37

	b. Ungkapan positif dari orang lain	Saya mendapat pujian dari orang sekitar	9	
		Orang lain selalu membicarakan keburukan saya		25
		Saya merasa nyaman untuk lebih terbuka berbagi perasaan dan pikiran saya dengan orang lain.	38	
	c. Dukungan yang berasal dari kepedulian	Orang tua menyuruh saya untuk istirahat saat saya terlihat lelah	2	
		Saya merasa orang lain tidak pernah mempedulikan apa yang saya alami		10
		Saya merasa ada orang yang dapat saya andalkan ketika saya sedih atau stres	33	
	d. Dorongan maju dari orang lain	Orang sekitar memberikan saya semangat saat menghadapi masalah	18	
		Orang lain hanya bisa membuat saya patah semangat		26
		Saya merasa teman-teman kurang menyukai pencapaian saya.		34
2. Dukungan Instrumental	a. Bantuan yang diberikan berupa materi	Orang tua saya selalu memberikan uang untuk beli kuota internet	3	
		Orang tua menyediakan perlengkapan belajar saya	11	
		Fasilitas belajar yang saya miliki kurang lengkap		19

		Orang tua tidak memperhatikan kebutuhan belajar saya		27
	b. Bantuan yang diterima berupa tindakan	Teman saya kadang membantu untuk mendampingi bepergian	4	
		Keluarga tidak pernah menjenguk saya karena ada kesibukan		12
		Saya mendapatkan bantuan dalam menyelesaikan tugas dari teman-teman.	35	
	c. Menerima bantuan waktu	Kampus memberikan perpanjangan waktu untuk membayar UKT	20	
		Dosen tidak memberikan pengunduran waktu untuk mengumpulkan tugas		28
		Saya merasa teman kurang menyempatkan waktu untuk merespon saya.		36
3. Dukungan Informasi	a. Dukungan dengan memberi nasihat	Orang terdekat menasehati saya saat ada masalah	5	
		Ketika saya salah, saya dinasehati orang lain	13	
		Tidak ada orang yang menasehati saya saat melakukan kesalahan		21
		Orang tua tidak peduli saat saya butuh nasehatnya		29
	b. Dukungan dengan memberi petunjuk	Teman sekelas kadang memberi tahu saya mengenai tugas terbaru	6	
		Teman saya selalu menjawab ketika saya bertanya kepadanya	14	

		Saat saya bertanya kepada teman atau dosen tentang penugasan, seringkali tidak mendapat jawaban		22
		Orang tua saya tidak memberikan saya arahan saat kesulitan		30
4. Dukungan Persahabatan	a. Dorongan teman sekelompok	Teman saya mau mendengarkan keluhan saya	7	
		Teman saya menemani saat menghadapi kesulitan	15	
		Tidak ada orang yang menemani saat saya membutuhkannya		23
		Ketika saya menceritakan masalah saya, orang lain acuh tak acuh		31
	b. Aktivitas sosial bersama	Saya tidak sendirian ketika menghadapi kesulitan	8	
		Saya memiliki teman untuk berbagi	16	
		Teman saya cenderung menyalahkan saya daripada meringankan beban yang saya alami		24
		Tidak ada orang untuk saya jadikan tempat untuk bercerita		32
JUMLAH			19	19
TOTAL			38	

3. SKALA RESILIENSI

Aspek	Indikator Perilaku	Pernyataan/Aitem	Nomor Aitem	
			Favorable	Unfavorable

1. Regulasi emosi	a. Merasa mampu menjalani kesulitan dalam menyelesaikan tugas	Saya dapat mengatasi rasa sedih yang saya alami	13	
		Saya mampu menemukan cara untuk mengatasi tantangan yang muncul ketika menyelesaikan tugas	26	
		Saya memiliki masalah dalam mengendalikan emosi negatif yang saya rasakan		2
		Saya merasa kewalahan menyelesaikan tugas kuliah yang rumit.		7
	b. Tetap tenang dalam keadaan tertekan	Saya dapat melakukan yang terbaik sekalipun dalam keadaan tertekan	25	
		Saya dapat mengendalikan diri ketika sedang marah	56	
		Saya bingung mencari solusi jika dalam keadaan tertekan		23
		Saya merasa mudah marah ketika teman saya mengatakan hal yang tidak menyenangkan		31
2. Kontrol Impuls	a. Dapat mengendalikan keinginan atau dorongan yang muncul dari dalam diri	Saya memahami bahwa tidak semua keinginan saya dapat terpenuhi	15	
		Saya mampu menahan diri untuk tidak bertindak gegabah dalam situasi sulit	47	
		Saya mudah tergoda untuk menunda tugas ketika ada hal lain yang lebih menyenangkan		11

		Jika keinginan saya tidak terpenuhi saya merasa marah		55
	b. Tidak cepat mengalami perubahan emosi	Saya tidak mudah mengalami perubahan emosi	4	
		Saya dapat merasa tenang meskipun suasana hati sedang buruk.	42	
		Saya merasa emosi saya berubah-ubah dengan cepat		35
		Saya seringkali merasa sulit untuk fokus pada satu tugas dalam waktu yang lama		38
3. Optimisme	a. Yakin memiliki masa depan yang cemerlang	Saya yakin dapat lulus tepat waktu	27	
		Saya memiliki keyakinan bahwa segala kesulitan akan berlalu dan hal baik akan datang.	32	
		Saya merasa ragu dapat lulus tepat waktu.		3
		Cita-cita merupakan hal yang sulit untuk saya raih		39
	b. Tidak pesimis dalam menghadapi tantangan	Saya optimis dengan masa depan saya	18	
		Saya tidak mudah menyerah meskipun menghadapi rintangan yang besar.	53	
		Saya merasa pesimis ketika menghadapi suatu masalah		36
		Saya seringkali merasa putus asa dan kehilangan harapan ketika ditempat baru		43
4. Kemampuan Menganalisis Masalah	a. Mampu menemukan solusi dari suatu	Saya dapat mengetahui penyebab dari setiap permasalahan yang saya hadapi	12	

	permasalahan yang ada			
		Saya cenderung tidak terjebak dalam situasi buntu, tetapi mampu mencari solusi alternatif	19	
		Ketika menghadapi masalah saya mengabaikan penyebab mengapa masalah itu terjadi		44
		Saya seringkali merasa kewalahan dan tidak tahu harus mulai dari mana saat menghadapi masalah		52
	b. Tidak menyalahkan pihak lain atas kesalahan diperbuat	Saya belajar dari setiap pengalaman yang saya alami	1	
		Saya bertanggung jawab penuh atas kesalahan yang saya buat	41	
		Saya merasa pernah melakukan kesalahan yang sama dalam hidup		21
		Saya cenderung menyalahkan orang lain atas kesalahan yang terjadi		48
5. Empati	a. Dapat memahami perilaku non verbal individu lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh	Saya dapat memahami apa yang dirasakan teman saya ketika dia sedang bersedih	37	
		Saya menunjukkan rasa belas kasihan kepada teman yang sedang berduka	46	
		Saya tidak peka terhadap perasaan orang lain		30

		Saya sering menyinggung perasaan saat berbicara dengan orang lain		54
	b. Memiliki hubungan sosial yang positif	Saya dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungan perantauan	10	
		Saya merasa mudah mendapat teman baru	34	
		Saya lebih senang menyendiri dan menjauh dari orang lain ketika berada dikeramaian		17
		Saya cenderung menghindari interaksi sosial karena merasa kurang nyaman		20
6. Efikasi Diri	a. Percaya diri dalam menuntaskan tugas	Saya dapat memecahkan setiap masalah yang saya hadapi	5	
		Saya percaya bahwa saya memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugas kuliah saya.	29	
		Saya merasa sulit memecahkan masalah		9
		Saya merasa ragu ketika diberi tanggung jawab besar dalam menyelesaikan tugas.		22
	b. Tetap berusaha dalam situasi yang penuh tantangan	Saya tetap berusaha yang terbaik meskipun banyak tantangan menghadang	28	
		Saya merasa yakin bahwa saya dapat belajar dari setiap pengalaman, baik itu positif maupun negatif	49	
		Saya mudah berhenti berusaha ketika gagal di awal.		24
		Saya mudah menyerah ketika mendapat masalah yang berat		50
7. Pencapaian	a. Mampu melihat aspek positif dari kehidupan	Saya dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian yang saya alami	6	

	setelah kemalangan yang menimpa			
		Saya tetap bisa melihat sisi baik dari kehidupan meskipun menghadapi kesulitan	40	
		Saya cenderung berpikiran negatif ketika menghadapi suatu masalah		16
		Saya merasa mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain dan merasa rendah diri		51
	b. Kemampuan untuk mencapai keberhasilan	Saya bangga dengan pencapaian saya saat ini	8	
		Saya selalu berusaha sebaik mungkin untuk mencapai tujuan saya	14	
		Saya merasa tidak puas dengan pencapaian saya selama ini		33
		Saya merasa tidak mampu mencapai keberhasilan meskipun sudah berusaha		45
JUMLAH			28	28
TOTAL			56	

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Kecerdasan Emosional

a. Validitas

1) Putaran 1

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted

VAR00001	108,9762	211,731	0,435	0,906
VAR00002	108,6667	215,398	0,429	0,906
VAR00003	109,1190	211,473	0,584	0,904
VAR00004	109,2381	213,942	0,385	0,906
VAR00005	108,5000	220,841	0,197	0,908
VAR00006	108,9286	218,214	0,314	0,907
VAR00007	108,7381	217,076	0,443	0,906
VAR00008	108,8333	219,264	0,226	0,908
VAR00009	108,6667	215,691	0,464	0,905
VAR00010	109,2619	213,466	0,388	0,906
VAR00011	108,9762	216,268	0,371	0,906
VAR00012	108,9048	216,186	0,384	0,906
VAR00013	108,7857	215,782	0,445	0,906
VAR00014	109,0714	214,751	0,410	0,906
VAR00015	108,8571	215,638	0,411	0,906
VAR00016	108,7143	215,185	0,451	0,906
VAR00017	108,8810	215,425	0,513	0,905
VAR00018	108,6429	216,089	0,437	0,906
VAR00019	108,8810	214,351	0,507	0,905
VAR00020	109,3333	213,837	0,424	0,906
VAR00021	108,8333	214,484	0,535	0,905
VAR00022	108,7857	216,075	0,339	0,907
VAR00023	109,2143	215,148	0,354	0,907
VAR00024	109,4048	214,393	0,398	0,906
VAR00025	109,0000	211,220	0,567	0,904
VAR00026	109,1667	211,850	0,460	0,905
VAR00027	109,4762	213,231	0,463	0,905
VAR00028	109,5238	214,987	0,377	0,906
VAR00029	109,6190	216,242	0,298	0,908

VAR00030	109,5714	212,446	0,550	0,904
VAR00031	109,5000	211,427	0,564	0,904
VAR00032	109,4762	209,816	0,548	0,904
VAR00033	109,8333	215,411	0,395	0,906
VAR00034	109,6190	215,900	0,362	0,907
VAR00035	109,5238	213,377	0,460	0,905
VAR00036	109,6190	209,754	0,605	0,903
VAR00037	109,5714	213,178	0,493	0,905
VAR00038	109,7381	213,076	0,452	0,905
VAR00039	109,1667	215,606	0,308	0,908
VAR00040	108,5952	214,832	0,389	0,906

2) Putaran 2

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	100,1429	194,223	0,412	0,907
VAR00002	99,8333	197,703	0,401	0,907
VAR00003	100,2857	193,624	0,572	0,905
VAR00004	100,4048	195,759	0,384	0,907
VAR00006	100,0952	200,186	0,296	0,908
VAR00007	99,9048	198,625	0,451	0,907
VAR00009	99,8333	197,801	0,443	0,906
VAR00010	100,4286	195,958	0,362	0,908
VAR00011	100,1429	198,272	0,357	0,908
VAR00012	100,0714	197,775	0,389	0,907
VAR00013	99,9524	197,412	0,450	0,906
VAR00014	100,2381	196,771	0,398	0,907
VAR00015	100,0238	197,097	0,424	0,907

VAR00016	99,8810	196,937	0,451	0,906
VAR00017	100,0476	197,607	0,487	0,906
VAR00018	99,8095	197,816	0,436	0,907
VAR00019	100,0476	196,388	0,494	0,906
VAR00020	100,5000	196,061	0,405	0,907
VAR00021	100,0000	196,488	0,523	0,906
VAR00022	99,9524	197,851	0,336	0,908
VAR00023	100,3810	196,876	0,354	0,908
VAR00024	100,5714	195,666	0,420	0,907
VAR00025	100,1667	192,776	0,584	0,904
VAR00026	100,3333	193,350	0,475	0,906
VAR00027	100,6429	194,430	0,491	0,906
VAR00028	100,6905	196,316	0,395	0,907
VAR00030	100,7381	193,808	0,574	0,905
VAR00031	100,6667	193,106	0,574	0,905
VAR00032	100,6429	191,699	0,552	0,905
VAR00033	101,0000	197,268	0,389	0,907
VAR00034	100,7857	197,392	0,372	0,907
VAR00035	100,6905	194,560	0,488	0,906
VAR00036	100,7857	191,441	0,618	0,904
VAR00037	100,7381	194,832	0,501	0,906
VAR00038	100,9048	194,576	0,466	0,906
VAR00039	100,3333	197,154	0,314	0,909
VAR00040	99,7619	196,771	0,381	0,907

3) Putaran 3

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	97,1429	188,321	0,402	0,907
VAR00002	96,8333	191,703	0,391	0,906
VAR00003	97,2857	187,819	0,556	0,904
VAR00004	97,4048	189,418	0,390	0,907
VAR00007	96,9048	192,527	0,443	0,906
VAR00009	96,8333	191,850	0,429	0,906
VAR00010	97,4286	190,007	0,352	0,907
VAR00011	97,1429	192,077	0,356	0,907
VAR00012	97,0714	191,580	0,388	0,907
VAR00013	96,9524	191,607	0,429	0,906
VAR00014	97,2381	190,771	0,389	0,907
VAR00015	97,0238	191,146	0,412	0,906
VAR00016	96,8810	190,839	0,446	0,906
VAR00017	97,0476	191,607	0,475	0,906
VAR00018	96,8095	191,475	0,443	0,906
VAR00019	97,0476	190,242	0,492	0,905
VAR00020	97,5000	190,110	0,395	0,907
VAR00021	97,0000	190,439	0,515	0,905
VAR00022	96,9524	191,754	0,331	0,907
VAR00023	97,3810	190,729	0,352	0,907
VAR00024	97,5714	189,080	0,437	0,906
VAR00025	97,1667	186,386	0,596	0,904
VAR00026	97,3333	187,057	0,481	0,905
VAR00027	97,6429	187,845	0,511	0,905
VAR00028	97,6905	189,975	0,401	0,906
VAR00030	97,7381	187,222	0,596	0,904
VAR00031	97,6667	186,764	0,584	0,904

VAR00032	97,6429	185,455	0,557	0,904
VAR00033	98,0000	191,171	0,384	0,907
VAR00034	97,7857	191,099	0,376	0,907
VAR00035	97,6905	187,975	0,508	0,905
VAR00036	97,7857	184,953	0,635	0,903
VAR00037	97,7381	188,588	0,505	0,905
VAR00038	97,9048	188,283	0,472	0,905
VAR00039	97,3333	191,057	0,310	0,908
VAR00040	96,7619	190,820	0,370	0,907

b. Realibilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,908	36

2. Dukungan Sosial

a. Validitas

1) Putaran 1

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	99,3333	255,740	0,425	0,922
VAR00002	99,8571	254,955	0,412	0,922
VAR00003	98,9762	256,609	0,416	0,922
VAR00004	99,0238	257,048	0,331	0,923
VAR00005	99,0238	255,634	0,429	0,922

VAR00006	98,8571	259,199	0,388	0,922
VAR00007	98,9524	257,754	0,402	0,922
VAR00008	98,8571	259,735	0,424	0,922
VAR00009	99,2143	254,709	0,391	0,922
VAR00010	99,0238	255,341	0,460	0,921
VAR00011	99,5238	252,646	0,486	0,921
VAR00012	98,8333	261,020	0,320	0,924
VAR00013	99,5952	250,686	0,531	0,921
VAR00014	99,0238	257,341	0,417	0,922
VAR00015	98,9048	257,064	0,448	0,922
VAR00016	99,0952	258,381	0,371	0,922
VAR00017	98,9286	255,385	0,479	0,921
VAR00018	99,7619	246,918	0,590	0,920
VAR00019	99,0000	258,634	0,306	0,923
VAR00020	100,1429	249,930	0,550	0,920
VAR00021	99,0952	258,869	0,349	0,922
VAR00022	100,0238	250,316	0,595	0,920
VAR00023	100,1429	249,979	0,627	0,920
VAR00024	99,9762	248,414	0,613	0,920
VAR00025	100,2143	248,270	0,679	0,919
VAR00026	100,0000	249,073	0,659	0,919
VAR00027	100,1667	248,533	0,670	0,919
VAR00028	100,2143	250,319	0,600	0,920
VAR00029	99,6190	254,144	0,454	0,921
VAR00030	100,2619	248,881	0,594	0,920
VAR00031	100,2143	250,368	0,541	0,920
VAR00032	100,0476	250,388	0,599	0,920
VAR00033	100,0714	252,702	0,439	0,922
VAR00034	99,4048	258,052	0,237	0,925

VAR00035	100,0952	254,088	0,472	0,921
VAR00036	99,3571	254,821	0,381	0,922
VAR00037	99,9286	252,848	0,518	0,921
VAR00038	99,1667	254,825	0,448	0,922

2) Putaran 2

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	93,1429	241,101	0,412	0,924
VAR00002	93,6667	239,593	0,429	0,924
VAR00003	92,7857	241,977	0,401	0,924
VAR00004	92,8333	242,923	0,299	0,926
VAR00005	92,8333	240,630	0,431	0,924
VAR00006	92,6667	244,813	0,353	0,925
VAR00007	92,7619	243,357	0,374	0,925
VAR00008	92,6667	244,472	0,436	0,924
VAR00009	93,0238	240,073	0,381	0,925
VAR00010	92,8333	240,581	0,452	0,924
VAR00011	93,3333	237,252	0,506	0,923
VAR00012	93,2835	235,134	0,478	0,923
VAR00013	93,4048	235,661	0,539	0,923
VAR00014	92,8333	243,020	0,386	0,925
VAR00015	92,7143	242,551	0,425	0,924
VAR00016	92,9048	243,649	0,358	0,925
VAR00017	92,7381	240,979	0,456	0,924
VAR00018	93,5714	231,666	0,608	0,922
VAR00019	92,8095	244,207	0,282	0,926
VAR00020	93,9524	234,632	0,568	0,923

VAR00021	92,9048	243,552	0,362	0,925
VAR00022	93,8333	234,874	0,621	0,922
VAR00023	93,9524	234,729	0,646	0,922
VAR00024	93,7857	233,246	0,629	0,922
VAR00025	94,0238	233,097	0,697	0,921
VAR00026	93,8095	234,060	0,670	0,921
VAR00027	93,9762	233,146	0,696	0,921
VAR00028	94,0238	235,243	0,612	0,922
VAR00029	93,4286	239,617	0,440	0,924
VAR00030	94,0714	233,531	0,616	0,922
VAR00031	94,0238	234,804	0,569	0,923
VAR00032	93,8571	235,589	0,600	0,922
VAR00033	93,8810	237,376	0,455	0,924
VAR00035	93,9048	238,771	0,488	0,924
VAR00036	93,1667	240,679	0,353	0,925
VAR00037	93,7381	238,149	0,511	0,923
VAR00038	92,9762	240,463	0,425	0,924

3) Putaran 3

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	86,7381	225,466	0,394	0,925
VAR00002	87,2619	223,857	0,418	0,925
VAR00003	86,3810	226,632	0,368	0,926
VAR00005	86,4286	225,275	0,402	0,925
VAR00006	86,2619	229,515	0,305	0,926
VAR00007	86,3571	228,138	0,330	0,926
VAR00008	86,2619	228,783	0,406	0,925

VAR00009	86,6190	224,925	0,349	0,926
VAR00010	86,4286	225,617	0,405	0,925
VAR00011	86,9286	221,434	0,501	0,924
VAR00012	86,8572	218,152	0,418	0,923
VAR00013	87,0000	219,610	0,545	0,924
VAR00014	86,4286	227,909	0,337	0,926
VAR00015	86,3095	227,487	0,373	0,925
VAR00016	86,5000	228,159	0,326	0,926
VAR00017	86,3333	225,496	0,429	0,925
VAR00018	87,1667	215,654	0,617	0,923
VAR00020	87,5476	218,254	0,588	0,923
VAR00021	86,5000	227,573	0,354	0,926
VAR00022	87,4286	218,251	0,652	0,922
VAR00023	87,5476	217,864	0,689	0,922
VAR00024	87,3810	216,876	0,651	0,922
VAR00025	87,6190	216,729	0,720	0,921
VAR00026	87,4048	217,564	0,698	0,922
VAR00027	87,5714	216,739	0,721	0,921
VAR00028	87,6190	218,632	0,642	0,922
VAR00029	87,0238	223,390	0,448	0,925
VAR00030	87,6667	216,764	0,652	0,922
VAR00031	87,6190	217,949	0,607	0,923
VAR00032	87,4524	218,839	0,636	0,923
VAR00033	87,4762	220,646	0,483	0,924
VAR00035	87,5000	221,817	0,528	0,924
VAR00036	86,7619	224,625	0,353	0,926
VAR00037	87,3333	221,642	0,534	0,924
VAR00038	86,5714	225,129	0,396	0,925

b. Realibilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,926	35

3. Resiliensi

a. Validitas

1) Putaran 1

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	150,0000	499,317	0,401	0,935
VAR00002	150,2619	492,686	0,594	0,934
VAR00003	150,5000	495,329	0,424	0,935
VAR00004	150,8095	501,426	0,416	0,935
VAR00005	150,0238	502,609	0,364	0,935
VAR00006	149,6190	504,095	0,403	0,935
VAR00007	150,0238	494,658	0,596	0,934
VAR00008	150,0000	488,049	0,427	0,935
VAR00009	150,6429	500,333	0,480	0,934
VAR00010	150,1905	499,036	0,391	0,935
VAR00011	150,1905	498,304	0,419	0,935
VAR00012	150,1905	501,231	0,385	0,935
VAR00013	149,9762	502,121	0,404	0,935
VAR00014	149,5952	504,003	0,424	0,935
VAR00015	149,5714	498,251	0,528	0,934
VAR00016	150,3571	496,821	0,517	0,934

VAR00017	150,2857	498,209	0,439	0,935
VAR00018	149,8810	499,425	0,498	0,934
VAR00019	150,1429	497,491	0,547	0,934
VAR00020	150,3333	500,179	0,445	0,935
VAR00021	149,7381	498,052	0,508	0,934
VAR00022	150,0714	493,970	0,527	0,934
VAR00023	149,9762	497,975	0,501	0,934
VAR00024	150,4524	495,425	0,503	0,934
VAR00025	150,1190	504,351	0,354	0,935
VAR00026	149,8095	503,036	0,543	0,934
VAR00027	149,8095	507,670	0,181	0,937
VAR00028	149,7381	502,052	0,414	0,935
VAR00029	149,6667	498,374	0,482	0,934
VAR00030	150,7143	504,014	0,369	0,935
VAR00031	150,6905	500,756	0,423	0,935
VAR00032	149,8810	500,400	0,348	0,935
VAR00033	150,4762	500,743	0,375	0,935
VAR00034	150,2381	506,918	0,216	0,936
VAR00035	150,4048	501,564	0,391	0,935
VAR00036	150,5476	500,546	0,441	0,935
VAR00037	149,8810	501,327	0,486	0,934
VAR00038	150,3810	493,607	0,547	0,934
VAR00039	150,5952	495,905	0,536	0,934
VAR00040	149,9048	500,674	0,403	0,935
VAR00041	149,5714	502,202	0,454	0,935
VAR00042	150,1667	499,215	0,413	0,935
VAR00043	150,5714	500,007	0,386	0,935
VAR00044	150,4286	497,470	0,518	0,934
VAR00045	150,5476	499,473	0,470	0,934

VAR00046	149,7143	502,209	0,521	0,934
VAR00047	149,9286	502,897	0,522	0,934
VAR00048	150,8095	497,475	0,489	0,934
VAR00049	149,6190	502,583	0,506	0,934
VAR00050	150,7857	495,587	0,550	0,934
VAR00051	150,4048	495,418	0,488	0,934
VAR00052	150,0952	495,308	0,556	0,934
VAR00053	149,9524	501,949	0,480	0,934
VAR00054	150,7381	499,857	0,477	0,934
VAR00055	150,7857	502,075	0,408	0,935
VAR00056	149,9524	507,168	0,247	0,936

2) Putaran 2

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	141,2857	471,429	0,399	0,937
VAR00002	141,5476	464,595	0,602	0,936
VAR00003	141,7857	465,441	0,467	0,937
VAR00004	142,0952	473,844	0,404	0,937
VAR00005	141,3095	474,512	0,365	0,937
VAR00006	140,9048	475,698	0,412	0,937
VAR00007	141,3095	466,219	0,613	0,936
VAR00008	141,2857	461,721	0,405	0,938
VAR00009	141,9286	470,848	0,526	0,936
VAR00010	141,4762	472,353	0,361	0,937
VAR00011	141,4762	469,231	0,447	0,937
VAR00012	141,4762	472,987	0,391	0,937
VAR00013	141,2619	474,783	0,383	0,937

VAR00014	140,8810	475,864	0,425	0,937
VAR00015	140,8571	470,028	0,537	0,936
VAR00016	141,6429	467,699	0,550	0,936
VAR00017	141,5714	469,422	0,460	0,937
VAR00018	141,1667	471,898	0,485	0,936
VAR00019	141,4286	469,861	0,538	0,936
VAR00020	141,6190	472,095	0,448	0,937
VAR00021	141,0238	468,999	0,540	0,936
VAR00022	141,3571	466,430	0,520	0,936
VAR00023	141,2619	470,149	0,498	0,936
VAR00024	141,7381	468,052	0,491	0,936
VAR00025	141,4048	476,588	0,344	0,937
VAR00026	141,0952	475,405	0,525	0,936
VAR00028	141,0238	474,609	0,396	0,937
VAR00029	140,9524	470,827	0,471	0,936
VAR00030	142,0000	475,268	0,388	0,937
VAR00031	141,9762	472,560	0,428	0,937
VAR00032	141,1667	473,947	0,313	0,938
VAR00033	141,7619	472,576	0,378	0,937
VAR00035	141,6905	472,853	0,409	0,937
VAR00036	141,8333	472,142	0,452	0,937
VAR00037	141,1667	473,313	0,486	0,936
VAR00038	141,6667	465,008	0,566	0,936
VAR00039	141,8810	467,327	0,555	0,936
VAR00040	141,1905	473,816	0,373	0,937
VAR00041	140,8571	474,711	0,436	0,937
VAR00042	141,4524	473,473	0,357	0,937
VAR00043	141,8571	471,833	0,391	0,937
VAR00044	141,7143	470,160	0,500	0,936

VAR00045	141,8333	471,508	0,470	0,936
VAR00046	141,0000	473,707	0,537	0,936
VAR00047	141,2143	475,197	0,508	0,936
VAR00048	142,0952	469,210	0,498	0,936
VAR00049	140,9048	475,454	0,472	0,937
VAR00050	142,0714	467,044	0,568	0,936
VAR00051	141,6905	466,756	0,507	0,936
VAR00052	141,3810	467,266	0,562	0,936
VAR00053	141,2381	473,503	0,493	0,936
VAR00054	142,0238	471,243	0,495	0,936
VAR00055	142,0714	473,531	0,423	0,937

b. Realibilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,938	53

Lampiran 4 Skala Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia untuk mengisi angket ini.

Nama Lengkap :

NIM :

Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN

Silahkan ikuti petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini.

1. Di bawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri anda. Mohon dibaca dengan teliti dan berilah tanda checklist (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Ada empat pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan dengan maksud sebagai berikut:

SS: Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS: Tidak sesuai

STS: Sangat Tidak Sesuai

2. Mohon dijawab sejujurnya, sesuai dengan keadaan diri anda, jika ada pernyataan yang belum anda alami, anda dapat memposisikan ketika anda terlibat di dalamnya/mengalaminya
3. Informasi atau jawaban yang anda berikan bersifat personal dan dijamin kerahasiaannya. Oleh karena itu, **dimohon dengan sangat agar anda bersedia memberikan informasi/jawaban sesuai dengan keadaan, kondisi, pilihan, maupun pandangan yang sebenarnya, yang sesuai atau mendekati diri anda.**
4. Kesiediaan anda dalam kerja sama ini (pengisian angket) sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini. Untuk itu saya ucapkan terima kasih, semoga anda selalu dalam kebahagiaan, kesehatan, dan kesuksesan.

1. Skala Kecerdasan Emosi

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat memahami perasaan yang sedang saya rasakan dalam kondisi apapun				
2	Sebelum bertindak untuk melakukan sesuatu saya akan memahami terlebih dahulu kondisi emosi yang sedang saya rasakan				
3	Saya mampu untuk tetap fokus meskipun dalam situasi yang tidak baik				
4	Sebelum melakukan sesuatu pada orang lain saya mempertimbangkan apakah saya sedang dalam kondisi perasaan baik atau tidak				
5	Saya dapat bangkit dari kegagalan yang saya alami				
6	Saya mampu memahami pola pikir orang lain				
7	Ketika orang lain bercerita pada saya maka saya dapat memahami perasaannya				

8	Saya merasa terbuka saat berkomunikasi dengan orang lain ditempat baru				
9	Saya merupakan seorang yang mudah bergaul di lingkungan kampus maupun dalam lingkungan tempat tinggal				
10	Saya menyadari bahwa apa yang saya katakan sesuai denganapa yang saya rasakan				
11	Saya memahami hal-hal yang memunculkan perasaan positifpada diri saya				
12	Saya mampu berpikir dengan jernih meskipun dalam situasi yang tidak baik				
13	Sebelum saya mengungkapkan emosi yang dirasakan saya memikirkan terlebih dahulu dampak yang akan ditimbulkan				
14	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas kuliah saat ditempat baru				
15	Saya dapat memahami orang lain ketika mereka sedang banyak masalah				
16	Saya merasa menjadi pendengar yang baik untuk orang lain dan mencoba memahami apa yang sedang mereka dirasakan				
17	Saya terbiasa menjalin keakraban dengan orang lain				
18	Saya mampu bekerjasama dengan orang lain yang tidak saya sukai				
19	Saya akan mencari solusi dari permasalahan yang sedang saya alami				
20	Terkadang saya bimbang kenapa saya merasa sedih				

21	Saya merasa kesulitan untuk tetap tenang ketika sedang banyak masalah di tempat baru				
22	Saya merasa kesulitan untuk mencoba lagi ketika saya gagal				
23	Saya merasa letih ketika menghadapi berbagai kesulitan				
24	Ketika terlalu lelah, saya sulit memahami perasaan dan permasalahan orang lain				
25	Saya sulit memahami permasalahan yang dialami orang lain ketika saya tidak mengalami masalah tersebut				
26	Saya sulit menjalin keakraban dengan orang yang baru saya kenal				
27	Saya menghindar untuk mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar tempat saya tinggal				
28	Saya sulit memahami permasalahan yang dialami orang lain ketika saya tidak mengalami masalah tersebut				
29	Ketika memandang persoalan, saya menilai hal tersebut hanya dengan pandangan pribadi				
30	Tekadang emosi menguasai diri saya, sehingga apa yang saya lakukan tidak terkendali				
31	Saya merasa putus asa ketika mengalami kegagalan dalam hidup saya				
32	Saya merasa sulit untuk membangkitkan semangat dalam diri saya				
33	Saya sulit menebak apa perasaan yang sedang dirasakan orang lain				
34	Ketika memandang persoalan, saya menilai hal tersebut				

	hanya dengan pandangan pribadi				
35	Saya sulit untuk menyelesaikan permasalahan dengan orang lain				
36	Saya merupakan seorang yang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar				
37	Selama merantau saya bisa menghadapi masalah dengan kepala dingin dan tidak terbawa emosi.				
38	Saya memiliki tekad yang kuat untuk menjadi lebih baik ditempat baru.				
39	Saya merasa mudah untuk memahami pandangan orang lain ditempat baru				
40	Saya merupakan seorang yang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar				

2. Skala Dukungan Sosial

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa orang tua memahami beban yang saya rasakan				
2	Orang tua menyuruh saya untuk istirahat saat saya terlihat lelah				
3	Orang tua saya selalu memberikan uang untuk beli kuota internet				
4	Teman saya kadang membantu untuk mendampingi bepergian				
5	Orang terdekat menasehati saya saat ada masalah				

6	Teman sekelas kadang memberi tahu saya mengenai tugas terbaru				
7	Teman saya mau mendengarkan keluhan saya				
8	Saya tidak sendirian ketika menghadapi kesulitan				
9	Saya mendapat pujian dari orang sekitar				
10	Saya merasa orang lain tidak pernah mempedulikan apa yang saya alami				
11	Orang tua menyediakan perlengkapan belajar saya				
12	Keluarga tidak pernah menjenguk saya karena ada kesibukan				
13	Ketika saya salah, saya dinasehati orang lain				
14	Teman saya selalu menjawab ketika saya bertanya kepadanya				
15	Teman saya menemani saat menghadapi kesulitan				
16	Saya memiliki teman untuk berbagi				
17	Saya merasa orang tua tidak paham dengan lelah yang saya alami				
18	Orang sekitar memberikan saya semangat saat menghadapi masalah				
19	Fasilitas belajar yang saya miliki kurang lengkap				
20	Kampus memberikan perpanjangan waktu untuk membayar UKT				
21	Tidak ada orang yang menasehati saya saat melakukan kesalahan				
22	Saat saya bertanya kepada teman atau dosen tentang penugasan, seringkali tidak mendapat jawaban				
23	Tidak ada orang yang menemani saat saya membutuhkannya				

24	Teman saya cenderung menyalahkan saya daripada meringankan beban yang saya alami				
25	Orang lain selalu membicarakan keburukan saya				
26	Orang lain hanya bisa membuat saya patah semangat				
27	Orang tua tidak memperhatikan kebutuhan belajar saya				
28	Dosen tidak memberikan pengunduran waktu untuk mengumpulkan tugas				
29	Orang tua tidak peduli saat saya butuh nasehatnya				
30	Orang tua saya tidak memberikan saya arahan saat kesulitan				
31	Ketika saya menceritakan masalah saya, orang lain acuh tak acuh				
32	Tidak ada orang untuk saya jadikan tempat untuk bercerita				
33	Saya merasa ada orang yang dapat saya andalkan ketika saya sedih atau stres				
34	Saya merasa teman-teman kurang menyukai pencapaian saya.				
35	Saya mendapatkan bantuan dalam menyelesaikan tugas dari teman-teman.				
36	Saya merasa teman kurang menyempatkan waktu untuk merespon saya.				
37	Saya merasa orang sekitar menghargai dan menghormati perasaan saya.				
38	Saya merasa nyaman untuk lebih terbuka berbagi perasaan dan pikiran saya dengan orang lain.				

3. Skala Resiliensi

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
-----	------------	----	---	----	-----

1	Saya belajar dari setiap pengalaman yang saya alami.				
2	Saya memiliki masalah dalam mengendalikan emosi negatif yang saya rasakan.				
3	Saya merasa ragu dapat lulus tepat waktu.				
4	Saya tidak mudah mengalami perubahan emosi.				
5	Saya dapat memecahkan setiap masalah yang saya hadapi.				
6	Saya dapat mengambil hikmah dari setiap kejadian yang saya alami.				
7	Saya merasa kewalahan menyelesaikan tugas kuliah yang rumit.				
8	Saya bangga dengan pencapaian saya saat ini.				
9	Saya merasa sulit memecahkan masalah				
10	Saya dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungan perantauan				
11	Saya mudah tergoda untuk menunda tugas ketika ada hal lain yang lebih menyenangkan				
12	Saya dapat mengetahui penyebab dari setiap permasalahan yang saya hadapi				
13	Saya dapat mengatasi rasa sedih yang saya alami				
14	Saya selalu berusaha sebaik mungkin untuk mencapai tujuan saya				
15	Saya memahami bahwa tidak semua keinginan saya dapat terpenuhi				
16	Saya cenderung berpikiran negatif ketika menghadapi suatu masalah				
17	Saya lebih senang menyendiri dan menjauh dari orang lain ketika berada dikeramaian				
18	Saya optimis dengan masa depan saya				
19	Saya cenderung tidak terjebak dalam situasi buntu, tetapi mampu mencari solusi alternatif				

20	Saya cenderung menghindari interaksi sosial karena merasa kurang nyaman				
21	Saya merasa pernah melakukan kesalahan yang sama dalam hidup				
22	Saya merasa ragu ketika diberi tanggung jawab besar dalam menyelesaikan tugas.				
23	Saya bingung mencari solusi jika dalam keadaan tertekan				
24	Saya mudah berhenti berusaha ketika gagal di awal.				
25	Saya dapat melakukan yang terbaik sekalipun dalam keadaan tertekan				
26	Saya mampu menemukan cara untuk mengatasi tantangan yang muncul ketika menyelesaikan tugas				
27	Saya yakin dapat lulus tepat waktu				
28	Saya tetap berusaha yang terbaik meskipun banyak tantangan menghadang				
29	Saya percaya bahwa saya memiliki kemampuan yang cukup untuk menyelesaikan tugas kuliah saya.				
30	Saya tidak peka terhadap perasaan orang lain				
31	Saya merasa mudah marah ketika teman saya mengatakan hal yang tidak menyenangkan				
32	Saya memiliki keyakinan bahwa segala kesulitan akan berlalu dan hal baik akan datang.				
33	Saya merasa tidak puas dengan pencapaian saya selama ini				
34	Saya merasa mudah mendapat teman baru				

35	Saya merasa emosi saya berubah-ubah dengan cepat				
36	Saya merasa pesimis ketika menghadapi suatu masalah				
37	Saya dapat memahami apa yang dirasakan teman saya ketika dia sedang bersedih				
38	Saya seringkali merasa sulit untuk fokus pada satu tugas dalam waktu yang lama				
39	Cita-cita merupakan hal yang sulit untuk saya raih				
40	Saya tetap bisa melihat sisi baik dari kehidupan meskipun menghadapi kesulitan				
41	Saya bertanggung jawab penuh atas kesalahan yang saya buat				
42	Saya dapat merasa tenang meskipun suasana hati sedang buruk.				
43	Saya seringkali merasa putus asa dan kehilangan harapan ketika ditempat baru				
44	Ketika menghadapi masalah saya mengabaikan penyebab mengapa masalah itu terjadi				
45	Saya merasa tidak mampu mencapai keberhasilan meskipun sudah berusaha				
46	Saya menunjukkan rasa belas kasihan kepada teman yang sedang berduka				
47	Saya mampu menahan diri untuk tidak bertindak gegabah dalam situasi sulit				

48	Saya cenderung menyalahkan orang lain atas kesalahan yang terjadi				
49	Saya merasa yakin bahwa saya dapat belajar dari setiap pengalaman, baik itu positif maupun negatif				
50	Saya mudah menyerah ketika mendapat masalah yang berat				
51	Saya merasa mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain dan merasa rendah diri				
52	Saya seringkali merasa kewalahan dan tidak tahu harus mulai dari mana saat menghadapi masalah				
53	Saya tidak mudah menyerah meskipun menghadapi rintangan yang besar.				
54	Saya sering menyinggung perasaan saat berbicara dengan orang lain				
55	Jika keinginan saya tidak terpenuhi saya merasa marah				
56	Saya dapat mengendalikan diri ketika sedang marah				

Lampiran 5 Skor Tabulasi Responden

Responden	Y	X1	X2	Responden	Y	X1	X2	Responden	Y	X1	X2
R.1	133	89	95	R.51	149	82	89	R.101	128	85	94
R.2	166	108	102	R.52	129	93	87	R.102	133	102	84
R.3	148	95	87	R.53	135	88	91	R.103	136	90	86
R.4	136	95	78	R.54	117	94	85	R.104	149	85	95
R.5	130	93	79	R.55	133	84	90	R.105	146	87	84
R.6	133	91	90	R.56	115	94	80	R.106	134	88	82
R.7	144	97	89	R.57	116	92	87	R.107	120	78	92
R.8	130	89	97	R.58	124	89	101	R.108	145	86	85
R.9	111	79	93	R.59	140	93	97	R.109	120	77	93
R.10	126	88	88	R.60	115	77	87	R.110	114	90	88
R.11	133	87	80	R.61	127	86	80	R.111	128	86	90

R.12	149	106	97	R.62	125	82	87	R.112	122	95	90
R.13	153	89	84	R.63	126	103	94	R.113	134	96	79
R.14	140	88	83	R.64	135	76	96	R.114	129	80	96
R.15	139	94	83	R.65	126	91	85	R.115	117	88	89
R.16	126	91	92	R.66	136	83	78	R.116	149	82	82
R.17	140	86	87	R.67	124	87	88	R.117	132	93	97
R.18	132	108	88	R.68	144	89	91	R.118	115	86	92
R.19	129	97	90	R.69	149	84	81	R.119	132	82	94
R.20	134	94	85	R.70	133	84	95	R.120	125	86	99
R.21	144	86	88	R.71	131	90	81	R.121	132	84	96
R.22	132	94	94	R.72	117	84	98	R.122	141	84	100
R.23	127	83	83	R.73	127	94	95	R.123	148	86	88
R.24	125	88	77	R.74	129	84	83	R.124	150	94	89
R.25	126	91	86	R.75	133	86	83	R.125	128	95	93
R.26	135	85	93	R.76	127	93	78	R.126	122	76	93
R.27	142	84	74	R.77	124	87	95	R.127	130	85	94
R.28	131	89	93	R.78	131	92	83	R.128	143	84	96
R.29	134	86	91	R.79	131	94	88	R.129	125	75	89
R.30	132	88	77	R.80	146	96	80	R.130	139	82	104
R.31	139	102	78	R.81	124	90	92	R.131	137	90	85
R.32	131	87	74	R.82	129	88	83	R.132	114	87	85
R.33	146	97	89	R.83	128	88	93	R.133	152	94	71
R.34	134	93	91	R.84	132	90	87	R.134	139	88	98
R.35	148	89	92	R.85	124	93	82	R.135	118	84	87
R.36	132	81	90	R.86	125	96	75	R.136	150	95	101
R.37	125	107	97	R.87	133	84	81	R.137	126	95	81
R.38	151	87	90	R.88	139	98	83	R.138	145	100	86
R.39	128	99	95	R.89	124	95	87	R.139	127	87	78
R.40	133	79	85	R.90	147	81	99	R.140	136	81	96
R.41	128	92	85	R.91	148	77	89	R.141	131	91	98
R.42	137	94	90	R.92	133	89	77	R.142	126	97	81
R.43	137	98	83	R.93	136	97	102	R.143	131	79	104
R.44	122	95	80	R.94	143	88	86	R.144	129	102	86
R.45	123	93	75	R.95	118	86	84	R.145	139	89	92
R.46	131	95	93	R.96	132	81	81	R.146	126	85	85
R.47	149	92	84	R.97	140	87	97	R.147	127	91	94
R.48	132	93	94	R.98	151	94	105	R.148	120	89	88
R.49	125	82	88	R.99	133	91	97	R.149	120	83	83
R.50	118	84	76	R.100	140	96	87	R.150	127	81	84

Lampiran 6 Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap: Mochamad Wasis Wicaksono
2. Tempat & Tgl. Lahir: Semarang, 17 Maret 2001
3. Alamat: Jl. kyai abdul manan rt 6 rw 4 tlogosari wetan pedurungan semarang
4. HP: 085156546523
5. E-mail: moch.wasiswicaksonoo@gmail.co

B. Riwayat Pendidikan Pendidikan Formal :

1. KB Mandiri Semarang
2. SD Kemala Bhayangkari 02 Semarang
3. SMPIT Bina Amal Semadang
4. SMA Sultan Agung 3 Semarang
5. UIN Walisongo Semarang

C. Riwayat Organisasi

1. MOMENTO sebagai anggota divisi musik (2021)
2. DEMA UIN Walisongo semarang sebagai anggota kemendagri (2022)
3. Las Vegas Musik