

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN KONSEP
DIRI TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

UIN WALISONGO SEMARANG

SKRIPSI



Disusun Oleh :

Zahrotun Nafisah

NIM : 1707016090

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

SEMARANG

2024

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN KONSEP
DIRI TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR**

UIN WALISONGO SEMARANG

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh :

Zahrotun Nafisah

NIM : 1707016090

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

2024



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Nama : Zahrotun Nafisah
NIM : 1707016090
Fakultas/jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN KONSEP DIRI TERHADAP RESILENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO**

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 24 Juni 2024 dan diterima sebagai tanda terselesaikannya studi Program Sarjana Strata I guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Semarang, 24 Juni 2024

Dewan Penguji

Penguji I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP: 198605232018012002



Penguji II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi, Psikolog
NIP: 198805032016012901

Penguji III

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP: 97304271996031001

Penguji IV

Nadya Ariyanti Hasanah N.M.Psi, Psikolog
NIP: 199201172019032019



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Zahrotun Nafisah
NIM : 1707016090
Fakultas/jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN
KONSEP DIRI TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA
SEMESTER AKHIR UIN WALISONGO

Telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing.

Semarang, Juli 2024

Pembimbing I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP: 198605232018012002

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah., M.Psi.
Psikolog
NIP: 198805032016012901

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Zahrotun Nafisah

NIM : 1707016090

Program Studi : Psikologi

Angkatan : 2017

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN KONSEP DIRI TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO. Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Semarang, Juni 2024

Yang menyatakan,



(Zahrotun Nafisah)

NIM. 1707016090

MOTTO HIDUP

**Teruslah hidup walau kamu tidak memiliki alasan dan tujuan untuk hidup.
Karena ketika kamu memutuskan untuk terus hidup, suatu saat kamu akan
menemukan alasan dan tujuanmu dalam hidup.**

HALAMAN PERSEMBAHAN

PERSEMBAHAN

Ungkapan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya kepada penulis yang telah selesai merampungkan skripsi ini. Oleh karena itu, skripsi ini didedikasikan kepada:

1. Almamater tercinta jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang memberikan kesempatan saya untuk menimba ilmu memperluas pengetahuan.
2. Semua responden mahasiswa bidikmisi UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan tugas ini.
3. Orang tua tercinta, bpk. Sumana dan ibu Musidah yang sudah membesarkan penulis dengan penuh kasih serta mereka yang senantiasa tiada hentinya selalu mendoakan kesuksesan penulis, semoga beliau-beliau senantiasa diberi maunah dan magfirah dari Allah SWT.
4. Teman seperjuangan angkatan 2017 jurusan Psikologi maupun Gizi, terima kasih atas kebersamaannya dan nasihat serta motivasinya.
5. Untuk kucing kesayangan saya yang saya cintai dan sayangi, Big Boss yang selalu menemani saya disaat sulit atau senang, dan menjadi penyemangat selama ini, yang selalu tidur di sebelah saya saat saya sedang mengerjakan skripsi saya, terima kasih sudah selalu ada dan menghibur saya.

Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan penelitian ini. Demikian ucapan terima kasih yang dapat penulis sampaikan, semoga amal baik bapak, ibu, saudara, saudari dan teman-teman semua diterima oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak yang membutuhkannya, Amin

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT

Dengan menyebut nama Allah saya ucapkan rasa syukur kepadanya yang selalu memberikan Nikmat, Rezeki, serta Karunia kepada seluruh makhluk ciptaannya khususnya kepada penulis sehingga karya ilmiah yang berjudul HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN KONSEP DIRI DENGAN RESILIENSI MAHASISWA FPK TINGKAT AKHIR UIN WALISONGO SEMARANG mampu terselesaikan karena diberikan kekuatan olehnya sehingga penulis dapat melalui beberapa hambatan dan rintangan. Mudah-mudahan karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti serta bagi para pembaca. Shalawat dan salam semoga selalu terlimpah kepada baginda Nabi Muhammad SAW, semoga kelak di akhir zaman diakui sebagai umatnya. Saya ucapkan terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu penulis selama proses penulisan skripsi ini. Untuk itu, di dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebanyakbanyaknya kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmat serta hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik
2. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M. Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dewi Khurun Aini S.Pd.I., M.A, selaku Ketua Program Studi Psikologi sekaligus Dosen Wali dan Pembimbing I yang telah banyak membantu selama melaksanakan studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Lainatul Mudzkiyyah S.Psi., M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing serta memberikan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Dosen dan Karyawan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah mendukung kelancaran perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Diri saya sendiri yang telah berusaha semaksimal mungkin serta selalu kuat dalam menjalani setiap proses dalam pengerjaan skripsi ini.
8. Kedua Orangtua saya, kakak saya, dan juga kucing saya, yang telah menjadi *support system* yang baik selama proses pengerjaan skripsi saya.
9. Teman-teman seperjuangan saya, terlebih teman-teman saya semasa SMA yang telah memberi semangat dan turut serta membantu kelancaran proses pengerjaan skripsi saya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini hingga selesai.

Para responden mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri, Amiin

ABSTRAK

Pada masa kuliah, individu biasanya mendapatkan beragam tekanan dari lingkungan, serta merasa kebingungan terkait potensi diri yang ada dalam dirinya. Hal ini bisa saja berkaitan dengan kemampuan individu itu untuk mengenali dirinya. Sehingga individu itu menjadi bimbang dan tidak tahu terkait hal yang ingin dia lakukan, serta potensi yang ada dalam dirinya. Selain itu, besarnya tekanan pada individu baik dari internal maupun eksternal individu mempengaruhi keparahan tingkat stres yang dialami individu. Sehingga kemampuan individu untuk mengolah tekanan tersebut sangat diperlukan.

Tingginya tingkat resiliensi pada mahasiswa juga mampu membuat mahasiswa menjadi lebih stabil dan dapat menyelesaikan berbagai tantangan selama berkuliah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Okvellia dan A.Setyandari (2022) pada 52 mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Jogjakarta menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa menghadapi tantangan dalam perkuliahan.

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif, dengan menggunakan metode penelitian korelasional, yang bertujuan untuk meneliti adakah hubungan antara 1 variabel dengan variabel lainnya, serta mengukur tingkat hubungan antar variabel tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengevaluasi hubungan antara resiliensi dengan faktor-faktor lain yang berpotensi berhubungan dengan resiliensi seperti konsep diri dan kecerdasan emosional. Sampel pada penelitian ini diambil lewat teknik *probability sampling* dan diperoleh jumlah sampel sejumlah 112 orang yang merupakan mahasiswa FPK UIN Walisongo dari angkatan 2017-2019. Instrumen yang dipakai menggunakan skala likert yang sebelumnya di uji terlebih dulu kepada 30 orang subyek dengan berbagai uji. Yaitu menggunakan uji validitas dan reliabilitas skala.

Penelitian ini menghasilkan bahwa adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi yang cukup tinggi dan positif dengan koefisien korelasi sebesar 0,497. Terdapat pula hubungan antara konsep diri dan resiliensi dengan koefisien korelasi sebesar 0,268 yang tergolong rendah, namun positif. Juga terdapat hubungan yang cukup kuat antara kecerdasan emosional dan konsep diri dengan resiliensi sebesar 0,524. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan konsep diri dengan resiliensi.

In phase of studying in university, a person usually get a lot of pressure from the envirointment, and had certainty feeling of lost about self potention in themselves. Those feeling can be relate to individual ability for knowing him/herself. Although a person can be anxious and not knowing about the things that they want to do, and the potention that inside themselves. Besides that, the pressure that person had been experienced, internally and externally can affecting the level of stress of that person. So, the ability of solving the pressure is needed for an individu.

The high level of resilience at university student also can make student become stable mentally and can solving lot of challenge during studying. Based on a research that did by Okvellia and A. Setyandari (2022) with 52 university student

from Guidance and Counselling programme (BK) from Sanata Dharma Jogjakarta University, show that resilience is affecting students ability to facing challenges during studying in university.

This research is adopting a cuantitative method, with correlational research method, that purposely to researching is there any realtion between one variable with the others variable, and measuring the relation level between those variable. In this research, researcher feel interest to evaluate the relation between resilience with the others factors that potentially related with resilience like self concept and emotional intelligence. Sample of this research are taking by probability sampling technique and from that, it have 112 people that all are FPK UIN Walisongo's students from commencement year 2017-2019. The instrument is used is likert scale that had been tested before with 30 subject with some tests.. That is validity test and reliability test.

The result of this research is there is any positive and strong relation between emotional intelligence and resilience with corelation coefisient for 0,497. There is also any positive but weak relation between self concept and resilience with corelation coefisient for 0,268. And also there is any strong and positive relation between emotional intelligence dan self concept with resilience for 0,524 point. So, it has been taught that there is a positive and significance relations between emotional intelligence and self concept and resilience.

Kata Kunci : *kecerdasan emosional, konsep diri, resiliensi mahasiswa*

Keywords : *self concept, emotional intelligence, emotional intelligent, resilience*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
PERSEMBAHAN.....	ix
MOTTO.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6

BAB II LANDASAN TEORI

A. Resilensi

1. Definisi Resiliensi.....	9
2. Aspek Resiliensi.....	10
3. Faktor-Faktor Resiliensi.....	14
4. Resiliensi dalam Islam.....	19

B. Konsep Diri

1. Definisi konsep diri.....	20
2. Aspek-aspek Konsep Diri.....	21
3. Faktor-Faktor Konsep Diri	23

4. Konsep Diri dalam Islam	27
C. Kecerdasan Emosional	
1. Definisi Kecerdasan Emosional.....	28
2. Aspek Kecerdasan Emosional.....	29
3. Faktor-Faktor Kecerdasan Emosional.....	31
4. Kecerdasan Emosional dalam Islam.....	32
D. Korelasi Antar Kecerdasan Emosional dan Konsep Diri dengan Resiliensi Mahasiswa FPK UIN Walisongo Tingkat Akhir.....	33
E. Hipotesis.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	37
B. Variabel Penelitian dan Definisi Oporasional	37
1. Variabel Penelitian.....	37
2. Definisi Operasional	38
C. Tempat dan waktu penelitian	39
1. Tempat Penelitian	39
2. Waktu penelitian	39
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel.....	39
3. Teknik Sampling.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data	40
F. Validitas dan Reliabilitas.....	42
1. Validitas.....	42
2. Reliabilitas	44
G. Teknik Analisis Data.....	48
1. Uji normalitas	48
2. Uji linearitas.....	48
3. Uji Hipotesis	49

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek	49
B. Hasil Uji Asumsi	54
1. Hasil Uji Normalitas	54
2. Hasil Uji Linieritas.....	54
3. Hasil Analisis Data.....	55
C. Pembahasan.....	57
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	66
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	116

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah mahasiswa FPK UIN Walisongo angkatan 2017-2019.....	40
Tabel 2 Teknik Sampling Isaac dan Michael.....	40
Tabel 3 Kriteria skor penilain.....	41
Tabel 3 Blue Print Skala Kecerdasan Emosional.....	42
Tabel 4 Blue Print Skala Konsep Diri	42
Tabel 5 Blue Print Skala Resiliensi.....	44
Tabel 6 Blue print skala kecerdasan emosi setelah uji coba	44
Tabel 7 Blue print skala konsep diri setelah uji coba	45
Tabel 8 Blue print skala Resiliensi setelah uji coba	46
Tabel 9 Reliabilitas.....	46
Tabel 10 Hasil realibilitas skala Kecerdasan Emosi.....	46
Tabel 11 Hasil realibilitas skala Konsep Diri.....	46
Tabel 12 Hasil realibilitas skala resiliensi.....	48
Tabel 13 Makna nilai korelasi product moment.....	48
Tabel 14 Descriptive Statistics.....	52
Tabel 15 Norma Kategorisasi.....	53
Tabel 16 Kategorisasi Kecerdasan Emosional.....	53
Tabel 17 Kategorisasi skala konsep diri.....	53
Tabel 18 Kategorisasi skala resiliensi	55
Tabel 19 Hasil uji normalitas	55
Tabel 20 Hasil Uji Linieritas.....	56
Tabel 21 Hasil Uji Linieritas.....	57
Tabel 22 Hasil Uji Linieritas.....	57
Tabel 23 Hasil uji hipotesis.....	57
Tabel 24 Hasil uji hipotesis.....	58
Tabel 25 Hasil uji hipotesis.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Sebelum Uji Coba	77
Lampiran 6 Hasil data penelitian.....	85
Lampiran 5 Skala Setelah Uji Coba	87
Lampiran 4 Hasil Data Uji Coba.....	97
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup.....	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Skripsi adalah karya ilmiah yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa. Skripsi wajib dikerjakan karena skripsi merupakan syarat utama untuk lulus atau menyelesaikan kuliahnya. Skripsi biasanya dikerjakan pada semester delapan setelah semua sks dan semua beban akademik lain seperti : KKN, magang dan lain-lainnya telah selesai dilaksanakan. Karena hal inilah, mahasiswa menjadi kerap tertekan ketika mereka mengerjakan skripsi. Terlebih lagi pengerjaan skripsi tidak memiliki deadline khusus selain harus diselesaikan sebelum akhir semester 14 karena syarat administrasi, agar mahasiswa tidak berstatus dikeluarkan.

Kondisi deadline yang panjang justru dapat membuat mahasiswa tertekan akan beberapa faktor. Seperti tekanan dari teman sebaya, ketika teman-teman seangkatannya sudah terlebih dulu lulus, atau tekanan dari lingkungan keluarga dikarenakan semakin lama studi selesai, maka semakin banyak biaya yang harus dikeluarkan. Sehingga terlambatnya kelulusan dikarenakan belum selesainya skripsi dapat memberikan tekanan akademik kepada mahasiswa. Pada masa inilah, resiliensi dibutuhkan pada diri individu.

Di UIN Walisongo, khususnya di Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) terdapat 439 orang mahasiswa yang belum lulus kuliah dari angkatan 2017-2020. Hal ini mengindikasikan adanya motivasi yang rendah pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mereka. Dan rendahnya motivasi merupakan pertanda rendahnya resiliensi (Rahim, 2017). Sedangkan mahasiswa yang memilih cuti menyatakan bahwa mereka masih kesulitan membagi waktu, sehingga memilih cuti agar tetap dapat melanjutkan kuliahnya tanpa takut drop-out karena persyaratan administratif.

Pada masa kuliah, individu biasanya mendapatkan beragam tekanan dari lingkungan, serta merasa kebingungan terkait potensi diri yang ada dalam dirinya. Hal ini bisa saja berkaitan dengan kemampuan individu itu untuk mengenali dirinya. Sehingga individu itu menjadi bimbang dan tidak tahu terkait hal yang ingin dia lakukan, serta potensi yang ada dalam dirinya. Selain itu, besarnya tekanan pada individu baik dari internal maupun eksternal individu mempengaruhi keparahan tingkat stres yang dialami individu. Sehingga kemampuan individu untuk mengolah tekanan tersebut sangat diperlukan.

Di Indonesia sendiri, menurut dr. Bagus Takurim (2021), tingkat ketahanan masyarakat masih tergolong rendah, yang mengakibatkan mereka sulit menangani rasa sakit atau tekanan serta cenderung melihat masa depan dengan pesimisme saat dihadapkan pada situasi yang menekan dan membuat mereka terpukul. Temuan ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh PPSDKJI antara Maret 2020 hingga Maret 2022 pada populasi Indonesia dengan rentang

usia 17-29 tahun dan di atas 60 tahun, yang menunjukkan kecenderungan masalah psikis (PPSDKJI, KEMENKES, dan BPJS Kesehatan seperti dilaporkan oleh CNN INDONESIA, 2022), yang sebagian disebabkan oleh kurangnya ketangguhan yang dimiliki.

Sebagai contoh, terdapat 329 mahasiswa UNS yang merupakan penerima beasiswa bidikmisi gagal lulus tepat waktu. Sebagian alasannya karena kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu mereka dengan kegiatan lain, dan ada pula yang kesulitan menentukan prioritas antara kuliah dengan kegiatan lain (magang/organisasi), juga kurangnya motivasi (republika.co.id dalam Aji Prasetyo, 2021). Nisa (dalam Aji Prasetyo, 2021) menyatakan bahwa ketidakmampuan individu dalam membedakan hal-hal yang penting untuk diprioritaskan adalah tanda individu memiliki resiliensi yang rendah.

Adapula kasus mahasiswa lain yang sudah mendapatkan beasiswa, namun tetap tidak sanggup menyelesaikan kuliahnya dikarenakan kondisi mental yang bersumber dari permasalahan personal. Izhak, mahasiswa ITB memilih keluar dari kampus (drop-out) karena merasa tidak sanggup berkuliah sembari mengurus ke-sembilan adiknya. Padahal, dirinya mendapat beasiswa dan uang saku yang dapat membantunya menyelesaikan kuliahnya. Namun, dirinya memilih untuk tetap keluar. Izhak juga merupakan individu yang tergolong tertutup akan masalah yang dimilikinya. Perilaku tidak terbuka ini menurut Nisa (dalam Aji Prasetyo, 2021) merupakan tanda resiliensi yang rendah karena, individu yang tertutup dengan orang lain akan cenderung menghindari masalah yang tengah dihadapi.

Di UIN Walisongo sendiri, terutama pada mahasiswa FPK UIN Walisongo angkatan 2019 sampai dengan angkatan 2017 memiliki beban sks yang lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa dari fakultas-fakultas lain di UIN Walisongo. Seperti prodi psikologi yang diharuskan menyelesaikan sebanyak 150 sks dari 144 sks rata-rata untuk menyelesaikan studi sarjana (S1). Sedangkan prodi gizi diharuskan menyelesaikan sebanyak 153 sks untuk menyelesaikan studi. Jumlah sks yang lebih banyak dari jurusan lain tentu saja sudah menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa.

Tingginya tingkat resiliensi pada mahasiswa juga mampu membuat mahasiswa menjadi lebih stabil dan dapat menyelesaikan berbagai tantangan selama berkuliah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Okvellia dan A.Setyandari (2022) pada 52 mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Jogjakarta menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa menghadapi tantangan dalam perkuliahan. Dikarenakan sebagian besar subyek pada penelitian ini mampu menghadapi hambatan yang mereka alami saat kuliah, utamanya dalam proses pembuatan skripsi, dan mereka memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Sedangkan subyek yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah cenderung kesulitan dalam menghadapi hambatan semasa perkuliahan.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan konflik merupakan kebutuhan yang

mendasar bagi setiap individu. Orang yang memiliki tingkat ketangguhan yang tinggi mampu mengarahkan dan mengatur dirinya sendiri saat menghadapi rintangan sepanjang perjalanan hidupnya. Sebaliknya, bagi yang kurang memiliki ketangguhan, hal ini dapat menjadi sebuah hambatan. Kemampuan ini tidak hanya berguna dalam mengatasi situasi stres atau mengatasi trauma, tetapi juga memungkinkan seseorang untuk merasakan kehidupan yang lebih beragam dan berarti, serta memperoleh pembelajaran berharga dari setiap pengalaman baru (Grothberg, 2000).

Resiliensi adalah sesuatu yang dapat memberikan kekuatan psikologis bagi individu dalam menghadapi stres dan kerasnya kehidupan. Resiliensi merupakan kekuatan yang berasal dari kondisi mental dimana individu dengan kemampuan tersebut dapat membuat individu mampu menghadapi masalah sehingga tidak jatuh atau stres berkepanjangan (K. Radhamani, D. Kalaivani). Psikolog percaya bahwa resiliensi individu lebih mampu mengatasi adversity dan memperbaiki hidup individu setelah mengalami kesulitan. Menurut Richardson et al (1990), resiliensi adalah proses coping dengan disrupsi, stres, atau tantangan kehidupan yang terjadi sebagai cara yang memberikan individu proteksi ekstra dan kemampuan coping dibandingkan dengan disrupsi yang muncul karena sebuah peristiwa.

Berdasarkan wawancara awal kepada 9 mahasiswa UIN Walisongo dari angkatan 2017-2020, didapatkan kesimpulan bahwa sebagian mahasiswa UIN Walisongo yang merasa tertekan dalam pengerjaan skripsi mereka. Sebagian diantaranya merasa dirinya kesulitan untuk meregulasi diri mereka dalam proses pengerjaan skripsi yang mengakibatkan mereka kurang dapat bersikap tenang ketika menghadapi hambatan dalam pengerjaan skripsi mereka. Mahasiswa tersebut juga merasa pesimistis akan kemampuannya dalam mengerjakan skripsi. Sebagian yang lain, yaitu 4 orang mahasiswa yang berkuliah sembari bekerja menyatakan diri mereka kesulitan membagi waktu antara berkuliah sembari bekerja. Mereka juga cenderung kelelahan setelah bekerja sehingga memilih untuk bersantai dan melakukan hal lain disamping mengerjakan skripsi mereka dan hal inilah yang menyebabkan skripsi mereka tak kunjung selesai.

Di sisi lain, mahasiswa yang bekerja memiliki kesadaran akan kesalahannya itu dan berusaha untuk memperbaiki kesalahannya agar skripsinya dapat selesai dan dirinya dapat lulus kuliah. Mereka juga cenderung tidak menyalahkan orang lain atas keterlambatan mereka dalam menyelesaikan kuliah.

Sebanyak 9 mahasiswa yang diwawancarai menyatakan mereka yakin dapat lulus kuliah walaupun mengalami kendala saat mengerjakan skripsi mereka. Walaupun sebagian dari mereka juga sempat pesimis untuk lulus tepat waktu di semester 8. Namun, semua mahasiswa tersebut tetap yakin diri mereka akan lulus kuliah. Para responden juga menyatakan mereka dapat kembali mengumpulkan niat untuk mengerjakan skripsi mereka setelah merasa sedih/ dalam kondisi mood yang buruk.

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah Kecerdasan Emosional. Schutte (1998) menyatakan bahwa kecerdasan emosional

melibatkan pemrosesan informasi emosional yang mencakup aspek seperti penggabungan, pengenalan, pengaturan, ekspresi, dan pengelolaan dalam individu. Ini berarti bahwa seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri, bersikap hangat, tulus, gigih, dan optimis dalam menghadapi situasi tertentu. Aspek sosial dan kognitif terlibat dalam kemampuan ini yang berkaitan dengan cara individu mengekspresikan emosi.

Hasil penelitian Fitri Apriani dan Ratih Arruum menunjukkan adanya korelasi positif antara kecerdasan emosional dan resiliensi. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang, semakin tinggi pula tingkat resiliensinya, dan sebaliknya. Regulasi emosi adalah salah satu aspek dalam kecerdasan emosi yang berhubungan dengan aspek psikologis, dimana kontrol seseorang saat menghadapi situasi sulit. Remaja yang dapat mengontrol/mengatur diri dan emosinya dapat mengerti bahwa tiap perilakunya memiliki konsekuensi (Setyowati dkk, 2010). Jika seorang remaja mampu membuat keputusan dengan mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya, maka mereka dapat dianggap memiliki ketangguhan. Hal ini memungkinkan mereka untuk menghindari perilaku-perilaku yang bertentangan dengan norma yang berlaku.

Remaja yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi konflik yang menekan dengan cara yang konstruktif. Mereka memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi perubahan emosi mereka dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhinya. Kemampuan ini membantu mereka untuk mengelola emosi mereka dengan baik, sehingga mereka dapat mengatasi masalah yang dihadapi dengan strategi penanganan yang tepat (Saptoto dalam Sari dan Widyastuti, 2015).

Selain kecerdasan emosional, aspek lain yang mempengaruhi resiliensi adalah konsep diri. Menurut Calhoun dan Acocella (1990), konsep diri merupakan pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang membentuk pemahaman tentang identitasnya. Hal ini memiliki signifikansi karena konsep diri dapat memengaruhi perilaku dan tindakan seseorang dalam berbagai situasi. Selain itu, konsep diri juga menjadi faktor penting dalam mengintegrasikan berbagai aspek kepribadian individu, termasuk dalam memotivasi perilaku yang mendukung kesehatan mental.

Sunaryo (2004) menekankan bahwa self-esteem merupakan elemen kunci dalam konstruksi konsep diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Gadjah Mada terhadap mahasiswa menemukan korelasi positif antara konsep diri dan resiliensi. Artinya, semakin tinggi tingkat konsep diri seseorang, semakin tinggi juga tingkat resiliensinya.

Lianasari (2016) dalam penelitiannya menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara konsep diri dan resiliensi pada remaja yang putus sekolah. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Aji Prasetyo (2021) terhadap 105 mahasiswa UIN Walisongo menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dan konsep diri. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (68%) memiliki tingkat konsep diri sedang,

sementara 20% memiliki tingkat konsep diri tinggi, dan 12% memiliki tingkat konsep diri rendah. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konsep diri seseorang, semakin tinggi juga tingkat resiliensinya.

B. RUMUSAN MASALAH

Sesuai dengan latar belakang yang berisi identifikasi masalah, dan analisis masalah maka dapat dirumuskan bahwa fokus pada penelitian ini adalah :

1. Apakah kecerdasan emosional berkorelasi dengan resiliensi mahasiswa UIN Walisongo ?
2. Apakah konsep diri berkorelasi dengan resiliensi mahasiswa UIN Walisongo ?
3. Apakah kecerdasan emosional dan konsep diri berkorelasi pada resiliensi mahasiswa UIN Walisongo ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Mengacu pada rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka dapat dinyatakan bahwa tujuan penelitian adalah :

1. Mengetahui secara jelas kaitan antara kecerdasan emosional dengan tingkat resiliensi pada mahasiswa semester akhir UIN Walisongo Semarang.
2. Mengetahui kaitan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang.
3. Mengetahui kaitan antara kecerdasan emosional dan konsep diri secara bersama-sama terhadap resiliensi UIN Walisongo Semarang.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

- a) Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi yang berharga dalam pengembangan pemahaman ilmiah, terutama dalam ranah psikologi yang terfokus pada Kecerdasan Emosional, Konsep Diri, dan Resiliensi mahasiswa.
- b) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan penting dalam literatur serta sumber referensi bagi pembaca dan peneliti yang tertarik pada topik Kecerdasan Emosional, Konsep Diri, dan Resiliensi pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

Bagi mahasiswa :

Diharapkan nantinya penelitian ini akan dapat menjadi rujukan dalam bahas studi terkait resiliensi, konsep diri, dan kecerdasan emosi.

Bagi umum :

Diharapkan nantinya bagi individu, masyarakat, maupun komunitas agar dapat mempelajari dan memanfaatkan penelitian ini dengan sebaik mungkin serta dapat dijadikan acuan dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam lingkup akademis.

2. KEASLIAN PENELITIAN

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan ketiga variabel dan memiliki hasil yang signifikan akan dijabarkan ke dalam tabel sebagai berikut :

No	Judul jurnal	Penulis dan tahun	Hasil
1.	Dukungan sosial, kecerdasan emosi, dan Resiliensi Guru SLB	Maisyarah dan Andik Matulesy (sept, 2015)	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi sebesar 67,8%
2.	Hub. Antara kecerdasan emosional dengan Resiliensi siswa penghuni Rumah Damai	Ana Setyowati, Sri Hartanti, Dian Ratna Sawitri (April, 2010)	Terdapat hubungan positif antar variabel, yaitu kecerdasan emosional dan resiliensi sebesar 64,1%
3.	Hub. Antara konsep diri dengan kecerdasan emosional peserta didik di SMP Muhammadiyah 06 Padang	Nur Apfani, Helma, Wira Solina	Terdapat hubungan yang signifikan antar variabel, yaitu kecerdasan emosional dan konsep diri dimana siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, cukup baik, dan sangat baik memiliki konsep diri yang baik pula.
4.	Dukungan sosial dan kecerdasan emosi dengan Resiliensi	Hoirul Anwaruddin	Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi terhadap korban banjir.
5.	Hub. Dukungan keluarga dan konsep diri dengan Resiliensi mahasiswa fisioterapi Yayasan Angga Binangun	Maya Amalia Irianto, Purwadi, Yuzzarion	Dari pengujian dengan 118 subjek, terdapat hasil yang signifikan dengan nilai sebesar 81,773% antara konsep diri dengan resiliensi.
6.	Hubungan antara Konsep Diri dengan Resiliensi Karyawan KPG Solo	Raga Prana Digda (2020)	Terdapat hasil berupa Konsep Diri menyumbang 70,5% pengaruh terhadap tingkat Resiliensi karyawan KPG Solo.
7.	Peran Konsep Diri terhadap Resiliensi pada pensiunan	Dwiaprinda Rachmawati, Ratih Arruum Listyandini (Des, 2014)	Hasil penelitian menunjukkan kontribusi Konsep Diri terhadap Resiliensi sebesar 51, 1%. Sebesar 48,9% Resiliensi dipengaruhi oleh faktor lainnya.
8.	Hub. Antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Emosional pada remaja	Ika Fauziah Nur dan Agustina Ekasari (Sept, 2008)	Terdapat hubungan yang signifikan antara Konsep Diri terhadap Kecerdasan Emosional.

9.	Kecerdasan emosi sebagai prediktor resiliensi psikologis pada remaja di panti asuhan	Fitri Apriani, Ratih Arruum Listyandini (Des, 2019)	Penelitian ini menjelaskan bahwa 42,2% faktor yang berpengaruh terhadap Resiliensi adalah Kecerdasan emosi, sedangkan 57,8%.
----	--	---	--

1. PERBEDAAN DENGAN PENELITIAN SEBELUMNYA

Dalam penelitian ini, walaupun terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan variabel-variabel yang dipakai, namun tak terdapat penelitian yang menggunakan ketiga variabel dalam satu penelitian. Sebagian penelitian yang telah peneliti temukan, hanya terdapat penelitian yang menggunakan dua dari ketiga variabel tersebut seperti : hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi, hubungan konsep diri dengan resiliensi, hubungan antara konsep diri dengan kecerdasan emosional.

Sehingga penelitian ini mencoba untuk mencari tahu lebih dalam kaitan antara kecerdasan emosional dan konsep diri terhadap resiliensi. Terutama dikarenakan penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan signifikan dan positif antara kecerdasan emosional terhadap resiliensi, begitu juga konsep diri terhadap resiliensi. Sehingga nantinya penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan hasil yang menjelaskan kaitan antara kecerdasan emosional dengan konsep diri terhadap resiliensi. Dan menjelaskan hasil apakah dengan adanya kedua faktor, kecerdasan emosional dan konsep diri dapat memperkuat resiliensi pada diri individu, khususnya mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang nantinya akan menjadi subjek penelitian.

2. PERSAMAAN DENGAN PENELITIAN SEBELUMNYA

Dalam penelitian ini teori yang digunakan terkait kecerdasan emosional adalah teori Goleman. Sedangkan konsep diri menggunakan teori Calhoun dan Acocella yang banyak dipakai sebagai acuan teori konsep diri. Sedangkan resiliensi sendiri menggunakan teori dari Reivich dan Shatte.

Pada penelitian ini digunakan dua variabel bebas, yaitu Kecerdasan Emosional sebagai variabel x1, dan Konsep Diri sebagai variabel x2. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah Resiliensi. Kedua variabel bebas dipilih dikarenakan berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan signifikan antara konsep diri maupun kecerdasan emosional terhadap resiliensi individu. Walaupun kedua variabel bebas diuji terhadap resiliensi secara satuan dan belum ada penelitian pendahulu yang membahas kaitan antara kedua variabel tersebut secara bersamaan terhadap resiliensi (contoh : Hubungan Konsep Diri terhadap Resiliensi, dan Hubungan Kecerdasan emosi terhadap Resiliensi).

Terlebih lagi kedua variabel bebas dalam penelitian ini, yaitu Kecerdasan Emosional dan Konsep Diri sama-sama memiliki keterkaitan dan nilai signifikansi yang besar. Sehingga apabila kedua variabel tersebut

diuji kepada variabel terikat, yaitu Resiliensi diharapkan akan memberikan nilai signifikansi yang lebih besar dari penelitian-penelitian sebelumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. RESILIENSI

1. Definisi Resiliensi

Block (dikutip dalam Klohn, 1996) memperkenalkan istilah ego-resilience sebagai konsep resiliensi, yang menggambarkan kemampuan umum individu dalam mengadaptasi diri dengan fleksibilitas ketika menghadapi tekanan baik dari dalam maupun dari luar. Sementara itu, menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dan bertahan teguh dalam menghadapi situasi yang menantang.

Resiliensi psikologis merujuk pada karakteristik personal yang memungkinkan individu untuk mengatasi tantangan dan tumbuh sebagai hasilnya (Connor & Davidson, 2003). Aisha (2014) menyatakan bahwa individu dengan tingkat resiliensi psikologis yang tinggi memiliki kemampuan untuk bangkit setelah menghadapi kesulitan serta meningkatkan kapasitas diri mereka. Connor & Davidson (2003) mengidentifikasi beberapa faktor yang menyusun resiliensi psikologis, termasuk memiliki kompetensi pribadi yang tinggi, standar yang kuat, dan ketahanan. Selain itu, mereka juga memiliki kepercayaan pada naluri, toleransi terhadap emosi negatif, dan ketangguhan dalam menghadapi stres, serta mampu mengadaptasi perubahan dengan positif dan memelihara hubungan yang sehat dengan orang lain. Individu yang resilient juga dikenal memiliki kontrol diri yang kuat ketika menghadapi tantangan dan menggunakan sumber daya spiritual mereka.

Keye dan Pidgeon (2013) mendeskripsikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi yang sulit dan menekan. Grotberg (1995) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan umum individu atau kelompok untuk mengatasi dampak dari masalah yang merugikan. Sementara itu, Lazarus (1993 dalam Tugade dan Fredicson, 2004) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan coping yang muncul dari adaptasi individu terhadap situasi yang sulit dan menekan.

Richardson (2002) menyatakan bahwa resiliensi merupakan suatu proses coping yang melibatkan respon terhadap stressor, kesulitan, perubahan, dan tantangan dalam kehidupan. Chucetti dan Rogocoh (2010) dalam Psychological Resilience (1997) menyoroti dua aspek kunci resiliensi, yakni kemampuan untuk menghadapi langsung situasi yang sulit, stres, dan hambatan dalam kehidupan, serta kemampuan adaptasi individu yang positif terhadap kondisi tersebut. Dengan demikian, mahasiswa yang resilient dapat diinterpretasikan sebagai mereka yang mampu mengatasi berbagai tekanan dan bangkit dari situasi sulit dan menekan.

Menurut Masten dan Coatsworth (dikutip dalam Setyoso, 2014), individu yang kurang resilient dalam menghadapi realitas kehidupan cenderung memiliki beberapa ciri khas, seperti kurangnya keterampilan dalam mengatasi kesulitan, ketidaktahanan dalam menghadapi tekanan, dan kesulitan dalam pemulihan dari trauma. Petranto (2005) menekankan bahwa perbedaan antara

individu yang resilient dan yang tidak terletak pada tingkat kesejahteraan pribadi dan kemampuan mereka untuk menggunakan kompetensi pribadi dalam menangani masalah.

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam situasi sulit dan membuatnya tertekan, dan mampu mengembalikan fungsi-fungsi personal agar individu tersebut mampu menjalani kehidupannya pasca peristiwa buruk dan situasi sulit yang telah ia alami. Individu yang resilien atau individu yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik adalah individu yang mampu mengatasi berbagai masalah, hambatan, rintangan yang ada dalam hidupnya dan mampu kembali pada tujuan hidupnya. Sedangkan individu yang memiliki tingkat resiliensi yang buruk adalah individu yang kurang mampu mengatasi masalah dan hambatan yang ia peroleh ketika menjalani hidupnya dan dalam mencoba mencapai tujuan hidup. sehingga dirinya tidak dapat beradaptasi dengan keadaan dan kurang mampu mengembalikan kondisi mentalnya pasca kejadian traumatis dan kejadian yang membuatnya tertekan.

Pada dasarnya resiliensi tidak hanya terdiri dari kemampuan penyelesaian masalah saja. namun terdapat berbagai aspek yang dapat meningkatkan resiliensi pada diri individu. Berikut ini beberapa aspek resiliensi yang telah diidentifikasi oleh beberapa ahli.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Wolin dan Wolin (1994) mendeskripsikan tujuh aspek utama resiliensi yang dimiliki oleh individu, yaitu :

- a. Insight, adalah proses perkembangan individu dalam merasakan, mengetahui, dan memahami masa lalunya bertujuan untuk memperoleh wawasan yang lebih mendalam dan untuk mempelajari perilaku yang lebih sesuai.
- b. Independence, merupakan keterampilan untuk menjaga jarak secara emosional dan fisik dari sumber masalah, terutama dalam lingkungan dan situasi yang menantang.
- c. Relationships, yaitu membangun hubungan yang jujur, saling mendukung, dan bermutu dalam kehidupan mereka, serta memiliki teladan yang baik.
- d. Initiative, merupakan individu menunjukkan keinginan yang kuat untuk mengambil tanggung jawab atas kehidupan mereka sendiri..
- e. Creativity, merupakan kemampuan individu untuk mempertimbangkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif saat menghadapi tantangan kehidupan.
- f. Humor, merupakan kemampuan untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam segala situasi.
- g. Morality, merupakan kemampuan seseorang untuk berperilaku atas dasar hati nurani, seperti : memberikan kontribusi dan menolong orang yang membutuhkan pertolongan.

Ada pula tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2005), yaitu : regulasi emosi, optimisme, empati, pengendalian impuls, efikasi diri, analisis penyebab masalah, dan reaching out.

a. Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk tetap tenang dalam situasi yang menekan, sementara pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengatur keinginan. Oleh karena itu, individu dengan rendahnya kemampuan pengendalian impuls cenderung mengalami fluktuasi emosi yang cepat, yang kemudian memengaruhi pikiran dan perilaku mereka. Mereka yang kurang mampu mengendalikan impuls cenderung menunjukkan perilaku seperti mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan perilaku agresif.

b. Optimisme merupakan atribut dari individu yang resilien, yang tercermin dalam pandangan positif mereka terhadap masa depan. Hal ini menunjukkan keyakinan individu dalam kemampuannya untuk menghadapi rintangan dan hambatan yang mungkin muncul di masa depan. Konsep ini juga berhubungan dengan self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan diri mereka sendiri.

c. Empati merupakan kemampuan individu untuk memahami dan mengakui pengalaman orang lain (Greif, 2005). Selain itu, empati juga terkait dengan kemampuan individu untuk mengidentifikasi serta menafsirkan tanda-tanda emosional dan psikologis dari orang lain (Reivich dan Shatte, 2005).

d. Kemampuan untuk mengatur keinginan, dorongan, preferensi, dan tekanan internal adalah definisi dari pengendalian impuls. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang baik jika dirinya mampu mengendalikan hal-hal tersebut dan tidak mengganggu kondisi mentalnya, seperti ; merasa cemas ketika tidak membeli barang yang diinginkan walaupun ia tak memerlukan barang tersebut. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki pengendalian impuls yang buruk ketika dirinya tidak dapat menahan diri atas dorongan dan keinginannya, cepat mengalami perubahan emosi yang berdampak pada pikiran dan perilakunya.

e. Efikasi diri. Keyakinan dalam kemampuan diri untuk mengatasi dan menangani masalah yang dihadapi merupakan gambaran dari efikasi diri. Hal ini menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan dan pencapaian yang diinginkan. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi menunjukkan komitmen untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi, sehingga ia tidak akan menyerah ketika mengetahui bahwa strategi yang ia gunakan untuk memecahkan masalahnya tidak berhasil. Dirinya nantinya akan memilih untuk mencari cara lain sembari tetap yakin bahwa dirinya tetap bisa mengatasi masalah yang dihadapinya itu. Efikasi diri juga merupakan pemecahan masalah yang berhasil dilakukan sedikit demi sedikit, sehingga efikasi diri akan meningkat seiring dengan keyakinan individu membangun keyakinannya akan diri sendiri dalam proses penyelesaian masalah itu.

f. Kemampuan untuk mengidentifikasi dengan tepat akar penyebab dari masalah yang sedang dihadapi merupakan suatu bentuk analisis penyebab masalah. Menurut Selingman (dikutip dalam Reivich dan Shatte, 2002), ada

hubungan erat antara konsep ini dengan gaya berpikir eksplanatory. Gaya berpikir eksplanatory merujuk pada cara individu mengevaluasi apakah suatu kejadian dianggap baik atau buruk, serta penjelasannya. Gaya berpikir eksplanatory dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu :

1. Saya – Bukan Saya (Personal). Gaya berpikir “saya” merupakan seseorang yang memiliki kecenderungan menyalahkan diri sendiri atas masalah yang sudah menimpanya. Sedangkan gaya berpikir “bukan saya” merupakan sebaliknya, dimana seseorang memiliki kecenderungan menyalahkan pihak lain yang menjadi biang masalah dan kesalahan yang terjadi.

2. Selalu – Tidak Selalu (Permanen). Gaya berpikir “selalu” merupakan seseorang yang cenderung beranggapan bahwa ketika terjadi sebuah kegagalan, maka dirinya akan menganggap bahwa akan terjadi kegagalan selanjutnya. Sehingga orang tersebut akan terus merasa pesimis terhadap kehidupannya. Sedangkan gaya berpikir “Tidak Selalu” menganggap bahwa satu kegagalan bukan berarti menjadi kegagalan akan hal-hal lainnya, sehingga seseorang yang berpikir dengan gaya berpikir ini cenderung lebih optimis dalam menghadapi kehidupan.

3. Semua – Tidak Semua (Pervasive). Gaya berpikir “Semua” merupakan seseorang yang menganggap kegagalan yang terjadi saat ini akan menjadi penyebab dari kegagalan pada sisi kehidupan yang lain. sebaliknya, gaya berpikir “tidak semua” beranggapan bahwa kegagalan yang terjadi tidak semua akan berpengaruh ke aspek lainnya dalam hidup, sehingga seseorang mampu menganalisis masalah, mencari penyebabnya dan kemudian menyelesaikan masalah tersebut.

Reivich dan Shatte (2002) menganggap bahwa seseorang yang dikatakan resilien tidak akan memilih untuk menyalahkan orang lain atas kesalahan yang orang tersebut lakukan, hanya karena ia ingin menjaga self-esteem atau membebaskannya dari rasa bersalah. Seseorang yang resilien juga tidak akan terfokus pada hal-hal diluar kendalinya. Dirinya sadar akan apa saja yang ia dapat kontrol dan tidak bisa ia kontrol. Sehingga individu tersebut dapat fokus pada hal-hal yang bisa dia lakukan untuk membantunya dalam memecahkan masalah yang sedang dia hadapi. Sebaliknya, seseorang yang tidak resilien cenderung fokus dan mencoba memegang kontrol penuh atas semua hal yang ada di hidupnya. Sehingga ketika dirinya tidak bisa mengontrol itu, ia akan cenderung menyerah dan pesimis akan hidupnya.

g. Reaching out merupakan kemampuan individu dalam meraih aspek-aspek positif dalam dirinya agar dapat bangkit dari keterpurukan dan dapat kembali menjalani kehidupannya seperti semula.

Menurut Wagnild dan Young (1993), fungsi pokok resiliensi bagi individu adalah kemampuan mereka untuk mengatasi dan menyesuaikan diri dalam situasi yang sulit dan menekan. Di sisi lain, menurut Rutter (dikutip dalam Wagnild dan Young, 1993), terdapat empat dimensi yang terkait dengan fungsi resiliensi, termasuk mengurangi risiko dampak negatif pasca kejadian stres, mengurangi kemungkinan terjadinya efek domino dari peristiwa buruk,

menjaga harga diri, dan meningkatkan peluang pengembangan pribadi lebih lanjut.

Adapula fungsi resiliensi yang diungkapkan oleh Reivich dan Shatte (2002) yang terbagi menjadi empat fungsi, yaitu :

a. Mengatasi (Overcoming), adalah fungsi dari resiliensi yang membuat individu mampu menghadapi hambatan dan tantangan dalam kehidupannya. Resiliensi dibutuhkan agar saat terjadi peristiwa buruk, individu dapat melalui peristiwa tersebut dengan kondisi mental yang baik dan tidak berdampak buruk ke kehidupannya kelak. Selain itu, resiliensi juga dapat berfungsi untuk peristiwa buruk di masa lalu, dimana resiliensi juga berfungsi sebagai bahan belajar dari kesalahan di masa lalu sehingga kesalahan dan peristiwa buruk tersebut tidak berdampak buruk di masa depan.

b. Melalui (Steering Through), adalah fungsi dari resiliensi yang membuat individu mampu melalui permasalahan sehari-hari ketika dirinya dilanda stres. Salah satunya, kemampuan self-efficacy dibutuhkan untuk memunculkan keyakinan pada diri individu atas kemampuannya dalam menghadapi lingkungan dan mengatasi masalah.

c. Bangkit Kembali (Bouncing Back), adalah fungsi dari resiliensi yang membuat individu mampu bangkit kembali pasca terjadinya peristiwa buruk pada hidupnya. Sehingga dirinya mampu menjalani kehidupannya dengan baik pasca mengalami peristiwa buruk tersebut.

d. Pencapaian (Reaching Out), adalah fungsi dari resiliensi yang membuat individu mampu mengatasi pengalaman negatif, stress atau penyembuhan diri atas trauma, juga membuat individu mampu memaknai hidupnya dan kembali menemukan tujuan hidupnya dan memiliki komitmen dalam mengejar mimpi dan belajar juga menemukan pengalaman baru. Individu yang resilien cenderung mampu memperluas kemampuan mereka melalui keterbukaan terhadap pengalaman dan tantangan baru. Selain itu, mereka juga cenderung mampu melakukan tiga hal ini secara efektif: mengukur risiko dengan tepat, memiliki pemahaman yang baik tentang diri sendiri, dan menemukan makna serta tujuan dalam hidup.

Dari beberapa uraian terkait aspek resiliensi diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi terdiri dari beberapa aspek utama, yaitu : kemampuan mengendalikan diri, kemampuan mengenali diri dan mengontrol dorongan negatif dalam diri, kemampuan untuk berempati dan memahami oranglain, kemampuan dalam menganalisis penyebab masalah , efikasi diri, optimisme, dan kemampuan untuk reaching out. Adapula kemampuan dalam kreatifitas ketika menyelesaikan masalah serta kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

Selain aspek yang berpengaruh terhadap resiliensi, adapula faktor-faktor yang memiliki pengaruh terhadap pembentukan resiliensi pada diri individu. Hal ini berkaitan karena resiliensi bukanlah kemampuan yang muncul secara alami dari gen, melainkan kemampuan yang muncul karena adanya

faktor-faktor yang dipelajari individu, seperti beberapa faktor yang telah dideskripsikan oleh berbagai ahli dibawah ini.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

1. Faktor resiko

Faktor risiko mencakup elemen-elemen yang memiliki potensi untuk menimbulkan dampak negatif atau meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami gangguan perkembangan atau psikologis. (Garmezy, dalam Davis, 1999).

2. Faktor pelindung

Faktor pelindung adalah elemen-elemen yang bertindak untuk menunda, mengurangi, atau bahkan menghilangkan dampak negatif. Menurut Masten dan Coatsworth, ada tiga faktor pelindung yang terkait dengan resiliensi pada individu (dalam Davis, 1999), yaitu :

- a. Terdapat faktor-faktor individual yang berasal dari individu itu sendiri, seperti memiliki kemampuan intelektual yang baik (meskipun hal ini tidak selalu menjamin tingkat resiliensi yang tinggi), kepribadian yang sosial, keyakinan diri, efikasi diri, tingkat harga diri yang tinggi, dan potensi-potensi khusus yang dimiliki.
- b. Faktor keluarga memainkan peran penting dalam resiliensi individu, termasuk hubungan yang erat dengan orangtua, adanya perhatian dan dukungan yang diberikan oleh orangtua, pola asuh yang hangat, teratur, dan mendukung perkembangan anak, serta kondisi sosial dan ekonomi keluarga yang memadai. Selain itu, hubungan yang harmonis dengan anggota keluarga lainnya juga berperan.
- c. Faktor masyarakat sekitar juga memiliki dampak signifikan terhadap tingkat resiliensi individu. Hal ini mencakup penerimaan dan perhatian dari lingkungan, serta keterlibatan aktif dalam organisasi-organisasi kemasyarakatan di sekitar tempat tinggal individu.

Adapula faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menurut Wagnild dan Young, yaitu diantaranya :

1. Faktor internal

- a. Pandangan diri (self-concept) adalah cara individu memandang dirinya sendiri. Semakin positif pandangan individu terhadap dirinya, semakin mudah bagi mereka untuk mengenali kelebihan dan kelemahan, mempersiapkan diri menghadapi masalah atau situasi yang sulit (Richmond et al. seperti yang dikutip dalam Wagnild dan Young, 1993).
- b. Penilaian diri (self-esteem) merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Semakin tinggi harga diri atau semakin positif penilaian diri seseorang, semakin resilien mereka dalam menghadapi masalah (Rutter seperti yang dikutip dalam Wagnild dan Young, 1993).
- c. Keterampilan dalam memecahkan masalah adalah kemampuan individu untuk mengatasi masalah dan menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Kemampuan memecahkan masalah yang baik memungkinkan

individu keluar dari permasalahan yang mereka hadapi, bukan hanya bertahan (resilien) (Rutter seperti yang dikutip dalam Wagnild dan Young, 1993).

- d. Kepuasan dalam hubungan interpersonal adalah kepuasan individu terhadap hubungan mereka dengan orang lain di sekitarnya, termasuk keluarga, teman, guru, atau atasan. Hubungan interpersonal yang memuaskan dan dukungan dari hubungan tersebut dapat membantu individu dalam menghadapi masalah dan tekanan (Richmond et al. seperti yang dikutip dalam Wagnild dan Young, 1993).

2. Faktor Eksternal

- a. Pengalaman masa kecil. Masa kecil atau masa kanak-kanak merupakan masa belajar individu terkait kehidupannya. Pada masa ini, individu akan mengobservasi hal-hal disekitarnya sehingga dirinya mampu mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan dirinya dan lingkungannya. Pengalaman-pengalaman pada masa kecil juga berdampak pada kondisi individu dan caranya bertahan hidup dan beradaptasi dengan lingkungannya. Hal ini pulalah yang akan ia bawa saat dewasa sebagai cara mengatasi masalah dalam kehidupannya di masa remaja hingga dewasa. Pengalaman-pengalaman traumatis di masa kecil dan pola asuh orangtua juga akan berdampak pada cara berpikir individu serta reaksinya terkait masalah yang dihadapi oleh individu (Beardsle dalam Wagnild dan Young, 1993).
- b. Role model. Faktor eksternal lain yang berpengaruh penting terhadap individu adalah role model, dimana role model atau figur yang dijadikan contoh oleh seorang individu dalam melakukan sesuatu dapat berpengaruh terhadap cara berpikirnya dalam mengatasi masalah dalam hidupnya. Cara-cara yang role model tersebut lakukan dalam mengatasi masalah hidupnya akan menjadi contoh bagi individu lain yang menganggapnya sebagai panutan. Menurut Drugs dan Douglas (dalam Wagnild dan Young, 1993), ketika seseorang mendapatkan role model yang positif, maka orang tersebut akan memiliki kecenderungan untuk melakukan hal-hal yang positif pula sesuai dengan idolanya.
- c. Keluarga. Keluarga merupakan lingkungan terdekat dan pertama bagi seseorang. Sehingga keluarga menjadi faktor yang sangat penting bagi pembentukan resiliensi pada individu. Karena dalam lingkungan keluarga, interaksi pertama pada diri seseorang berkembang bahkan sejak dirinya masih berusia anak-anak. Sehingga keterampilan individu dalam belajar untuk beradaptasi, bertahan hidup, dan mengatasi permasalahan terasah. Dalam lingkungan keluarga juga terdapat aspek seperti pola asuh, dinamika, kehangatan, keharmonisan, kelekatan, dan dukungan yang akan membantu individu untuk bangkit dan berkomitmen untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi dalam hidupnya.

Selain faktor-faktor diatas, terdapat empat faktor utama yang berpengaruh dan berperan signifikan terhadap kemampuan resiliensi individu menurut Resnick et al (2011), diantaranya yaitu :

- 1. Self esteem, yaitu faktor yang memiliki peran penting dan menentukan perkembangan resiliensi individu. Faktor ini terkait dengan cara

individu menilai dirinya sendiri. ketika individu memiliki self esteem yang baik, maka dirinya akan memberikan penilaian positif terhadap dirinya, sehingga hal ini akan berdampak pada meningkatnya peluang untuk individu tersebut bertahan dalam menghadapi tantangan, masalah ataupun situasi-situasi yang sulit dan membuatnya tertekan.

2. Dukungan Sosial, yaitu faktor yang berkaitan dengan dukungan dari lingkungan sosial disekitar individu disaat dirinya menghadapi masalah atau berada dalam situasi yang sulit. Dukungan sosial berperan signifikan terhadap kemampuan resiliensi individu ketika dirinya berada dalam situasi yang membuatnya tertekan atau situasi sulit. Tak hanya itu, dukungan sosial juga salah satu faktor yang dapat meningkatkan kapasitas individu dalam mencapai dan meningkatkan resiliensi pada dirinya (Hendrickson et al, 2018).
3. Spiritualitas, yaitu faktor yang berpengaruh dalam meningkatkan daya resiliensi dalam diri individu. Faktor ini berhubungan dengan keyakinan yang dipegang teguh oleh masing-masing orang, dimana faktor ini berkaitan dengan cara individu mempercayai agamanya, tunduk dan setia terhadap entitas terbesar di alam semesta (Tuhan). Kondisi spiritualitas individu yang baik, dapat meningkatkan resiliensinya, karena dirinya mampu percaya bahwa setiap masalah dan cobaan yang dialami merupakan bagian dari rencana Tuhan dan ia juga memiliki kepercayaan bahwa Tuhan selalu berada di sisinya dan akan membantunya saat menghadapi masalah-masalah dalam hidupnya.
4. Emosi Positif, yaitu kondisi emosi dan cara pandang seseorang terkait dengan masalah atau situasi sulit yang sedang ia hadapi. Faktor ini dapat berpengaruh pada daya resiliensi individu dikarenakan saat menghadapi masalah atau tantangan dalam kehidupan, individu yang cenderung memiliki emosi yang dominan positif akan menghasilkan cara pandang yang positif pula, walaupun dirinya sedang berada di situasi yang negatif. Tak hanya itu, individu yang memiliki kecenderungan emosi positif juga lebih bisa untuk menekan emosi negatif yang hendak muncul saat dirinya berada dalam situasi yang sulit.

Sedangkan menurut Grothberg (2000), terdapat beberapa faktor resiliensi yang diidentifikasi berdasarkan beberapa sumber berbeda, yaitu antara lain :

- a. **I Have.** Yaitu faktor yang berupa dukungan dari luar dan sumberdaya lainnya yang berpengaruh terhadap peningkatan resiliensi. Karena dukungan eksternal dan sumberdaya dibutuhkan individu dalam pengembangan perasaan keselamatan dan keamanan yang merupakan dasar dari resiliensi sebelum dirinya dapat menemukan dan menyadari sisi siapa dirinya (I Am) atau hal-hal yang dapat dilakukannya (I Can).

Aspek ini memiliki sumber-sumber luar yang dapat mempengaruhi resiliensi diantaranya :

1. Trusting relationship, berupa kasih sayang dan perhatian yang dibutuhkan oleh setiap individu dalam menjalankan kehidupannya.

2. Struktur dan Aturan di dalam Rumah, yang merupakan peraturan yang harus diikuti dan tidak boleh dilanggar oleh individu. Aturan tersebut dapat membantu individu untuk belajar konsisten dan disiplin yang nantinya akan membantu individu dapat mengembangkan dirinya.

3. Role model. Bermain peran atau menjadikan dirinya sebagai sosok yang diinginkan dapat membuat individu lebih bisa mengerti posisinya sebagai individu yang ia perankan, atau lebih singkatnya melatih individu untuk dapat memahami eksistensinya dalam perilaku dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya.

4. Dorongan menjadi Otonom, yaitu dorongan yang diberikan kepada individu untuk dapat mandiri dan bisa mengatur kehidupannya sendiri, sehingga dirinya mampu menjadi manusia yang mandiri. Hal ini bertujuan untuk membuat individu mampu bebas agar dapat berkembang dan menjadi lebih kreatif dalam menentukan jalan dan tujuan hidup yang hendak ia ambil dan memilih mana jalan hidup yang akan membawanya pada kehidupan yang lebih baik.

5. Akses kesehatan ,pendidikan, kesejahteraan, dan layanan keamanan. Layanan-layanan seperti pendidikan, kesehatan, dan layanan keamanan dapat dimanfaatkan oleh individu agar dirinya mampu mengembangkan diri.

b. Faktor I Am. Yaitu kekuatan yang bersumber dari diri sendiri. faktor ini terdiri dari perasaan, sikap, dan keyakinan di dalam diri individu. Beberapa faktor dari I Am yaitu :

1. Kesadaran akan Kasih Sayang dan Daya Tarik, adalah pemahaman individu bahwa mereka memiliki orang yang mencintai dan menghargai mereka. Individu tersebut cenderung bertindak baik kepada orang-orang yang peduli pada mereka dan akan menyesuaikan perilaku mereka tergantung pada respons yang diterima dari orang lain.

2. Empati, Kasih Sayang, dan Kebajikan, merujuk pada kemampuan seseorang untuk mencintai dan mengekspresikan perasaan sayang mereka melalui berbagai cara. Mereka mampu merasakan perasaan orang lain dan menunjukkan kepedulian mereka melalui tindakan atau kata-kata.

3. Kebanggaan Diri, adalah kemampuan seseorang untuk menyadari bahwa mereka memiliki nilai dan penting dalam diri mereka sendiri. Mereka tidak akan membiarkan orang lain merendahkan atau meremehkan mereka. Ketika mereka menghadapi rintangan atau kesulitan dalam hidup, mereka mampu mengatasi tantangan tersebut dengan percaya diri dan harga diri yang tinggi.

4. Otonomi dan tanggung Jawab, yaitu kemampuan individu untuk percaya pada dirinya sendiri bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dengan caranya dan menerima segala konsekuensi atas pilihan yang ia ambil. Individu tersebut juga mampu mandiri dan bertanggungjawab atas apa yang ia pilih serta dapat mengerti batasan dan kontrol diri terhadap setiap tindakan yang hendak ia lakukan.

5. Harapan, keyakinan, dan kepercayaan, yaitu kemampuan individu untuk percaya adanya harapan dan memiliki kepercayaan terhadap orang lain.

c. I can, yaitu kemampuan individu untuk mengartikulasikan emosi dan pemikirannya dalam interaksi sosial, menyelesaikan masalah, mengatur perilaku, dan meminta bantuan ketika dibutuhkan merupakan bagian dari kapasitas individu. Berbagai faktor memengaruhi kemampuan ini, termasuk:

1. Berinteraksi sosial, yaitu kapasitas individu untuk berkomunikasi dengan orang lain, mengekspresikan pikiran dan emosi mereka, serta memiliki kemampuan mendengarkan dan berempati terhadap perasaan orang lain.
2. Ketrampilan dalam menyelesaikan masalah, yaitu kemampuan individu untuk menganalisis masalah, mengidentifikasi penyebabnya, dan menemukan solusi yang efektif. Mereka juga mampu berdiskusi mengenai masalah tersebut dan bertekad untuk menyelesaikannya.
3. Regulasi emosi dan stimulus, yaitu kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola berbagai emosi dan rangsangan. Mereka dapat menyatakan emosi mereka dengan cara yang tidak merugikan orang lain dan mencegah terjadinya konflik baru. Dirinya juga mampu mengontrol rangsangan negatif yang muncul seperti perasaan ingin melakukan kekerasan kepada orang yang membuatnya merasa tidak nyaman dan memutuskan untuk tidak melakukan hal tersebut karena beresiko membahayakan orang lain.
4. Mengukur temperamen, yaitu kemampuan seseorang untuk mengukur temperamen yang ada pada dirinya, dan juga temperamen yang ada pada orang lain. sehingga dirinya dapat mengukur tindakannya ketika akan bertindak, dan dapat memilih untuk mengambil resiko atau memilih diam, reflek dan lebih berhati-hati. Hal ini bermanfaat untuk seseorang supaya dapat mengetahui berapa lama waktu untuk mengetahui saatnya berkomunikasi, dan kemampuannya untuk bereaksi terhadap orang lain.
5. Menjalin hubungan yang andal adalah kapasitas individu untuk menemukan orang yang dapat mereka andalkan, berbagi emosi dan perhatian, serta memberikan dukungan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka, baik itu dari keluarga, orang tua, teman sebaya, dan lainnya.

Dari penjelasan sebelumnya, kesimpulan yang dapat ditarik adalah bahwa tingkat resiliensi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama faktor internal dan eksternal. Faktor internal merujuk pada karakteristik atau kondisi yang dimiliki oleh individu itu sendiri, seperti : konsep diri, self esteem, problem solving dan kepuasan diri akan hubungannya dengan orang lain. adapula faktor spiritualitas yang mampu memperkuat resiliensi individu. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, yaitu lingkungan sekitarnya dan

mampu memperkuat atau memperlemah resiliensi dari diri individu. Faktor-faktor itu adalah : lingkungan keluarga, dukungan sosial, pengalaman masa kecil, serta role model. Faktor-faktor ini mampu mempengaruhi resiliensi individu sehingga dirinya dapat mengatasi masalah dan kembali pada kondisi semula pasca peristiwa traumatis atau peristiwa yang menekan.

5. Resiliensi dalam Islam

Q.S Al-Baqarah ayat 155-156

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ١٥٦

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn" ¹ (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).

Dari kedua ayat tersebut menandakan bahwa umat islam diberikan cobaan hidup yang berbeda-beda dan beragam. Setiap adanya cobaan itu, manusia akan diberikan jalan dalam menghadapi cobaan itu. Allah SWT sesungguhnya menciptakan manusia dalam kondisi yang sebaik-baiknya. Sehingga ketika mereka menghadapi cobaan atau masalah dalam hidupnya, mereka juga diberikan akal untuk menemukan solusi dari permasalahan tersebut. Manusia hanya perlu berserah dan terus berusaha sembari yakin akan adanya solusi dari setiap cobaan yang ada, dan terus berusaha.

Q.S Al-Insyirah ayat 1-8

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ, وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ, الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ, وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ, فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا, فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ, وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب

Artinya :

Bukankah Kami telah melapangkan dadamu (Nabi Muhammad) [01], meringankan beban (tugas-tugas kenabian) darimu [02] yang memberatkan punggungmu [03], dan meninggikan (derajat)-mu (dengan selalu) menyebut-nyebut (nama)-mu?[04] Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan [05].Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan [06].Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain) [07] dan hanya kepada Tuhanmu berharaplah![08]

Surah ini menjelaskan bahwa sejatinya manusia telah dilapangkan dadanya atau dengan kata lain diberi kemampuan untuk mengelola kesedihannya dan diberi kemampuan untuk menghadapi cobaan hidup yang telah Allah SWT berikan. Allah juga memberikan janji akan adanya kemudahan dalam setiap kesulitan yang artinya setiap manusia diberi cobaan sesuai dengan kapasitas dan kemampuannya. Sehingga diperlukannya sikap optimis dalam setiap situasi dan

kondisi sulit yang tengah dihadapi. Sikap optimis itu pula-lah yang nantinya akan membentuk sifat resilien dalam diri individu. Karena optimisme juga merupakan salah satu aspek penting pembentuk resiliensi.

B. KONSEP DIRI

1. Definisi Konsep Diri

Hurlock (1990) menggambarkan konsep diri sebagai representasi individu terhadap dirinya sendiri, mencakup keyakinan tentang berbagai aspek diri, seperti fisik, psikologis, sosial, emosional, aspirasi, dan prestasi. Konsep ini juga mencerminkan keyakinan, persepsi, dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri (Hurlock, 2004). Gunawan (2003) menekankan bahwa konsep diri adalah elemen kunci dalam proses pembelajaran, terutama dalam pengembangan kecerdasan emosional.

Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan konsep diri sebagai pandangan individu terhadap dirinya sendiri, yang membentuk konsep diri yang penting dalam mengatur perilaku dalam berbagai situasi dan memotivasi kesehatan mental. Mereka juga menekankan bahwa konsep diri memengaruhi pikiran, perasaan, persepsi, dan perilaku individu (Calhoun dan Acocella, 1990).

Burns (1989) menggambarkan konsep diri sebagai refleksi dari pikiran individu, persepsi orang lain terhadap dirinya, serta aspirasi pribadi, yang mencakup berbagai aspek seperti citra diri, evaluasi diri, intensitas emosi, dan kecenderungan memberikan respon. Hurlock (1993) menjelaskan konsep diri sebagai gambaran mental individu tentang dirinya, termasuk citra fisik dan psikologis.

Stuart dan Suddens (dalam Heidemans, 2009) mengartikan konsep diri sebagai ide, pikiran, kepercayaan, dan sikap yang dimiliki individu, yang mempengaruhi hubungannya dengan orang lain. Ghufro dan Risnawita (2011) menyatakan bahwa konsep diri mencakup dua komponen utama, yaitu self image (gambaran diri) dan self esteem (harga diri).

Mulyasa (2000) menggambarkan konsep diri sebagai pandangan individu tentang dirinya sendiri, yang dapat dipengaruhi oleh informasi dari orang lain. Kaplan dan Pokorny (dalam Adi, 1988) menyatakan bahwa konsep diri memengaruhi tingkat kesadaran dan penyesuaian diri individu. Surakmat (1999) menambahkan bahwa konsep diri juga mempengaruhi perilaku individu dan dapat menjadi prinsip penuntun penyesuaian diri.

Sunaryo (2004) memahami konsep diri sebagai cara individu melihat dirinya secara keseluruhan, termasuk aspek fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual. Dengan demikian, konsep diri merupakan gambaran kompleks individu terhadap dirinya sendiri, yang meliputi berbagai aspek dan memengaruhi berbagai aspek kehidupannya.

Dari pemaparan para ahli tersebut, maka konsep diri dapat disimpulkan sebagai cara pandang individu terkait dengan dirinya. Cara pandang ini nantinya akan menjadi konsep yang individu tanam dalam diri sebagai identitasnya dan juga kepribadiannya. Atau bisa juga dijadikan label atau branding dalam dirinya. Konsep diri bermula dari cara pandang individu terkait

dirinya yang kemudian diyakini menjadi konsep dirinya dan kemudian menjadi identitasnya secara utuh.

2. Aspek-aspek konsep diri

Menurut Calhoun dan Acocella (1995), konsep diri terdiri dari berbagai aspek, diantaranya yaitu :

a. Pengetahuan

Yang dimaksud dengan aspek pengetahuan adalah hal-hal yang berkaitan dengan apa saja yang diketahui terkait dirinya sendiri. Pengetahuan tersebut bisa berupa identitas individu dalam urusan administrasi seperti nama, tanggal lahir, tempat tinggal, asal suku, dan anggota keluarga. Juga dapat berupa hal-hal yang bersifat kualitas dari individu itu sendiri seperti : perilaku sabar, pengertian, rajin, dan perilaku-perilaku yang individu itu anggap ada pada dirinya. Pengetahuan sendiri dapat individu peroleh dari *labelling* yang disematkan oleh orang di sekitarnya, juga bisa diperoleh dengan cara membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Pengetahuan ini bersifat tidak permanen, atau tidak menetap pada diri individu seumur hidupnya. Pengetahuan ini dapat berubah seiring waktu dikarenakan perubahan watak sebagai proses pendewasaan dan juga perbedaan lingkungan sosial yang dijadikan pembanding oleh individu dalam mengukur dirinya.

b. Harapan

Harapan yang dimaksud adalah pandangan individu terkait siapa dirinya dan akan menjadi apa dirinya di masa depan. Pengharapan itulah yang nantinya akan menjadi tujuan ideal terkait siapa dirinya yang diidam-idamkannya sebagai sosok diri ideal versi dirinya sendiri. dan pengharapan ini dapat berbeda-beda pada setiap individu.

c. Penilaian

Seseorang cenderung sering menilai dirinya sendiri. dan penilaian inilah yang nantinya akan menjadi tolak ukur individu dalam menilai kondisinya saat ini dan hal-hal yang menurutnya akan dapat terjadi pada dirinya sendiri. Setiap orang memiliki peran sebagai penilai bagi dirinya sendiri sehingga dengan penilaian tersebut dirinya dapat menerapkan standar-standar khusus untuk dirinya dan masing-masing individu.

Aspek konsep diri menurut Fitts dan Robinson (dalam Heidemans, 2009) terdiri dari lima aspek, yang berupa :

1. Diri fisik, yaitu cara individu melihat dirinya baik itu secara fisik, kesehatan maupun penampilan dan gerak motorik.
2. Diri keluarga, yaitu cara individu menilai dirinya dalam posisinya sebagai anggota keluarga, dan harga dirinya dalam posisi tersebut.
3. Diri pribadi, yaitu cara individu menggambarkan identitas diri dan caranya menilai dirinya sendiri.
4. Diri moral etik, yaitu cara perasaan individu terkait relasinya dengan Tuhan dan penilaiannya terkait hal-hal yang tergolong baik atau buruk.
5. Diri sosial, yaitu cara individu dalam melakukan dan membangun relasi sosial.

Menurut Sunaryo (2004), terdapat tiga komponen dalam konsep diri, diantaranya

1. Diri ideal, yang menjadi penentu utama arah perkembangan dan karakter individu serta kepribadiannya. Diri ideal merupakan gambaran yang menggabungkan kualitas dan sifat-sifat dari sosok yang sangat diidolakan oleh individu tersebut.
2. Citra diri, adalah cara individu melihat dan memikirkan tentang dirinya sendiri pada saat ini. Citra diri, sering disebut sebagai refleksi diri, memandu individu untuk mengevaluasi bagaimana seharusnya ia berperilaku atau bertindak dalam situasi tertentu.
3. Harga diri, adalah bagian emosional dalam diri individu yang memainkan peran krusial dalam pembentukan sikap dan karakter individu. Harga diri merupakan kunci keberhasilan hidup dan mewakili kecenderungan individu untuk menilai dirinya sendiri.

Dari pemaparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek konsep diri terdiri atas pengetahuan, harapan, dan penilaian diri baik itu secara fisik, sifat maupun citra diri dari individu. Konsep diri itu dapat muncul dari pengetahuan individu tentang dirinya seperti identitas diri berupa nama, usia, dan jenis kelamin. Dapat juga didapat dari informasi tentang dirinya yang didapat dari oranglain, atau juga dari perbandingan diri kepada oranglain di lingkungan sekitarnya.

3. Perkembangan Konsep Diri

Konsep diri merupakan aspek dalam diri yang berasal dari proses belajar dan pengalaman, dan bukan merupakan aspek individu yang berasal dari lahir atau bersifat genetik. Konsep diri itu sendiri dari proses belajar dan mengamati lingkungan baik itu lingkungan keluarga sebagai lingkup terdekat pada individu, maupun lingkungan masyarakat. Hasil pengamatan itulah yang nantinya akan individu tekankan pada dirinya sendiri sebagai bagian dari konsep atas dirinya.

Dalam pembentukan konsep diri, terdapat perubahan-perubahan yang terjadi sebagai prises dari pembelajaran yang telah dilakukan oleh individu tersebut. Proses belajar itulah yang dinamakan sebagai pengalaman. Terdapat tiga aspek belajar dalam pembentukan konsep diri yang merupakan aspek penting, yaitu : asosiasi, akibat dan motivasi (calhoun dan Acocella, 1995).

Berdasarkan teori Cooley (sebagaimana dijelaskan dalam Heidemans, 2009), pembentukan konsep diri individu dipengaruhi oleh proses belajar yang melibatkan penerimaan nilai-nilai, sikap, peran, dan identitas dalam interaksi sosial dengan keluarga. Interaksi langsung dengan anggota keluarga memberikan umpan balik yang mempengaruhi bagaimana individu dinilai oleh orang lain terhadap dirinya.

Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan bagian dari proses tumbuh dan berkembang dari seseorang dalam menuju proses pendewasaannya, dimana proses tersebut sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya.

Adler, Rosenfeld, dan Towne (dalam Hadelmans, 2009) menyatakan bahwa terdapat dua teori dari proses terbentuknya konsep diri, yaitu :

a. *Reflected Appraisal*

Ada suatu teori yang menunjukkan bahwa konsep diri seseorang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungannya, di mana respons dan penilaian dari orang-orang di sekitarnya berperan penting. Dalam konteks ini, individu-individu tersebut dianggap sebagai "significant others," yang memiliki dampak yang signifikan dalam pembentukan konsep diri individu.

b. *Social comparison*

Menurut teori ini, konsep diri seseorang berkembang melalui interaksi yang terus menerus antara individu dan lingkungannya sepanjang hidupnya. Individu secara konsisten membentuk nilai-nilai dalam dirinya yang dipengaruhi oleh pengalaman-pengalamannya serta pembelajaran yang terjadi bersama dengan orang-orang di sekitarnya. Melalui proses ini, individu melakukan perbandingan antara dirinya sendiri dengan orang lain, yang kemudian membentuk gambaran diri (self-image) yang dipercayainya.

Dari paparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri dapat berkembang dari perkembangan kognitif individu itu sendiri. Konsep diri berasal dari proses belajar individu terkait dirinya sendiri. Proses itu berasal dari mengamati lingkungannya, baik dari lingkungan keluarga, ataupun lingkungan masyarakat. Hal ini dapat berubah seiring waktu pula dengan adanya perubahan informasi terkait diri sendiri yang juga berasal dari peristiwa-peristiwa yang terjadi pada diri individu yang disebut sebagai pengalaman. Sehingga konsep diri juga merupakan bagian dari proses tumbuh dan berkembang pada individu dalam proses mengenali dirinya dan proses menuju pendewasaan pada diri individu.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Calhoun dan Acocella (1995), seseorang tidak mempunyai pandangan terhadap dirinya serta tidak mempunyai penilaian terkait dirinya sendiri ketika mereka lahir ke dunia. Tapi, seiring waktu berjalan dan berkembangnya kognitif seseorang, dirinya akan mulai dapat membedakan dan memberi penilaian akan dirinya, orang lain dan benda-benda yang ada di sekitarnya. Sehingga pada akhirnya seseorang tersebut mampu untuk mengetahui siapa dirinya, apa yang sedang ia inginkan, dan dapat memberikan penilaian terhadap diri sendiri.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri menurut Calhoun dan Acocella (1995), yaitu antara lain :

a. Orang tua

Kedekatan dan lamanya interaksi individu dengan orang tua menjadikan mereka sebagai relasi sosial yang paling awal dan paling berpengaruh dalam kehidupan seseorang, bahkan saat mereka berada pada usia emas perkembangan manusia. Sehingga hal-hal yang telah dialami dan berkaitan dengan orangtua menjadi sangat tertanam jelas dalam benak individu lebih dari hal-hal lain yang telah individu alami sepanjang hidupnya. Sehingga

informasi dan cara orangtua menilai anaknya dapat menjadi kerangka paling dasar dalam pembentukan konsep diri pada individu.

b. Teman sebaya

Penerimaan anak lain pada individu setelah orangtua merupakan aspek yang penting dalam perkembangan konsep diri pada diri individu. Hal ini dikarenakan teman sebaya merupakan lingkungan sosial luar pertama yang dikenal anak setelah orangtua. Jika dirinya menerima penerimaan dari teman sebayanya, maka anak tersebut akan memiliki konsep diri yang positif. Sebaliknya, jika dirinya mengalami penolakan seperti dibentak atau dijaui dalam pergaulan, maka konsep diri si anak juga akan terganggu. Sehingga konsep diri dari si anak juga dapat menjadi negatif.

c. Masyarakat

Bagi individu biasanya mereka tidak menganggap penting latar belakang dibalik kelahiran mereka. Namun bagi masyarakat fakta-fakta terkait yang melekat pada anak-anak yang terlahir seperti identitas orangtua, ras, agama, dan lain-lainnya dianggap penting. Dan akhirnya penilaian semacam ini akan masuk ke dalam diri seorang anak dan menjadi bagian dari konsep diri.

Dan masyarakat juga memberikan harapan-harapan pada anak tersebut dan akhirnya bisa dilaksanakan oleh individu tersebut. Dan hal-hal inilah yang menjadikan konsep diri dari individu melalui beberapa faktor tadi seperti orangtua, teman sebaya, dan masyarakat.

Selain faktor diatas, ada pula beberapa faktor yang dapat mempengaruhi konsep diri menurut Argy (dalam Hardy dan Heyes, 1988) yang terbagi menjadi empat faktor, yang terdiri dari :

a. Reaksi dari orang lain

Pengamatan atas perilaku diri sendiri terhadap respon orang lain akan dapat membuat seseorang mempelajari dirinya sendiri. orang-orang yang berpengaruh dan berarti terhadap diri oranglain (significant others) dapat mempengaruhi proses pembentukan konsep diri pada individu.

b. Perbandingan dengan orang lain

Konsep diri seseorang sangat tergantung pada caranya membandingkan dirinya dengan orang lain. hal ini dikarenakan individu lebih menyukai untuk mengamati dan membandingkan dirinya dengan orang-orang yang memiliki beberapa kesamaan dengan dirinya. Hal tersebut kemudian ia bandingkan untuk menemukan konsep dirinya tersebut dan keterkaitannya dengan masyarakat.

c. Peranan seseorang

Setiap orang memiliki peran yang tak sama. Dalam peranannya tersebut, individu diharapkan untuk melakukan tindakan sesuai dengan cara-cara dan pengalamannya sehubungan dengan peranannya tersebut. Contoh : seorang guru memiliki peran sebagai pengajar, sehingga dari perannya tersebut diharapkan dirinya mampu memberikan pengajaran terkait ilmu yang ia kuasai dengan baik kepada para siswanya.

d. Identifikasi terhadap orang lain

Seringkali seseorang punya panutan atau orang yang dikagumi, sehingga dirinya hendak meniru orang yang dikaguminya tersebut. Ketika mengikuti orang tersebut pulalah, individu menjadi mencoba untuk menerapkan nilai-

nilai, keyakinan dan perilaku dari panutannya. Proses inilah yang menyebabkan seseorang merasa mereka telah memiliki sifat-sifat dari panutannya itu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep Diri Menurut Rini

Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi proses pembentukan konsep diri individu, seperti :

1. Pendekatan orang tua dalam pola asuh memiliki dampak signifikan terhadap perkembangan konsep diri. Sikap positif yang ditunjukkan oleh orang tua dapat membentuk pemikiran yang positif dan penghargaan terhadap diri sendiri pada anak. Sebaliknya, sikap negatif dari orang tua dapat menimbulkan anggapan bahwa anak tidak layak untuk mendapatkan kasih sayang, perhatian, dan penghargaan, yang berakibat pada kurangnya cinta dan perhatian dari orang tua.
2. Pengalaman kegagalan dapat mempengaruhi konsep diri seseorang karena serangkaian kegagalan yang dialami mungkin membuat individu meragukan kemampuan dan nilai dirinya sendiri. Dengan terus mengalami kegagalan, individu mungkin cenderung menyalahkan dirinya sendiri atas semua kegagalan tersebut.
3. Depresi memiliki dampak negatif terhadap pola pikir individu, di mana individu yang mengalami depresi cenderung memiliki pandangan negatif terhadap segala hal, termasuk penilaian terhadap diri sendiri. Mereka sulit melihat potensi untuk bertahan hidup dalam kehidupan dan cenderung sensitif terhadap situasi dan stimulus sekitarnya.
4. Kritik internal, meskipun kadang-kadang diperlukan untuk introspeksi diri, dapat berperan sebagai pengatur dalam perilaku dan tindakan individu untuk memastikan bahwa dirinya dapat diterima oleh masyarakat dan beradaptasi dengan baik.

Dari berbagai penjelasan terkait faktor-faktor pendukung konsep diri itulah, maka dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri merupakan hal yang terjadi dari hasil proses belajar individu dengan lingkungannya. Karena konsep diri bukanlah bawaan lahir, melainkan hasil belajar atas pengalaman-pengalaman yang dialami dan hasil dari belajar itu menjadikan dirinya memiliki konsep diri. Selain dari pengalaman, ada pula faktor-faktor lain yang berkaitan dalam perkembangan konsep diri pada diri individu, yaitu penerimaan teman sebaya, bimbingan keluarga, dan pandangan masyarakat serta sosok yang dijadikan panutan oleh individu tersebut. Adapula faktor lain seperti kritik internal dan juga depresi yang dapat berpengaruh dalam proses pembentukan konsep diri seseorang.

5. Jenis jenis Konsep Diri

Menurut Calhoun dan Acocella, (1995) terdapat dua jenis konsep diri, yaitu :

1. Konsep diri yang positif merujuk pada cara individu menerima dan memahami dirinya sendiri dengan bangga, memungkinkan individu untuk menerima dirinya sendiri sepenuhnya. Dalam konsep diri yang positif, individu mampu mengevaluasi dirinya secara optimis dan dapat menerima orang lain dengan baik. Individu dengan konsep diri yang positif mampu menetapkan tujuan-tujuan yang realistis, memiliki pengetahuan yang luas,

dan harga diri yang tinggi. Mereka siap menghadapi tantangan dalam hidup dan melihat kehidupan sebagai proses penemuan diri dan pembelajaran dari pengalaman.

2. Konsep diri negatif, yang terbagi menjadi dua tipe, yaitu :
 - a. Pandangan individu tentang dirinya sendiri adalah bahwa ia tidak memiliki struktur yang jelas, serta kurangnya rasa memiliki kestabilan dan integritas pribadi. Individu tersebut mungkin tidak sepenuhnya menyadari identitasnya, baik kelebihan maupun kekurangannya, serta tujuan dan nilai-nilai yang ingin dikejar atau dihargai dalam hidupnya.
 - b. Pandangan tentang diri yang terlalu kaku, stabil dan teratur. Hal ini dapat muncul dikarenakan didikan yang terlalu keras, kaku, mengontrol dan sangat teratur serta aturan kepatuhan yang terlalu kaku. Sehingga seseorang menganggap bahwa dirinya harus selalu mengikuti aturan yang ada dan tidak bisa melanggarnya, dan dirinya tidak memiliki sedikitpun fleksibilitas ketika terjadi sedikit perubahan atau penyimpangan dalam kehidupannya. Hal ini dapat berbahaya dikarenakan hidup tidak selalu statis, melainkan dinamis sehingga akan terjadi banyak perubahan dan hal ini akan dapat menyulitkan individu tersebut untuk menyesuaikan diri dan berkembang dalam situasi-situasi yang tidak pernah ia duga.

Brooks (dalam Rakhmat, 2004) menyebutkan bahwa terdapat dua pola dalam konsep diri, yaitu :

1. Konsep diri positif, yang ditandai dengan perilaku sebagai berikut :
 - a. Memiliki keyakinan atas kemampuannya mengatasi masalah
 - b. Perasaan setara dengan orang lain
 - c. Dapat menerima pujian dari orang lain tanpa adanya perasaan malu
 - d. Memiliki kesadaran bahwa setiap orang memiliki perasaan, keinginan, dan perilaku yang tidak sepenuhnya dapat disetujui di masyarakat.
 - e. Dapat memperbaiki diri karena mampu menganalisis aspek-aspek dalam diri yang tidak disukai dan berusaha untuk mengubahnya
2. Konsep diri negatif, yang ditandai dengan perilaku sebagai berikut :
 - a. Sensitif terhadap kritik
 - b. Sangat responsif terhadap pujian yang diterima
 - c. Sikap hiperkritis
 - d. Cenderung merasa dirinya tidak disukai oleh orang lain
 - e. Perasaan pesimis terhadap kompetisi

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa konsep diri terbagi menjadi dua, yaitu : konsep diri positif, dan konsep diri negatif. Konsep diri positif ditandai dengan pandangan positif individu terhadap dirinya sendiri. Hal ini akan memunculkan perilaku positif individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang memiliki konsep diri yang positif dapat menjalankan hidupnya dengan positif. Individu tersebut akan menghargai dirinya, dan memiliki citra diri yang baik terhadap dirinya, sehingga individu tersebut dapat mengoptimalkan potensi yang ada dalam dirinya tanpa perlu terganggu oleh pengaruh negatif dari luar.

Sebaliknya individu dengan konsep diri yang negatif ditandai dengan pandangan yang negatif individu terhadap dirinya. Terdapat dua jenis

pandangan negatif, yaitu pandangan individu bahwa dirinya sebagai individu yang kurang jelas dalam tujuan hidup, dan pandangan individu terhadap dirinya yang terlalu kaku. Individu yang memandang dirinya tidak punya tujuan hidup akan membuat individu sering merasa kurang stabil, dan merasa integritas dirinya rendah, sehingga individu tersebut kerap memandang dirinya secara buruk, sensitif terhadap kritik, dan tidak dapat mengenali potensi yang ada dalam dirinya. Individu tersebut juga sensitif terhadap kritik dan bersikap pesimistis terhadap masa depannya.

Sedangkan individu yang memandang dirinya secara kaku cenderung kurang fleksibel dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan. Individu tersebut akan selalu berpaku pada rutinitas rutin dan monoton. Hal ini dapat menjadi masalah ketika individu tersebut diharuskan mengambil keputusan yang berada diluar kebiasaannya. Dan mereka cenderung tidak dapat keluar dari zona nyamannya dan menjadi terhambat untuk mengembangkan diri. Sehingga hal-hal seperti ini akan memicu kebimbangan dan masalah ketika individu tersebut harus menghadapi kondisi yang sulit dan menekan.

6. Konsep Diri dalam Islam

Q.S Ar-Rum ayat 8

وَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ ۚ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ

a wa lam yatafakkarû fî anfusihim, mâ khalaqallâhus-samâwâtî wal-ardla wa mâ bainahumâ illâ bil-ḥaqqi wa ajalim musammâ, wa inna katsîram minan-nâsi biliqâ'i rabbihim lakâfirûn

Artinya :

Apakah mereka tidak berpikir tentang (kejadian) dirinya? Allah tidak menciptakan langit, bumi, dan apa yang ada di antara keduanya, kecuali dengan benar dan waktu yang ditentukan. Sesungguhnya banyak di antara manusia benar-benar mengingkari pertemuan dengan Tuhannya.

Kebiasaan yang terdapat pada diri individu termasuk nilai-nilai dan cara hidup berpengaruh terhadap individu tersebut. Konsep diri nantinya berperan penting karena dengan individu dapat peka dan mengenal dirinya, maka ia akan dengan mudah dalam mengenali diri sendiri, termasuk dalam mengenali kelemahan dan kekurangan dirinya. Sehingga dirinya akan cenderung untuk bersikap positif dalam memandang dirinya sendiri. Islam juga memperjelas bahwa manusia yang dapat membentuk konsep diri yang positif, maka akan dapat membentuk perilaku yang positif pula.

Az Zariyat 20-21

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ

Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin.

وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tidak memperhatikan?

Ibnu Katsir menerangkan terkait ayat ini dengan menyatakan bahwa dalam kehidupan dunia ada beberapa tanda yang menunjukkan keagungan Allah SWT dan kekuasaan lainnya seperti : beraneka ragamnya tumbuhan, hewan, gunung dan adanya perbedaan bahasa dan ras, warna kulit, dan segala macam hal yang ada pada diri individu termasuk dari akal pemahaman, sifat, dan kebahagiaan.

Maka dari itu, manusia diberi anjuran untuk dapat memahami dan juga mengenali kelebihan dan kelemahan pada diri sendiri sebagai bentuk untuk memelihara kekuasaan yang telah Allah SWT berikan. Sikap dan pandangan diri terkait dirinya secara utuh merupakan pengertian atas konsep diri.

C. KECERDASAN EMOSIONAL

1. Definisi Kecerdasan Emosional

Schutte (1998) menjelaskan bahwa kecerdasan emosi melibatkan pemrosesan informasi emosional yang mencakup asimilasi, persepsi, regulasi, ekspresi, dan manajemen dalam diri individu. Ini berarti individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik dapat disebut sebagai individu yang dapat beradaptasi dengan baik, bersikap hangat, tulus, gigih, dan optimis dalam menghadapi berbagai situasi. Hal ini melibatkan aspek sosial dan kognitif yang terkait dengan ekspresi emosi.

Gardner (dalam Goleman, 2009) mengemukakan bahwa kesuksesan dalam kehidupan tidak hanya bergantung pada satu jenis kecerdasan, melainkan mencakup spektrum yang lebih luas, termasuk tujuh jenis kecerdasan utama: linguistik, matematika/logika, musik, spasial, kinestetik, intrapersonal, dan interpersonal. Gardner menyebutnya sebagai kecerdasan pribadi, sementara Goleman menyebutnya sebagai kecerdasan emosional.

Lebih rinci, Goleman (2002) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengatur perasaan, memotivasi diri sendiri, bertahan dalam menghadapi tekanan, dan mengelola suasana hati. Pendapat serupa dinyatakan oleh Schutte (1998), yang menjelaskan kecerdasan emosional sebagai pemrosesan informasi emosional yang melibatkan persepsi, ekspresi, asimilasi, regulasi, dan manajemen.

Menurut Goleman dkk (2007), kecerdasan emosional memiliki peranan yang signifikan dalam meningkatkan kinerja individu. Kecerdasan emosional juga mencakup kemampuan mengidentifikasi perasaan diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri, mengelola emosi, serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain (Goleman, 1999). Goleman (1999) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan memberi motivasi diri sendiri, mengatasi frustrasi, mengendalikan dorongan emosi, mengatur suasana hati, dan mengelola tekanan.

Menurut Setyawan (2005), kecerdasan emosional didefinisikan sebagai kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mencapai tujuan serta membangun perilaku produktif dalam meraih keberhasilan. Seseorang dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan interaksi dengan lingkungan sekitarnya,

terutama dalam mengatur respons terhadap berbagai karakter orang lain (Senduk, 2007).

Salovey dan Mayer (dalam Ramayulis, 2004) menggambarkan kecerdasan emosional sebagai serangkaian keterampilan dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan tepat, memotivasi diri sendiri, membaca orang lain, dan menjalin hubungan interpersonal. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengendalikan diri, semangat, ketekunan, motivasi, dan keterampilan dalam menyelesaikan konflik serta kepemimpinan (Hamid, 2009).

Orang dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung bersikap penyabar, menggunakan bahasa yang sopan, menghargai pendapat orang lain, dan tidak menggunakan kata-kata kasar yang menyakiti perasaan. Mereka juga memiliki empati yang tinggi, bersikap asertif, dan memiliki optimisme yang kuat dalam hubungan antarpribadi. Di sisi lain, individu dengan kecerdasan emosional rendah cenderung merendahkan orang lain, sulit menjalin kerjasama, kurang memiliki empati, dan cenderung mengejek penderitaan orang lain (Hawari, 2005).

Dari penjelasan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional melibatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi, berkomunikasi dengan orang lain tentang emosi, mengontrol tindakan atas emosi yang dirasakan, serta memahami dan menghormati perasaan orang lain.

Kemampuan ini nantinya juga akan bermanfaat untuk hidupnya terutama dalam kemampuannya untuk mengetahui perasaan dan masalah yang mempengaruhi perasaannya sehingga menimbulkan perasaan negatif dalam dirinya. Sehingga individu dapat mengatasi perasaan atau emosi negatif tersebut sebelum hal-hal buruk terjadi dan mempengaruhi kehidupan personalnya. Selain itu, kecerdasan emosional juga dapat membantu seseorang untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan orang lain. Kemampuan berempati akan membuat seseorang menjadi individu yang lebih peka dan mengerti perasaan orang lain, sehingga orang-orang di sekitarnya dapat merasa nyaman dengannya, sehingga hubungan baik dapat terjalin.

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang memiliki beberapa aspek yang dapat memperkuat kemampuan tersebut. Ada beberapa ahli yang merumuskan aspek-aspek apa saja yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan kecerdasan emosional individu. Beberapa aspek kecerdasan emosional yang telah dirumuskan oleh para ahli :

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Salovey dan Mayer (1990) mengungkapkan empat aspek kecerdasan emosional :

- a. Kemampuan individu untuk mengenali dan menyadari emosi yang dirasakannya, serta mampu mengekspresikan emosi tersebut sesuai dengan kebutuhan emosionalnya.
- b. Kemampuan untuk memilah dan mengidentifikasi berbagai emosi yang dirasakan oleh individu, serta mampu menentukan mana yang dapat memengaruhi proses berpikirnya.

c. Pemahaman tentang emosi kompleks yang dirasakan, termasuk kemampuan untuk membedakan emosi-emosi yang muncul dari persepsi individu dan penting untuk mengatasi respon emosi negatif. Ini juga mencakup kemampuan untuk memahami ekspresi emosional dan perilaku negatif lainnya.

d. Kemampuan untuk mengelola emosi dengan menghubungkannya dengan situasi tertentu dan menyesuaikan respons emosional sesuai dengan kebutuhan dan relevansi dalam situasi yang dihadapi.

Dari situlah, empat aspek dalam kecerdasan emosional yang diungkapkan oleh Salovey dan Mayer didefinisikan kembali oleh Goleman (2009) menjadi lima aspek, yaitu :

- a. Pemahaman akan emosi diri adalah keterampilan individu untuk terus memonitor perasaannya dari waktu ke waktu dan mengidentifikasi perasaan saat muncul. Hal ini dianggap sebagai landasan fundamental dalam pengembangan kecerdasan emosional. Para ahli psikologi menggambarkan kesadaran diri sebagai metaemosi, yang mengacu pada kesadaran individu terhadap emosi dalam dirinya. Mayer (dalam Goleman, 2002) menjelaskan bahwa kesadaran emosional mencakup sikap yang waspada terhadap suasana hati dan pikiran terkait emosi. Kurangnya kesadaran emosional dapat membuat individu rentan terhadap pengaruh emosi dan kehilangan kendali atas dirinya.
- b. Pengelolaan emosi merujuk pada kapasitas individu untuk mengendalikan perasaannya agar ekspresinya sesuai dengan konteksnya, yang pada gilirannya dapat membawa keseimbangan dalam diri. Goleman menekankan bahwa emosi yang berlebihan, terutama jika terus-menerus dipertahankan, dapat mengganggu stabilitas individu. Oleh karena itu, menjaga agar ekspresi emosi tetap terkendali adalah kunci untuk kesejahteraan emosional. Kemampuan ini meliputi kemampuan untuk menghibur diri sendiri, mengatasi kecemasan, kesedihan, atau ketidaknyamanan lainnya, dan kemampuan untuk pulih dari situasi emosional yang menekan.
- c. Motivasi internal adalah kemampuan individu untuk menggerakkan diri sendiri menuju pencapaian tujuan. Hal ini melibatkan ketekunan dalam menahan diri dari kesenangan segera, mengendalikan impuls, dan memelihara semangat positif seperti antusiasme, gairah, optimisme, dan keyakinan diri.
- d. Empati, atau kemampuan untuk merasakan dan memahami emosi orang lain, merupakan aspek penting dari kecerdasan emosional. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk memahami pikiran dan perasaan orang lain, serta merespons dengan empati dan pemahaman. Individu yang mampu berempati cenderung lebih sensitif terhadap sinyal-sinyal sosial yang tidak selalu terlihat, memperhatikan kebutuhan orang lain, dan mampu menjalin hubungan interpersonal yang lebih mendalam.
- e. Membangun hubungan, yakni keterampilan individu dalam membentuk ikatan dan menciptakan kedekatan dalam hubungan, sebagian besar didasarkan pada kemampuan dalam mengelola emosi orang lain. Kemampuan berkomunikasi memainkan peran krusial dalam

kesuksesan membangun hubungan antar individu. Komunikasi yang efektif memungkinkan individu untuk mencapai tujuan mereka dan memahami keinginan serta kebutuhan orang lain, yang pada gilirannya memfasilitasi terbentuknya hubungan yang kuat dan saling mendukung.

Dari uraian para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki beberapa aspek, diantaranya yaitu : mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan individu lain. Aspek-aspek ini nantinya akan berpengaruh terhadap individu dalam kehidupannya. Terutama kaitannya dengan pengelolaan diri dan kemampuannya untuk beradaptasi dan menjalin relasi dengan orang lain.

3. Ciri-ciri Kecerdasan Emosi Tinggi dan Rendah

Selain mengemukakan aspek-aspek yang mempengaruhi kecerdasan emosi, Goleman (1995) juga mendeskripsikan karakteristik individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi dan rendah sebagai berikut :

- a. Kecerdasan emosional yang tinggi ditandai oleh kemampuan mengatur emosi dengan bijaksana, menunjukkan kesabaran dan pemikiran sebelum bertindak, memiliki tekad untuk mencapai tujuan, serta kesadaran terhadap perasaan sendiri dan orang lain. Individu tersebut juga mampu berempati, mengelola mood negatif, memiliki pandangan diri yang positif, memiliki kemampuan sosial yang baik, dan mampu menyelesaikan konflik secara damai.
- b. Di sisi lain, kecerdasan emosional yang rendah ditandai dengan tindakan impulsif tanpa mempertimbangkan risiko, sering marah, perilaku agresif, serta kurang kesabaran. Mereka cenderung memiliki tujuan hidup yang tidak jelas, mudah menyerah, dan kurang sensitif terhadap perasaan diri dan orang lain. Selain itu, mereka kesulitan mengelola mood negatif, rentan terhadap pengaruh emosi negatif, memiliki pandangan diri yang negatif, keterbatasan dalam berkomunikasi, dan kesulitan menyelesaikan konflik tanpa kekerasan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional yang baik ditandai dengan kemampuan mengatur emosi secara bijaksana, dan tercermin dari tindakan yang baik dan kesadaran akan perasaannya sendiri dan oranglain. Sedangkan kecerdasan emosi yang buruk ditandai dengan tindakan impulsif yang tidak mempertimbangkan risiko, sensitif dan perilaku agresif. Juga ditandai dengan kurangnya kepekaan terhadap perasaan oranglain dan kurangnya kemampuan mengatasi emosi, dan mood negatif yang dia rasakan.

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

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

1. Lingkungan keluarga

Keluarga berperan sebagai lingkungan pertama di mana anak-anak mempelajari tentang emosi, dengan peran orang tua yang sangat penting dalam proses ini (Goleman, 2009). Dinamika emosional yang dipelajari di dalam keluarga memiliki dampak besar pada perkembangan kecerdasan emosional anak-anak. Bagaimana anak-anak belajar mengelola emosi mereka dipengaruhi

oleh interaksi mereka dengan orang tua, termasuk bagaimana orang tua memperkenalkan mereka pada berbagai aspek kehidupan sosial dan merespons pengalaman emosional mereka.

Pengalaman ini membantu individu membangun ikatan emosional dengan orang tua mereka, yang kemudian tercermin dalam perilaku mereka saat menjaga hubungan dengan orang lain. Santrock (2003) menjelaskan bahwa salah satu bentuk ikatan ini disebut *secure attachment*, di mana anak-anak merasa aman dan percaya pada orang tua mereka sebagai sumber dukungan, sensitivitas, cinta, dan perhatian saat mereka membutuhkan perlindungan dan kenyamanan.

Melalui ikatan yang aman dengan orang tua, individu dapat memahami bahwa orang tua mereka adalah sosok yang penuh cinta dan selalu mendukung mereka. Hal ini juga membantu individu dalam membangun rasa percaya diri dan kemampuan untuk berinteraksi sosial dengan orang lain. Kualitas interaksi antara anak-anak dan orang tua, serta dengan lingkungan sekitarnya, akan memengaruhi pembentukan kecerdasan emosional individu secara keseluruhan.

2. Faktor kematangan

Faktor kematangan terkait dengan pertumbuhan kelenjar endokrin yang memiliki peran penting dalam membentuk perilaku emosional, bersama dengan fungsi kelenjar adrenalin yang memengaruhi ekspresi emosi (Hurlock, 2004). Selain itu, kematangan juga mencakup aspek psikologis seperti kemampuan berpikir, perasaan, dan kemauan, yang perkembangannya memerlukan latihan. LaDove (dalam Goleman, 2000) menyatakan bahwa kondisi psikologis juga berperan dalam kecerdasan emosional, di mana pengaruh dari lingkungan keluarga dan faktor non-keluarga akan membentuk dan memperkuat kondisi psikologis individu tersebut.

3. Faktor belajar

Menurut LaDove (dalam Goleman, 2000), kondisi psikologis juga berperan dalam kecerdasan emosional, di mana pengaruh dari lingkungan keluarga dan faktor non-keluarga akan membentuk serta memperkuat kondisi psikologis individu tersebut.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional individu yaitu : lingkungan keluarga, kematangan, dan faktor belajar. Faktor keluarga berperan karena keluarga sebagai lingkungan pertama di mana anak-anak mempelajari soal emosi, dengan peran orangtua sebagai *role model* pertama. Faktor kematangan berkaitan dengan pertumbuhan kelenjar endokrin sebagai kelenjar yang membentuk perilaku emosional, dan juga peran kelenjar adrenalin yang berpengaruh pada ekspresi emosi. Sedangkan faktor belajar yaitu individu akan belajar mengelola emosinya dari pengalaman-pengalaman yang dialaminya.

5. Kecerdasan Emosional Dalam Islam Al-Hadid 23

لَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۚ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri,

Terjemahan :

Kami memberitahukan itu semua agar kalian tidak terlalu kecewa atas apa yang tidak kalian peroleh, dan tidak terlalu senang dengan apa yang Allah berikan kepada kalian. Allah tidak menyukai orang yang membangga-banggakan apa-apa yang ia miliki kepada orang lain.

Ayat ini bermakna bahwa kita sebagai manusia tidak seharusnya terlalu bahagia terhadap hal-hal baik yang kita peroleh sampai kita merasa sombong. Dan juga dilarang pula untuk terlalu terlarut dalam kesedihan. Kita diminta untuk dapat mengontrol perasaan kita karena itu juga bagian dari keimanan.

Al-Isra 36

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungjawabnya.

Terjemahan :

(Dan janganlah kamu mengikuti) menuruti (apa yang kami tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati) yakni kalbu (semuanya itu akan diminta pertanggungjawabannya) pemiliknya akan dimintai pertanggungjawabannya, yaitu apakah yang diperbuat dengannya?

Ayat ini bermakna bahwa sebagai manusia sebaiknya kita menjaga penglihatan, pendengaran, dan hati kita. Agar kita sebagai manusia tidak mudah dikendalikan hawa nafsu dan tindakan buruk kita.

D. HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN KONSEP DIRI TERHADAP RESILIENSI

Pada penelitian ini digunakan dua variabel bebas, yaitu Kecerdasan Emosional sebagai variabel x1, dan Konsep Diri sebagai variabel x2. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah Resiliensi. Kedua variabel bebas dipilih dikarenakan berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, terdapat hubungan signifikan antara konsep diri maupun kecerdasan emosional terhadap resiliensi individu.

Kecerdasan Emosional (x1) memiliki kaitan dengan Resiliensi dimana aspek Empati dalam Resiliensi berkaitan dengan aspek Mengenali Emosi Diri, Mengenali Emosi Oranglain, dan Membina Hubungan. Aspek Empati dalam Resiliensi dapat membantu individu untuk mengenali emosi yang ada dalam dirinya, juga merasakan emosi yang dirasakan oranglain. Hal ini juga membuat individu mampu untuk membina hubungan dengan oranglain.

Aspek Optimisme pada Resiliensi juga berkaitan dengan aspek Kecerdasan Emosional yaitu Memotivasi Diri Sendiri. Karena Memotivasi Diri Sendiri merupakan salah satu factor yang membuat individu mampu tetap bertahan dan mencoba kuat dalam menghadapi tantangan. Ketika individu mampu memotivasi dirinya sendiri, individu tersebut akan mampu menghadapi masalah dan dirinya akan tetap optimis masalah bisa selesai dan dia bisa bertahan dalam kondisi sulit itu.

Aspek Regulasi Diri pada Resiliensi berkaitan dengan aspek Mengelola Emosi dimana Regulasi Diri merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang sulit. Dimana kemampuan ini akan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Ketika individu dihadapkan pada situasi sulit, sikap tenang dan bisa mengontrol emosi-emosi negatif agar dirinya tidak terlarut dalam emosi negatif itu.

Aspek Pengendalian Impuls pada Resiliensi berkaitan dengan aspek Mengelola Emosi, hal ini karena aspek Pengendalian Impuls mencakup kemampuan untuk mengatur keinginan, dorongan, preferensi, dan tekanan internal. Individu harus bisa mengelola emosinya dengan baik, terutama emosi-emosi negatif yang ada di dirinya.

Aspek Efikasi Diri pada Resiliensi berkaitan dengan aspek Memotivasi Diri Sendiri dan Mengelola Emosi. Efikasi Diri merupakan keyakinan dan kemampuan untuk mengatasi dan menangani masalah yang dihadapi. Kemampuan ini membutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi-emosi negatif dalam diri serta memerlukan keyakinan yang kuat akan diri sendiri. Keyakinan yang kuat pada diri sendiri untuk dapat menyelesaikan masalah dan menghadapi situasi sulit. Dengan adanya kemampuan atau aspek Memotivasi Diri Sendiri, individu dapat meyakinkan dirinya untuk tetap menghadapi situasi sulit dan meyakinkan dirinya bahwa masalahnya akan selesai.

Konsep Diri (x2) memiliki kaitan dengan Resiliensi dimana aspek Optimisme berkaitan dengan aspek Harapan. Dimana aspek Optimisme mencakup kemampuan untuk tetap memiliki pandangan positif terhadap masa depan. Kemampuan ini jika disertai harapan positif tentang masa depan pada diri individu tersebut, maka sikap optimis itu akan mudah muncul pada diri individu tersebut. Harapan-harapan positif itu juga nantinya akan membantu individu untuk tetap optimis ketika dihadapkan pada situasi sulit dan menekan.

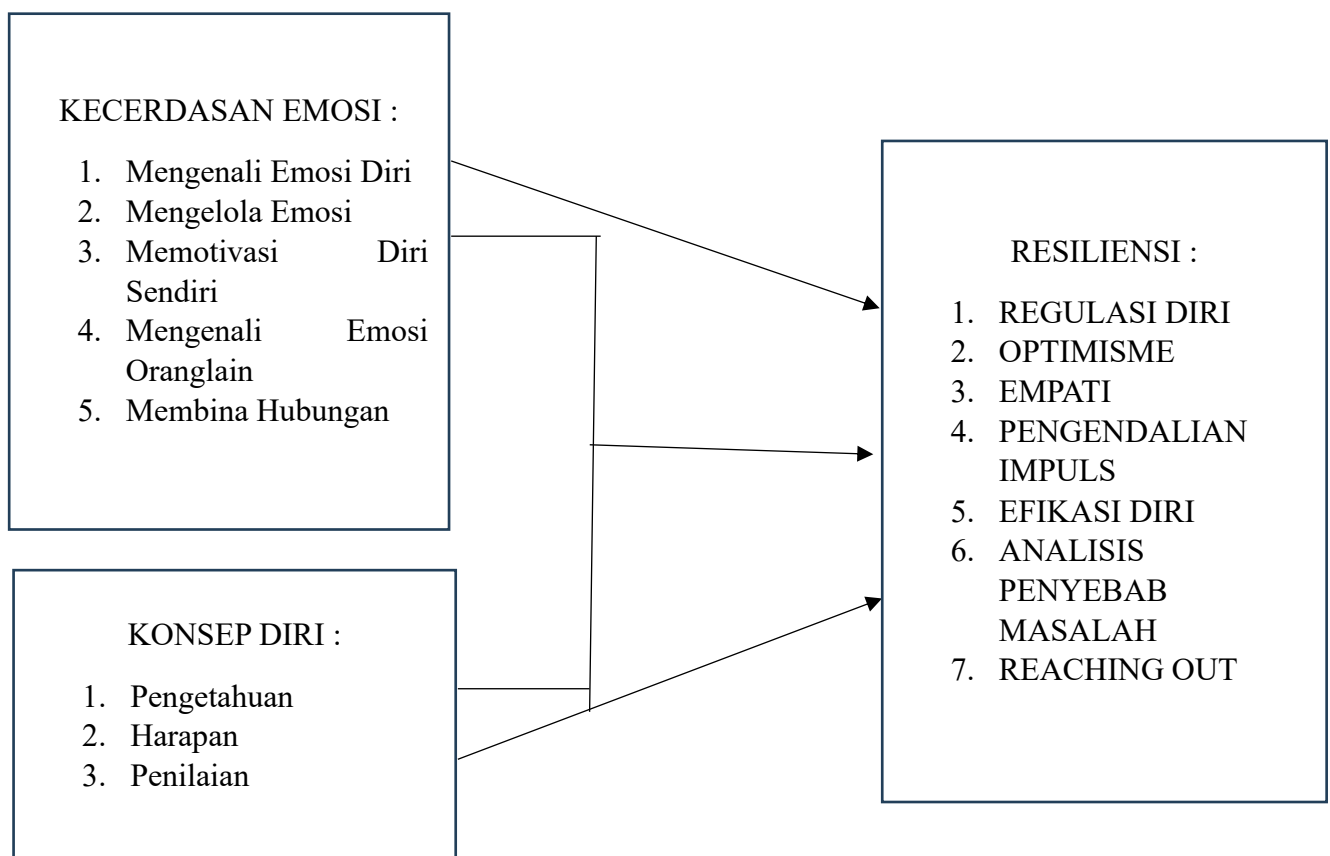
Aspek Efikasi Diri memiliki kaitan dengan aspek Harapan. Aspek Efikasi Diri adalah keyakinan dan kemampuan diri untuk mengatasi dan menangani masalah yang dihadapi. Dengan harapan yang positif, individu akan mampu yakin bahwa dirinya dapat mengatasi dan menangani masalah yang sedang ia hadapi. Sehingga individu tersebut akan dapat juga mampu bertahan di situasi yang sulit.

Aspek Analisis Penyebab Masalah memiliki kaitan dengan aspek Pengetahuan dimana pengetahuan individu tentang dirinya akan berpengaruh terhadap cara pandang individu terhadap masalah yang dihadapinya. Semakin positif pengetahuan individu terhadap dirinya, kemungkinan dirinya untuk menganalisis masalah dengan baik. Sebagai contoh, individu yang memandang

dirinya dengan positif, ketika dihadapkan dengan masalah akan cenderung obyektif, dan mampu menemukan penyebab dari masalah yang ia hadapi. Sehingga dirinya juga dengan mudah akan menemukan Solusi dari masalah tersebut. Sebaliknya, jika individu tersebut punya pengetahuan yang buruk tentang dirinya, memiliki kecenderungan menyalahkan diri sendiri atau menyalahkan oranglain (tidak mau mengakui kesalahan). Sehingga dirinya kesulitan mengetahui sumber masalahnya, sehingga sulit untuk dirinya mencari penyelesaian dari masalah tersebut.

Aspek Reaching Out memiliki kaitan dengan 2 aspek Konsep Diri, yaitu pengetahuan dan penilaian. Pengetahuan yang dimaksud adalah semakin positif pengetahuan individu terhadap dirinya, individu tersebut akan dapat meraih aspek-aspek positif dalam dirinya sehingga individu tersebut dapat bangkit dari keterpurukan. Sedangkan aspek penilaian yang berupa penilaian terhadap diri sendiri yang nantinya akan jadi standar-standar khusus untuk dirinya. Hal ini yang nantinya akan ia terapkan juga untuk dia raih di kemudian hari.

BAGAN KAITAN KECERDASAN EMOSI DAN KONSEP DIRI TERHADAP RESILIENSI



Menurut Richmond (dalam Wagnild dan Young, 1993) *self concept*, yaitu cara pandang seseorang terkait dirinya sendiri, yang apabila semakin positif seseorang memandang dirinya, maka akan semakin mudah bagi orang tersebut untuk mnemukan kelebihan dan kekurangannya sehingga ia lebih siap dalam menghadapi masalah atau situasi yang sulit.

Menurut Goleman, kecerdasan emosional, atau yang dikenal sebagai emotional intelligence, adalah kemampuan untuk mengenali emosi, baik itu emosi dari diri sendiri maupun orang lain, kemampuan untuk memotivasi diri, mengelola perasaan dengan baik, dan menjalin hubungan dengan orang lain. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa rendahnya atau negatifnya konsep diri seseorang akan berdampak pada rendahnya kecerdasan emosional individu tersebut, karena konsep diri memiliki pengaruh terhadap kecerdasan emosional individu.

Pandangan ini ditegaskan oleh Mudjiran (2007) yang menyatakan bahwa "konsep diri dapat terhubung dengan emosi, merujuk pada keyakinan individu terhadap keadaan emosionalnya seperti kesabaran, kebahagiaan, kegembiraan, kesedihan, ketakutan, dan sebagainya." Terdapat keterkaitan yang erat antara konsep diri dan kecerdasan emosional, sebagaimana yang dijelaskan oleh Gunawan (dalam Ika, 2007), yang menegaskan bahwa konsep diri menjadi fondasi utama bagi keberhasilan dalam proses pembelajaran, termasuk dalam meningkatkan kecerdasan emosional individu. Dengan demikian, konsep diri mencakup beragam aspek dalam diri individu, termasuk kecerdasan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati, Hartati, dan Sawitri (2010) mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi pada siswa penghuni rumah damai menemukan korelasi positif antara kedua faktor tersebut. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional, semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada subjek, yaitu siswa penghuni rumah damai. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional siswa, semakin rendah pula tingkat resiliensinya.

E. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan hasil uraian dari teori-teori ahli dan kerangka teori diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis dari penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo tingkat akhir
2. Terdapat hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo tingkat akhir
3. Terdapat hubungan antara konsep diri dan kecerdasan emosional terhadap resiliensi pada mahasiswa UIN Walisongo tingkat akhir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan pendekatan penelitian

Penelitian merupakan suatu metode yang digunakan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan terkait dengan suatu masalah, dengan mengikuti prosedur ilmiah dan sistematis (Latipun, 2015:1). Tujuan dari penelitian adalah untuk memecahkan masalah dengan menggunakan hipotesis yang telah dirumuskan, serta melalui proses pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data secara objektif dan sistematis. Dalam konteks ini, penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif, yang menekankan pada pengumpulan, analisis, dan penyajian data dalam bentuk angka daripada naratif (Domoyer dan Prajitno, seperti yang disebutkan dalam Ratna Lestari, 2021). Pendekatan ini menggunakan metode penelitian korelasional, yang bertujuan untuk meneliti apakah ada hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, serta mengukur tingkat hubungan antar variabel tersebut (Latipun, 2015). Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk mengevaluasi hubungan antara resiliensi dengan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi resiliensi, seperti konsep diri dan kecerdasan emosional.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian merujuk pada atribut, sifat, atau evaluasi dari individu, aktivitas, atau objek yang bervariasi antara satu subjek dengan subjek lainnya, satu objek dengan objek lainnya, atau antara satu kasus dengan kasus lainnya. Nilai-nilai variabel ini dapat bervariasi sesuai dengan penentuan atau penetapan yang dilakukan oleh peneliti untuk tujuan studi dan analisis guna mendapatkan kesimpulan yang relevan (Azwar, 2018).

Variabel dibagi menjadi dua jenis, yaitu variabel dependen, dan variabel independent.

a. variabel dependen (y)

Dalam KBBI, variabel dependen disebut juga variabel terikat. Variabel terikat atau dependen juga dapat disebut sebagai variabel konsekuensi, variabel keluaran, atau variabel hasil. Menurut Azwar (2018), variabel dependen adalah variabel konsekuensi yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variable dependen atau variable terikat dalam penelitian ini adalah Resiliensi.

b. Variabel Independen (x)

Menurut KBBI, variabel independen dikenal sebagai variabel bebas. Variabel ini juga sering disebut sebagai variabel prediktor atau variabel yang merangsang variabel dependen. Azwar (2018) menjelaskan bahwa variabel independen adalah variabel yang memicu perubahan pada variabel dependen atau menjadi penyebab perubahan pada variabel dependen. Dalam penelitian ini terdapat dua variable independent, yaitu Konsep Diri (x1) dan Kecerdasan Emosional (x2).

3. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan untuk variabel-variabel penelitian dan semua konsep dalam penelitian secara operasional sehingga tidak terjadi kerancuan dalam pemahaman dan pengukuran serta analisisnya (Pakpahan dkk, 2022). Sehingga definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengatur perasaan, memotivasi diri, bertahan dalam menghadapi tekanan dan frustrasi, serta mengendalikan suasana hati. Variabel kecerdasan emosional akan diukur menggunakan skala Kecerdasan Emosional yang dibuat peneliti dan mengacu pada aspek Kecerdasan Emosional menurut Goleman (2002), yaitu : mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, membina hubungan, dan mengenali emosi oranglain.

Kriteria skala pada penelitian ini akan diketahui jika semakin tinggi skor yang didapatkan maka hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi pula kecerdasan emosi pada diri subjek penelitian. Sementara semakin rendah skor yang didapatkan maka hal tersebut menunjukkan semakin rendah kecerdasan emosi pada subjek.

b. Konsep Diri

Konsep diri merujuk pada pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang membentuk persepsi tentang identitas pribadinya. Variabel konsep diri akan diukur menggunakan skala Konsep Diri yang dibuat oleh peneliti dan mengacu pada aspek konsep diri yang disusun oleh peneliti menurut teori Calhoun dan Acocella (1990) yaitu : pengetahuan, harapan, dan penilaian. Aspek pengetahuan berupa informasi yang melekat pada diri individu terkait dirinya sendiri. Aspek harapan merupakan segala hal yang diharapkan individu ada pada dirinya, juga hal-hal yang diharapkan akan terjadi pada dirinya. Sedangkan aspek penilaian merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri.

Kriteria skala pada penelitian ini akan diketahui jika semakin tinggi skor yang didapatkan maka hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi pula konsep diri pada diri subjek penelitian. Sementara semakin rendah skor yang didapatkan maka hal tersebut menunjukkan semakin rendah konsep diri pada subjek.

c. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan individu dalam menghadapi tantangan dan masalah yang ada dalam hidupnya dan dapat kembali pada kondisi semula atau bahkan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Variabel resiliensi akan dapat diukur menggunakan skala resiliensi yang dibuat oleh peneliti berdasarkan pada aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2005), yaitu : Optimisme, pengendalian impuls, efikasi diri, analisis penyebab masalah, regulasi diri, empati, dan reaching out.

C. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di UIN Walisongo Semarang yang beralamat di jalan Prof. Hamka, Ngaliyan, Semarang Barat, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan April 2024.

1. Populasi

Tabel 3.1

Angkatan	Jurusan	Jumlah Mahasiswa Aktif	Jumlah
2017	Psikologi	23	42
	Gizi	19	
2018	Psikologi	22	47
	Gizi	20	
2019	Psikologi	43	99
	Gizi	56	
JUMLAH	188		

39

Isaac dan Michael untuk populasi yang relevan. Berikut ini rumus dari perhitungan jumlah sampel dari Isaac dan Michael :

TABEL JUMLAH SAMPEL MENURUT ISAAC DAN MICHAEL :

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
									664	349	272

Tabel 3.2

Berdasarkan perhitungan tabel diatas, jika populasi sebanyak 188 mahasiswa, maka berdasarkan table diatas angka yang mendekati adalah sampel untuk sejumlah 190 orang, sehingga dalam penelitian ini dibutuhkan sejumlah 112 orang mahasiswa sebagai sampel.

3. Teknik Sampling

Penggunaan teknik sampling merupakan suatu pendekatan untuk menentukan sejumlah sampel dari populasi yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu yang relevan dengan populasi yang diteliti (Latipun, 2015). Adapun kriteria dari responden dalam penelitian adalah : 1) Tercatat sebagai mahasiswa aktif UIN Walisongo Semarang, dan merupakan mahasiswa prodi Gizi dan Psikologi 2) Sudah memenuhi syarat akademik untuk mengambil mata kuliah skripsi 3) mengambil mata kuliah skripsi pada semester ini

D. Teknik Pengambilan Data

Pendekatan pengumpulan data dalam penelitian ini mengadopsi metode skala, yang berfungsi sebagai instrumen untuk mengumpulkan data yang berorientasi pada aspek kuantitatif. Skala yang diterapkan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Menurut Kharina dan Sahrah (2018), skala Likert merupakan alat penilaian yang menggambarkan sikap, perasaan, dan pengalaman individu atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Skala dalam penelitian ini terdiri dari skala resiliensi, kecerdasan emosional, dan konsep diri. Skala ini memanfaatkan

empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Selanjutnya, skala dirancang dengan menyusun pertanyaan yang mendukung dan tidak mendukung. Penomoran dalam penelitian ini disusun secara berurutan, mulai dari 1 hingga 4.

Beban penilaian untuk pernyataan favorable, yaitu : sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, sangat tidak setuju = 1. Sedangkan untuk pernyataan unfavorable, yaitu : sangat setuju = 1, setuju = 2, tidak setuju = 3, sangat tidak setuju = 4. Adapula skala yang digunakan, adalah : 1) Skala Resiliensi yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2005) yang telah disesuaikan dengan subjek pada penelitian ini, yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Aspek-aspek dari Reivich dan Shatte (2005) adalah Regulasi Diri, Optimisme, Empati, Pengendalian Impuls, Efikasi Diri, Analisis Penyebab Masalah, dan Reaching Out.

Tabel Kriteria Penilaian

Tabel 3.3

Kategori	Favorable	Unfavorable
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

A. SKALA KECERDASAN EMOSI (GOLEMAN)

Tabel 3.4

Aspek	No.Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Mengenali Emosi Diri	1, 11, 21, 31, 41	6, 16, 26, 36, 46	10
Mengelola emosi	2, 12, 22, 32, 42	7, 17, 27, 37, 47	10
Memotivasi diri sendiri	3, 13, 23, 33, 43	8, 18, 28, 38, 48	10
Mengenali emosi oranglain (empati)	4, 14, 24, 34, 44	9, 19, 29, 39, 49	10
Membina Hubungan	5, 15, 25, 35, 45	10, 20, 30, 40, 50	10
JUMLAH	25	25	50

B. SKALA KONSEP DIRI (Calhoun dan Acocella)

Tabel 3.5

Aspek	No. Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Pengetahuan	1,7,13,19,25	4,10,16,22,28	10
Harapan	2,8,14,20,26	5,11,17,23,29	10
Penilaian	3,9,15,21,27	6,12,18,24,30	10
JUMLAH	15	15	30

C. SKALA RESILIENSI (REIVICH DAN SHATTE)

Tabel 3.6

Aspek	No. item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Regulasi Diri	1, 15, 29, 43, 47	8, 22, 36, 50, 64	10
Optimisme	2, 16, 30, 44, 48	9, 23, 37, 51, 65	10
Empati	3, 17, 31, 45, 59	10, 24, 38, 52, 66	10
Pengendalian Impuls	4, 18, 32, 46, 60	11, 25, 39, 53, 67	10
Efikasi Diri	5, 19, 33, 47, 61	12, 26, 40, 54, 68	10
Analisis Penyebab Masalah	6, 20, 34, 48, 62	13, 27, 41, 55, 69	10
Reaching Out	7, 21, 35, 49, 63	14, 28, 42, 56, 70	10
JUMLAH	35	35	70

E. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merujuk pada kemampuan suatu instrumen tes untuk secara tepat mengukur atribut yang dimaksud (Azwar dalam Ratna Lestari, 2021). Instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur dengan akurat hal yang diinginkan. Tingkat akurasi dan validitas instrumen akan tinggi jika kesalahan pengukuran minimal (Azwar, 2012). Oleh karena itu, penting untuk menguji validitas instrumen dalam penelitian.

Validitas instrumen yang tinggi menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat ketepatan dan keakuratan yang tinggi dalam pengumpulan data. Dalam penelitian ini, validitas dihitung menggunakan SPSS. Pendekatan validitas yang digunakan adalah validitas isi, di mana validitas isi diindikasikan melalui prosedur validasi aitem dalam skala melalui evaluasi dan masukan dari ahli, yang dilakukan oleh dua dosen pembimbing.

Validitas yang digunakan adalah validitas isi, validitas isi digunakan untuk menguji atau mengukur item-item dalam tes untuk mengetahui seberapa jauh item tersebut mencerminkan ciri-ciri atribut yang diukur (Soewadji dalam Aji Prasetyo, 2021).

Skala akan diuji pada 30 mahasiswa terlebih dahulu untuk mengevaluasi butir aitem yang dipilih dengan validitas dan reliabilitas tinggi. Penilaian validitas setiap aitem dapat dilihat dari korelasi total item yang disesuaikan untuk setiap pernyataan aitem (Azwar, 2012). Standar untuk mengukur validitas aitem adalah $r_{xy} \geq 0,30$ (Azwar, 2002). Tujuan dari pengujian validitas adalah memastikan bahwa hasil pengukuran sesuai dengan apa yang diukur (Reksoatmodjo dalam Ratna Lestari, 2021). Peneliti menggunakan koefisien validitas sebesar $r_{xy} > 0,30$. Jika koefisien validitas kurang dari 0,30, maka skala pengukuran dianggap tidak

valid, tetapi jika koefisien validitas lebih dari 0,30, maka tingkat validitas skala pengukuran dianggap tinggi.

Hasil uji Validitas dan Reliabilitas pada skala :

Responden pada uji coba penelitian ini yaitu orang dewasa berusia 22-25 tahun dan pernah berkuliah dan mengerjakan skripsi sebanyak 30 orang.

A. SKALA KECERDASAN EMOSI (GOLEMAN)

Skala kecerdasan emosional yang digunakan pada uji coba berjumlah 50 aitem. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dinyatakan valid sejumlah 24 aitem dan aitem yang dinyatakan gugur karena nilai $r < 0,30$ sebanyak 26 aitem. Adapun aitem yang gugur dari skala Kecerdasan Emosional adalah 1, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 28, 29, 40, 42, 46, 47, dan 50.

Berikut adalah blueprint skala kecerdasan emosional yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya pada penelitian ini.

Table 3.7

Aspek	No.Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Mengenali Emosi Diri	1*, 11, 21*, 31, 41	6*, 16*, 26, 36, 46*	5
Mengelola emosi	2, 12*, 22, 32, 42*	7*, 17*, 27, 37, 47*	5
Memotivasi diri sendiri	3, 13*, 23*, 33, 43	8, 18, 28*, 38, 48	7
Mengenali emosi oranglain (empati)	4, 14, 24*, 34, 44	9*, 19*, 29*, 39, 49	6
Membina Hubungan	5*, 15, 25*, 35, 45	10*, 20*, 30, 40*, 50*	4
JUMLAH			

Keterangan : * = aitem gugur

B. SKALA KONSEP DIRI (Calhoun dan Acocella)

Skala konsep diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 30 aitem. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dinyatakan valid sejumlah 14 aitem dan aitem yang dinyatakan gugur karena nilai $r < 0,30$ sebanyak 16 aitem. Adapun aitem yang gugur dari skala Konsep Diri adalah 3, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 23, 24, 28, dan 29.

Berikut adalah blueprint skala kecerdasan emosional yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya pada penelitian ini.

Table 3.8

Aspek	No. Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Pengetahuan	1,7,13*,19,25	4*,10*,16,22,28*	6
Harapan	2,8*.14*,20*,26	5,11*,17*,23*,29*	3
Penilaian	3*,9*,15,21,27	6*,12*,18,24*,30	5
JUMLAH			14

Keterangan : * = aitem gugur

C. SKALA RESILIENSI (REIVICH DAN SHATTE)

Skala Resiliensi yang digunakan pada uji coba berjumlah 70 aitem. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dinyatakan valid sejumlah 43 aitem dan aitem yang dinyatakan gugur karena nilai $r < 0,30$ sebanyak 27 aitem. Adapun aitem yang gugur dari skala Resiliensi adalah 5, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 17, 20, 21, 23, 24, 25, 29, 30, 31, 36, 37, 46, 49, 54, 64, 65, 66, 67, dan 69.

Berikut adalah blueprint skala kecerdasan emosional yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya pada penelitian ini.

Table 3.9

Aspek	No. Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
Regulasi Diri	1, 15, 29*, 43, 47	8*, 22, 36*, 50, 64*	6
Optimisme	2, 16, 30*, 44, 48	9*, 23*, 37*, 51, 65*	5
Empati	3, 17*, 31*, 45, 59	10*, 24*, 38, 52, 66*	5
Pengendalian Impuls	4, 18, 32, 46*, 60	11*, 25*, 39, 53, 67*	6
Efikasi Diri	5*, 19, 33, 47, 61	12*, 26*, 40, 54*, 68	6
Analisis Penyebab Masalah	6, 20*, 34, 48, 62	13*, 27, 41, 55, 69*	7
Reaching Out	7, 21*, 35, 49*, 63	14, 28, 42, 56, 70	8
JUMLAH			43

Keterangan : * = aitem gugur

4. Reliabilitas

Menurut Matondang (2009), reliabilitas berasal dari konsep reability yang menunjukkan seberapa dapat diandalkan suatu penelitian. Reliabilitas instrument mengacu pada kestabilan hasil pengukuran meskipun dilakukan secara berulang. Instrumen penelitian dianggap reliabel jika memberikan hasil yang konsisten dan instrument yang serupa dalam berbagai situasi pengukuran. Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil yang konsisten, baik saat digunakan dengan objek yang berbeda, oleh peneliti yang sama dalam waktu yang berbeda, atau oleh peneliti yang berbeda secara bersamaan dengan model pengujian yang beragam, serta menunjukkan konsistensi internal dalam item pernyataan (Matondang dalam Ratna Lestari, 2021). Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan SPSS Teknik Alfa Cronbach.

Instrumen dianggap baik jika konsisten dengan aspek yang diukurnya. Reliabilitas dinyatakan dalam bentuk koefisien reliabilitas, yang berkisar antara 0 hingga 1, di mana nilai yang mendekati 1 menunjukkan 45nstrum reliabilitas yang lebih tinggi (Azwar dalam Ratna Lestari, 2021). Kehandalan 45nstrument dilihat dari nilai Cronbach's Alpha (α), di mana 45nstrument dianggap reliabel jika nilai $\alpha > 0,6$. Untuk menguji validitas dan reliabilitas 45nstrument dalam penelitian ini, peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS 22. Penafsiran indeks korelasi $\otimes$ dilakukan berdasarkan kriteria tertentu :

Tabel 3.10

No	Besarnya nilai r	Interpretasi
1.	Antara 0,800-1,000	Sangat Tinggi
2.	Antara 0,600-0,799	Tinggi
3.	Antara 0,400-0,599	Cukup Tinggi
4.	Antara 0,200-0,399	Rendah
5.	Antara 0,000-0,199	Sangat Rendah

Berikut hasil uji Reliabilitas masing-masing skala :

- a. Tabel perolehan Reabilitas skala Kecerdasan Emosional sebelum uji coba

Tabel 3.11a

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,854	50

- b. Tabel perolehan Reabilitas skala Kecerdasan Emosional setelah uji coba

Tabel 3.11b

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,670	24

- c. Tabel perolehan Reliabilitas skala Konsep Diri

Tabel 3.12a

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,789	30

- d. Tabel perolehan Reliabilitas skala Konsep Diri setelah uji coba
Tabel 3.12b

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,758	16

- e. Tabel perolehan Reliabilitas skala Resiliensi sebelum uji coba
Tabel 3.13a

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,918	70

- f. Tabel perolehan Reliabilitas skala Resiliensi setelah uji coba
Tabel 3.13b

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,732	44

Berdasarkan pada hasil uji Reliabilitas yang telah peneliti lakukan, Cronbach's Alpha 0,854 untuk skala kecerdasan emosional, 0,789 untuk skala konsep diri, dan 0,918 Untuk skala resiliensi. Dengan demikian ketiga variabel tersebut dinyatakan reliabel karena skor Cronbach's Alpha $\geq 0,6$.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data bertujuan untuk menentukan apakah variabel pengganggu atau residu terdistribusi secara normal atau tidak. Penelitian ini akan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengevaluasi normalitas data. Jika nilai signifikansi dari uji tersebut kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak terdistribusi secara normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal (Ghozali dalam Ratna Lestari, 2021).

2. Uji Linearitas

Pengujian linearitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel tersebut bersifat linear atau tidak. Uji linearitas memiliki relevansi yang besar karena berkaitan dengan potensi bias dalam hasil analisis keseluruhan. Sebuah penelitian dianggap memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi Deviation from Linearity dari analisis mencapai taraf signifikansi yang lebih tinggi dari 0,05 (Riduwan dalam Ratna Lestari, 2021). Metode pengujian linearitas dalam

penelitian ini dilakukan menggunakan tes linearitas melalui perangkat lunak SPSS dengan taraf signifikansi 0,05.

Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila p value (linearity) tidak lebih dari 0,05 dan nilai sig. Deviation from linearity lebih besar dari 0,05 (Priyanto dalam Aji Prasetyo, 2021). Pada uji linearitas akan diketahui bentuk hubungan antar variabel. Masing-masing variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Sedangkan, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa hubungan antar variabel tidak linier.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode uji korelasi berganda atau *multiple correlation*. Uji ini digunakan untuk mengetahui besarnya hubungan antara dua variabel bebas atau lebih secara bersamaan dengan satu variabel terikat. Untuk melakukan analisis korelasi berganda, ada beberapa prasyarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu, yaitu diharuskan untuk menghitung korelasi sederhana antar variabel dengan menggunakan analisis korelasi *product moment pearson*. Hal ini perlu dilakukan agar dapat mengetahui terlebih dulu apakah terdapat hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat (Sugiyono, dalam Ratna Lestari, 2021).

Hipotesis dapat dinyatakan diterima apabila nilai $p < 0,05$, artinya nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05. Maka hipotesis dapat dinyatakan diterima. Namun, jika nilai yang diperoleh lebih dari 0,05 maka hipotesis dikatakan ditolak (Priyanto, dalam Aji Prasetyo, 2021).

a) Uji Hipotesis pertama

Uji hipotesis pertama peneliti menggunakan uji korelasi sederhana. Analisis korelasi sederhana dipakai untuk menguji antara satu variabel independent atau bebas dengan satu variabel dependen atau terikat. Rumus korelasi yang dipakai adalah Product Moment. Korelasi Product Moment pada penelitian ini berarti korelasi sederhana dipakai untuk mengetahui hubungan antara variabel kecerdasan emosional (x_1) dengan resiliensi (y).

Siregar (dalam Ratna Lestari, 2021) menyatakan bahwa untuk mengetahui Tingkat atau tidaknya nilai hubungan antar variabel, maka nilai koefisien korelasi berada diantara -1 dan 1, sedangkan untuk arah dinyatakan dalam bentuk positif (+) dan negative (-), sehingga :

- (a) Apabila $r = -1$, artinya korelasi negative sempurna, artinya terjadi hubungan yang saling bertolak belakang antara variabel x dan variabel y . apabila variabel x naik, maka variabel y turun dan sebaliknya.
- (b) Apabila $r = 1$, artinya korelasi positif sempurna, artinya terjadi hubungan yang saling searah antara variabel x dengan variabel y . apabila variabel x naik, maka begitu pula variabel y .

Sugiyono (dalam Ratna Lestari, 2021) menjelaskan bahwa penafsiran terhadap koefisien yang ditemukan dalam penelitian dengan merujuk pada tabel berikut

Tabel 3.14

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

b) Uji Hipotesis Kedua

Uji hipotesis kedua dipakai untuk menguji hubungan antara x_2 dengan Y . pada pengujian hiotesis kedua, cara yang dipakai sama dengan pengujian pada hipotesis pertama.

c) Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ketiga memakai analisis korelasi ganda, yaitu analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas atau lebih dengan satu variabel terikat (Sugiyono dalam Ratna Lestari, 2021). Dalam penelitian variabel bebasnya adalah Kecerdasan Emosional (x_1), dan Konsep Diri (x_2), sedangkan variabel terikat adalah Resiliensi (y).

Untuk dapat mengetahui seberapa kuat hubungan antar variabel tersebut, dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tabel 3.15

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,800 s/d 1,000	Korelasi sangat kuat
0,600 s/d 0,799	Korelasi Kuat
0,400 s/d 0,599	Korelasi Cukup
0,200 s/d 0,399	Korelasi Rendah
0,000 s/d 1,999	Korelasi sangat rendah

Riduwan (dalam Ratna Lestari, 2021) mengatakan bahwa dasar Keputusan dari uji korelasi berganda adalah dengan membandingkan nilai probabilitasnya. Jika probabilitas $0,05 > \text{sig.F change}$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan konsep diri dengan resiliensi.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

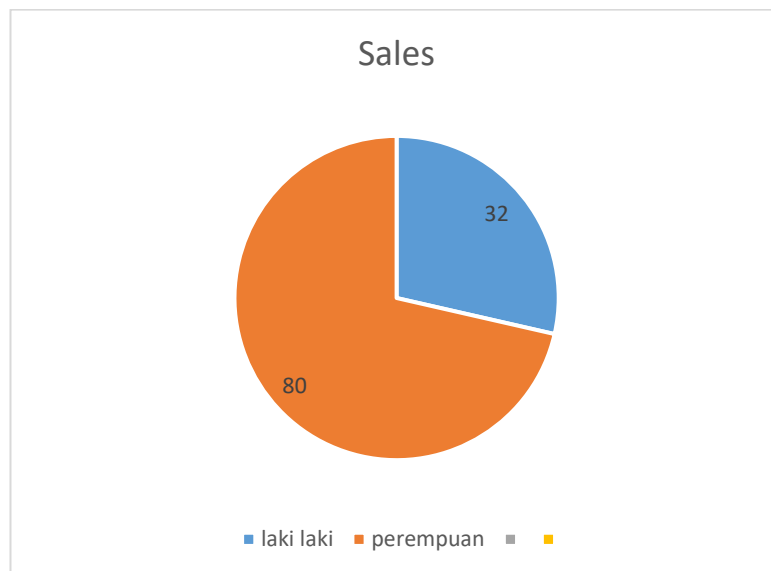
1. Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa FPK UIN Walisongo Semarang yang sedang menyelesaikan skripsi dan telah menjalani kuliah lebih dari delapan semester. Jumlah total populasi pada penelitian ini adalah 188 orang dan sampelnya adalah 112 orang mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan mengacu pada table sampel Isaac dan Michael. Deskripsi data dari kecerdasan emosional, konsep diri, dan resiliensi pada mahasiswa FPK UIN Walisongo Semarang diperoleh skor dengan menggunakan SPSS.

a) Berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, sebaran subjek penelitian dapat dilihat pada gambar

:

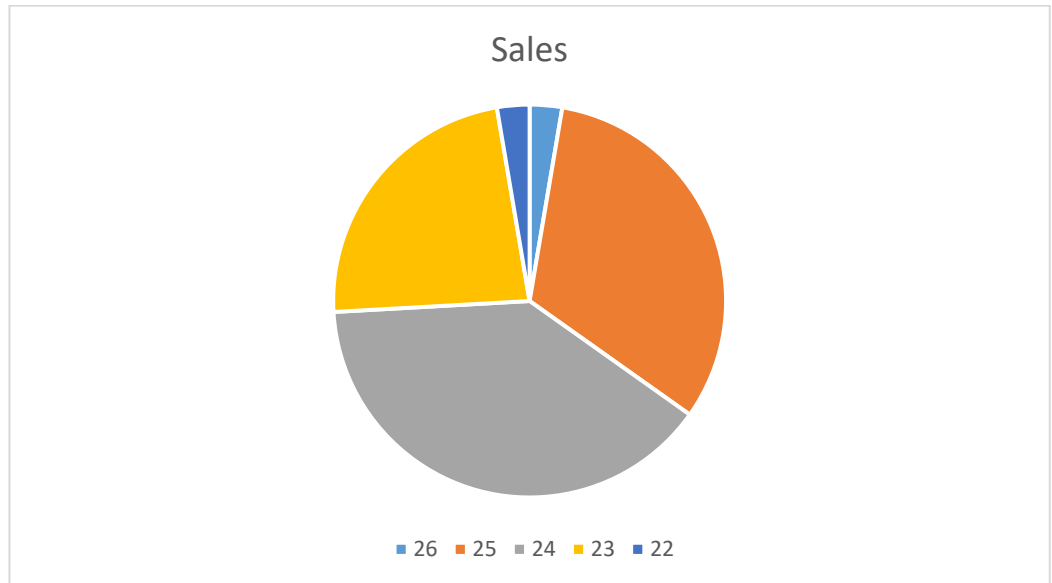


Gambar 4.1

Diketahui sebanyak 32 orang atau sekitar 28,57% adalah laki-laki, dan sebanyak 80 orang atau sekitar 71,423% adalah Perempuan.

b) Berdasarkan usia

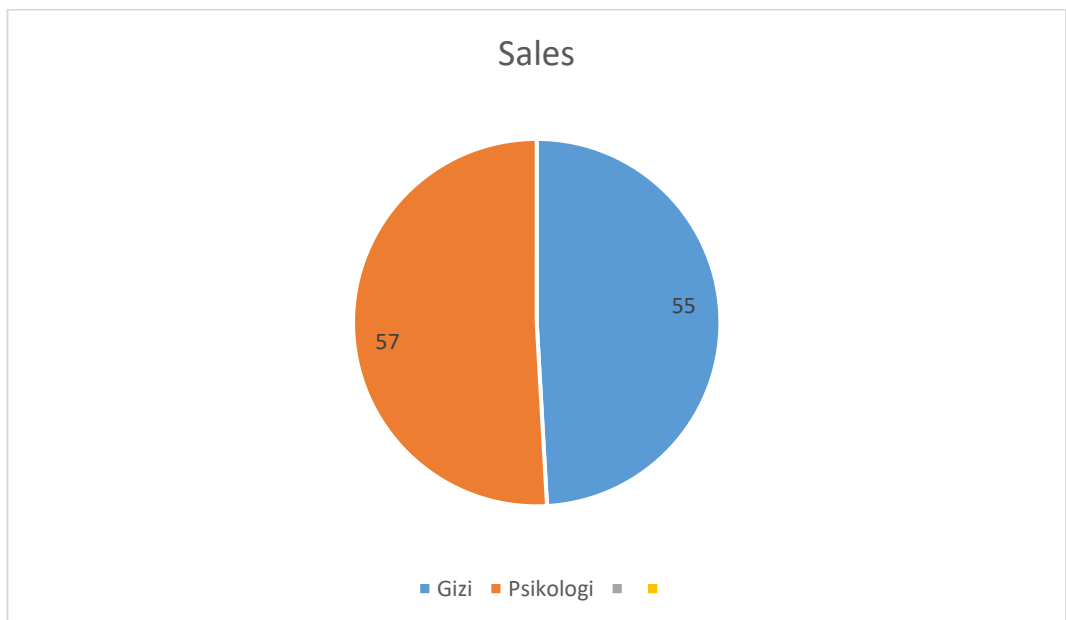
Berdasarkan usia subyek penelitian, sebaran subjek penelitian dapat dilihat pada gambar berikut :



Berdasarkan rentang usia, maka diperoleh Gambaran bahwa 3 mahasiswa atau 2,67% berusia 26 tahun, 36 mahasiswa atau 32,14% berusia 25 tahun, 44 mahasiswa atau 39,28% berusia 24 tahun, 26 mahasiswa atau 23,21% berusia 23 tahun, dan 3 mahasiswa atau 2,67 % berusia 22 tahun.

c) Berdasarkan jurusan

Berdasarkan program studi atau jurusan yang diambil oleh subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat pada table berikut :

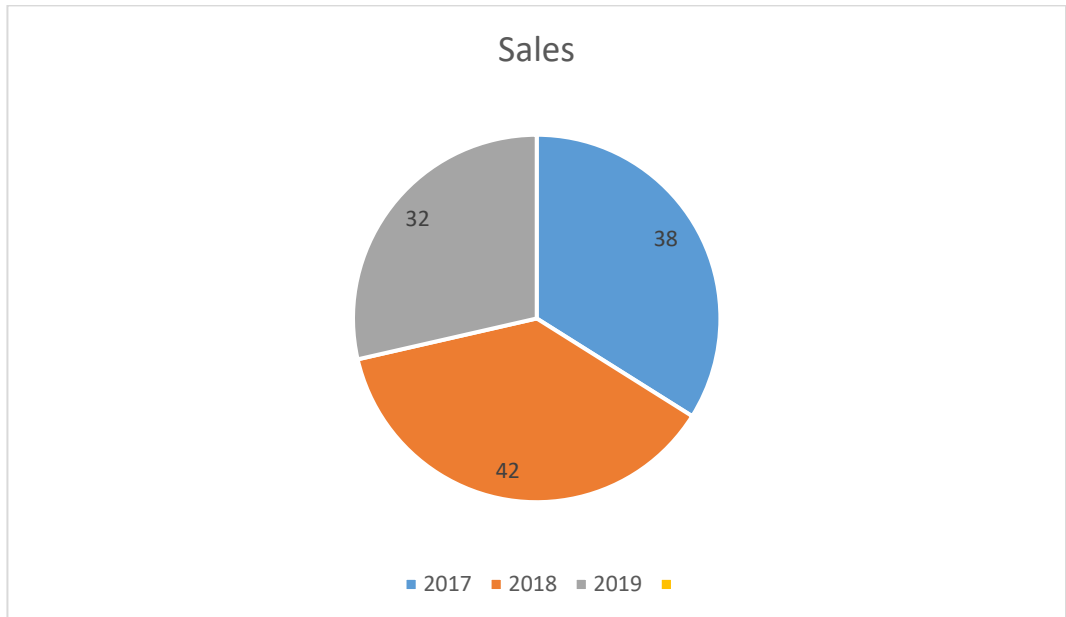


Gambar 4.2

Berdasarkan program studi, maka diperoleh Gambaran bahwa 55 mahasiswa atau 49,1% merupakan mahasiswa gizi, 57 mahasiswa atau 50,89% merupakan mahasiswa psikologi.

d) Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan angkatan yang diambil oleh subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat pada table berikut.



Gambar 4.3

Berdasarkan angkatan, maka diperoleh Gambaran bahwa 38 mahasiswa atau 33,92% merupakan mahasiswa Angkatan 2017, 42 mahasiswa atau 37,5% merupakan mahasiswa Angkatan 2018. Dan 32 mahasiswa atau 28,57% merupakan mahasiswa Angkatan 2019.

2. Kategori Variabel Penelitian

Kategorisasi masing-masing variabel penelitian menggunakan rata-rata skor standar deviasi setiap variabel yang nantinya dikategorisasikan menjadi 3 (tiga) kategori, yaitu : tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 3.16

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	112	91	144	119,62	9,982
X1	112	54	82	68,51	5,652
X2	112	35	59	51,05	4,289
Valid N (listwise)	112				

Berdasarkan hasil table diatas dapat diketahui bahwa pada variabel kecerdasan emosi yang diukur menggunakan skala kecerdasan emosional (x1) memiliki skor data minimum yaitu 54 dan skor data maksimum sebesar 82 dengan rata-rata (mean) sebesar 68,51 serta standard deviation sebesar 5,652. Sedangkan pada variabel konsep diri (x2) memiliki skor data minimum yaitu 35 dan skor data maksimum sebesar 82 dengan rata-rata (mean) sebesar 51,05,

serta standard deviation sebesar 4,289. Pada variabel resiliensi (y) memiliki skor data minimum yaitu 91 dan skor data maksimum sebesar 144 dengan rata-rata (mean) sebesar 119,62, serta standard deviation sebesar 9,982. Dari hasil diatas maka dapat dikategorikan sebagai berikut :

a) Kategorisasi variabel Kecerdasan emosional

Table skor variabel Kecerdasan Emosional

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 68,51 - 5,652$ $X < 62.85$	$X < 62.85$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(68,51 - 5,652) \leq X < (68,51 + 5,652)$ $109.63 \leq X < 74.16$	$62.85 \leq X < 74.16$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 68,51 + 5,652$ $X \geq 74.16$	$X \geq 74.16$	Tinggi

Tabel 4.17

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala X1 yang tinggi apabila skornya lebih dari sama dengan 74.16, kemudian kategori sedang apabila skor diantara $62.85 < 74.16$, sedangkan kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 62.85. Sehingga hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Kecerdasan Emosional

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	13	11,6	11,6	11,6
Sedang	85	75,9	75,9	87,5
tinggi	14	12,5	12,5	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Tabel 4.18

Pada variabel X1 dapat diketahui sebanyak 13 orang (11,6%) dikategorikan rendah, 85 orang (75,9%) dikategorikan sedang, dan 14 orang (12,5%) dikategorikan tinggi.

b) Kategorisasi Variabel Konsep Diri

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 51,05 - 4,289$ $X < 46.76$	$X < 46.76$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(51,05 - 4,289) \leq X < (51,05 + 4,289)$ $46.76 \leq X < 55.33$	$46.76 \leq X < 55.33$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 51,05 + 4,289$ $X \geq 55.33$	$X \geq 55.33$	Tinggi

Tabel 4.19

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala X2 yang tinggi apabila skornya lebih dari sama dengan 55.33, kemudian kategori sedang apabila skor diantara $46.76 < 55.33$, sedangkan kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 46.76. Sehingga hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Konsep Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	12	10,7	10,7	10,7
Sedang	88	78,6	78,6	89,3
Tinggi	12	10,7	10,7	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Tabel 4.20

Pada variabel X2 dapat diketahui sebanyak 12 orang (10,7%) dikategorikan rendah, 88 orang (78,6%) dikategorikan sedang, dan 12 orang (10,7%) dikategorikan tinggi.

c) Kategorisasi Variabel Resiliensi

Rumus Interval	Perhitungan	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 119,62 - 9,982$ $X < 109.63$	$X < 109.63$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$(119,62 - 9,982) \leq X < (119,62 + 9,982)$ $109.63 \leq X < 129.60$	$109.63 \leq X < 129.60$	Sedang
$X \geq (\text{Mean}) + 1\text{SD}$	$X \geq 119,62 + 9,982$ $X \geq 129.60$	$X \geq 129.60$	Tinggi

Tabel 4.21

Berdasarkan tabel kategori rumusan diatas, diketahui skor skala X2 yang tinggi apabila skornya lebih dari sama dengan 129.60, kemudian kategori sedang apabila skor diantara $109.63 < 129.60$, sedangkan kategori rendah yaitu apabila skor kurang dari 109.63. Sehingga hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Resiliensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	15	13,4	13,4	13,4
Sedang	80	71,4	71,4	84,8
Tinggi	17	15,2	15,2	100,0
Total	112	100,0	100,0	

Tabel 4.22

Pada variabel Y dapat diketahui sebanyak 15 orang (13,4%) dikategorikan rendah, 80 orang (71,4%) dikategorikan sedang, dan 17 orang (15,2%) dikategorikan tinggi

B. Hasil Uji Asumsi
1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		112
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	8,34105567
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,047
	Positive	,035
	Negative	-,047
Test Statistic		,047
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Tabel 4.23

Penelitian ini akan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengevaluasi normalitas data. Jika nilai signifikansi dari uji tersebut kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak terdistribusi secara normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal. Dari tabel diatas signifikan si 0,200 > 0,05 maka data terdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi linear lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Data yang dipakai adalah skala kecerdasan emosional, skala konsep diri, dan skala resiliensi. Data masing-masing variabel diolah dengan menggunakan Teknik Anova dengan menggunakan SPSS 2.2 for windows.

Adapun hasil uji linearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4.24 Uji Linieritas X1 dengan Y
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X1	Between Groups	(Combined)	4080,279	23	177,403	2,237	,004
		Linearity	2732,676	1	2732,676	34,451	,000
		Deviation from Linearity	1347,603	22	61,255	,772	,750
	Within Groups		6980,212	88	79,321		
Total			11060,491	111			

Sebuah penelitian dianggap memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi Deviation from Linearity dari analisis mencapai taraf signifikansi yang

lebih tinggi dari 0,05 yaitu 0,750. Sehingga antara kecerdasan emosional (X1) dengan resiliensi (Y) memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4.25 Uji Linieritas X2 dengan Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X2	Between Groups	(Combined)	3211,161	20	160,558	1,861	,025
		Linearity	791,610	1	791,610	9,177	,003
		Deviation from Linearity	2419,552	19	127,345	1,476	,113
	Within Groups		7849,330	91	86,256		
Total			11060,491	111			

Sebuah penelitian dianggap memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi Deviation from Linearity dari analisis mencapai taraf signifikansi yang lebih tinggi dari 0,05 yaitu 0,113. Sehingga antara konsep diri (X2) dengan resiliensi (Y) memiliki hubungan yang linier.

3. Hasil Analisis Data

Tahap selanjutnya setelah uji asumsi yaitu uji hipotesis. Uji hipotesis akan menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan aplikasi SPSS for Windows yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu kecerdasan emosional (x1), konsep diri (x2), dan resiliensi (y), maka untuk uji hipotesis akan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu :

a) Uji hipotesis pertama

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa FPK UIN Walisongo tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Berikut table hasil uji korelasi antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada mahasiswa FPK UIN Walisongo tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi :

Tabel 4.26 Uji X1 dengan Y

Correlations

		Y	X1
Y	Pearson Correlation	1	,497**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	112	112
X1	Pearson Correlation	,497**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	112	112

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

Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,497 dalam

kategori cukup tinggi. Nilai positif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah (apabila nilai variabel X naik, maka nilai variabel Y juga naik dan apabila nilai variabel X turun maka nilai Y akan turun). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup tinggi antara X1 dengan Y.

Dari hasil pengujian kecerdasan emosional dan resiliensi, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang tinggi/sedang/rendah antara kecerdasan emosional dengan resiliensi mahasiswa FPK UIN Walisongo Tingkat akhir.

b) Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa FPK UIN Walisongo tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Berikut table hasil uji korelasi antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa FPK UIN Walisongo tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi :

Tabel 4.27 Uji Hipotesis X2 dengan Y
Correlations

		Y	X2
Y	Pearson Correlation	1	,268**
	Sig. (2-tailed)		,004
	N	112	112
X2	Pearson Correlation	,268**	1
	Sig. (2-tailed)	,004	
	N	112	112

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

Dari tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi yaitu $0,004 < 0,05$ sehingga hipotesis diterima. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,268 dalam kategori rendah. Nilai positif pada nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang searah (apabila nilai variabel X naik, maka nilai variabel Y juga naik dan apabila nilai variabel X turun maka nilai Y akan turun). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang rendah antara X2 dengan Y.

Dari hasil pengujian konsep diri dan resiliensi, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara konsep diri dengan resiliensi mahasiswa FPK UIN Walisongo Tingkat akhir.

c) Uji Hipotesis Ketiga

Pada uji hipotesis ketiga peneliti menggunakan analisis korelasi ganda. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa FPK UIN Walisongo Tingkat akhir.

Tabel 4.28
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,549^a	,302	,289	8,417	,302	23,556	2	109	,000

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

Berdasarkan tabel *model summary* diketahui bahwa besarnya hubungan antara koefisien korelasi adalah 0,524, hal ini menunjukkan hubungan yang cukup kuat. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai (*sig, F change*) = 0,000. Disebabkan nilai *sig. F change* $0,000 < 0,05$, oleh karena itu korelasi antar variabel tersebut dinyatakan signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara X1 dan X2 dengan Y. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan konsep diri terhadap resiliensi pada mahasiswa Tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan hasil analisis diatas, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan signifikansi dapat disimpulkan *pertama*, bahwa terdapat hubungan yang sedang antara kecerdasan emosional dengan resiliensi. *Kedua*, terdapat hubungan yang rendah antara konsep diri dengan resiliensi. *Ketiga*, terdapat hubungan yang sedang antara kecerdasan emosional dan konsep diri dengan resiliensi mahasiswa Tingkat akhir FPK UIN Walisongo Semarang.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara kecerdasan emosional dan konsep diri terhadap resiliensi mahasiswa Tingkat akhir FPK UIN Walisongo. Subjek dalam penelitian ini adalah 112 orang responden yang semuanya adalah mahasiswa FPK UIN Walisongo Semarang yang sudah memasuki semester 9 yaitu dari Angkatan 2017-2019. Responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang, sedangkan 80 responden adalah Perempuan.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis dengan menggunakan Teknik korelasi Product Moment Pearson, dengan menggunakan program SPSS diperoleh korelasi koefisien sebesar 0,0524 dengan nilai sig. 0,000 atau $p < 0,05$ yang menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan konsep diri dengan resiliensi mahasiswa Tingkat akhir FPK UIN Walisongo Semarang. Besarnya hubungan antar variabel tersebut tergolong tinggi. Artinya hipotesis yang telah diajukan peneliti terbukti dan dapat diterima.

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan statistic deskriptif pada variabel kecerdasan emosional dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FPK UIN Walisongo Tingkat akhir pada penelitian ini pada variabel kecerdasan emosional dapat diketahui sebanyak 13 orang (11,6%) dikategorikan rendah, 85 orang (75,9%) dikategorikan sedang, dan 14 orang (12,5%) dikategorikan

tinggi. Selain itu berdasarkan hasil perhitungan statistic deskriptif pada variabel konsep diri dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FPK UIN Walisongo Tingkat akhir pada penelitian ini dapat diketahui sebanyak 12 orang (10,7%) dikategorikan rendah, 88 orang (78,6%) dikategorikan sedang, dan 12 orang (10,7%) dikategorikan tinggi.

Berdasarkan perhitungan statistik deskriptif pada variabel resiliensi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa FPK Tingkat akhir pada penelitian ini memiliki resiliensi sedang ke tinggi. Resiliensi mahasiswa FPK semester akhir dapat diketahui sebanyak 15 orang (13,4%) dikategorikan rendah, 80 orang (71,4%) dikategorikan sedang, dan 17 orang (15,2%) dikategorikan tinggi. Artinya mahasiswa FPK Tingkat akhir mampu bertahan di bawah tekanan dan tidak terjebak dalam perasaan negative. Mahasiswa FPK Tingkat akhir mampu meregulasi perasaan negative yang dirasakan dan dapat menangani tekanan serta dapat Kembali (bouncing back) ke kondisi semula.

Berdasarkan penghitungan statistic deskriptif diketahui bahwa besarnya hubungan antara koefisien korelasi adalah 0,524, hal ini menunjukkan hubungan yang cukup kuat. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai (*sig, F change*) = 0,000. Disebabkan nilai *sig. F change* $0,000 < 0,05$, oleh karena itu korelasi antar variabel tersebut dinyatakan signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara X1 dan X2 dengan Y. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan konsep diri terhadap resiliensi pada mahasiswa Tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.

Penelitian Roellyana dan Listyandini, (2016) menyatakan dengan bantuan kecerdasan emosional, dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam terhadap emosi mereka sendiri serta emosi orang lain. Hal ini juga mendorong individu untuk mengadopsi sikap yang lebih positif dan optimis dalam menangani masalah, yang pada gilirannya memperkuat kemampuan individu dalam membangun hubungan yang lebih baik dengan lingkungan sekitar. Penelitian juga telah menunjukkan bahwa optimisme berperan sebagai indikator penting dalam tingkat ketangguhan remaja, terutama ketika mereka menghadapi tantangan seperti tugas akhir menjelang transisi ke fase berikutnya dalam kehidupan mereka (Roellyana dan Listyandini, 2016). Menurut Goleman (dikutip dalam Sari dan Widyastuti, 2015), kurangnya kecerdasan emosional dapat mengarahkan seseorang untuk menunjukkan perilaku agresif.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari A. P. J. dan Istiani (2021) menginvestigasi dampak self-esteem dan self-efficacy terhadap tingkat resiliensi pada mahasiswa tingkat sarjana di Jakarta. Studi tersebut melibatkan 455 partisipan, terdiri dari 234 mahasiswa laki-laki dan 221 mahasiswa perempuan, yang dipilih menggunakan metode convenience sampling. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa self-esteem dan self-efficacy secara positif berhubungan dan berpengaruh terhadap tingkat resiliensi mahasiswa di Jakarta.

Temuan pada penelitian ini juga diperkuat oleh hasil dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dengan variabel yang sama, penelitian ini yang berfokus pada hubungan antara kecerdasan emosional dan

konsep diri terhadap resiliensi mahasiswa Tingkat akhir FPK UIN Walisongo Semarang akan semakin memperkuat penemuan yang ada. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Apriani dkk menemukan bahwa kecerdasan emosional yang positif dan baik memberikan kontribusi terhadap resiliensi. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi Tingkat kecerdasan emosional maka akan semakin tinggi pula Tingkat resiliensi individu.

Menurut Risma (2016), resiliensi diperlukan mahasiswa untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi di ranah akademik, contohnya pengerjaan skripsi, yang melibatkan banyak macam hambatan, rintangan, dan diperlukannya inovasi sehingga terdapat ketegaran individu dalam menyelesaikan skripsi agar tepat waktu. Individu disebut mempunyai resiliensi yang baik apabila individu tersebut mampu mengatasi bermacam resiko selama studi secara adaptif dan dapat menyeimbangkan antara terpenuhinya tuntutan akademik dengan tuntutan-tuntutan sosial yang lain (Hendriani, 2020).

Penelitian ini juga telah mencapai tujuannya untuk membuktikan dan menguatkan beberapa teori yang telah ada dengan realita yang ada di lapangan. Dimana hasil pada penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan bahwa dengan tingginya kecerdasan emosional individu dan tingginya Tingkat konsep diri dari individu tersebut, maka akan semakin tinggi pula Tingkat resiliensi pada diri individu. Maka, dengan meningkatkan kecerdasan emosional dan konsep diri pada diri individu, maka akan meningkatkan Tingkat resiliensi pada diri individu itu pula.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian deskripsi data serta analisis data pada penelitian yang telah dilakukan pada subyek mahasiswa FPK UIN Walisongo Tingkat akhir dengan jumlah subyek sebanyak 112 orang dari 2 jurusan, maka didapatkan Kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi mahasiswa Tingkat akhir FPK UIN Walisongo Semarang. Hasil bisa dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi mahasiswa FPK UIN Walisongo Tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional individu, maka akan semakin baik pula resiliensi pada individu tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional individu, maka akan semakin rendah pula resiliensi individu tersebut.
2. Terdapat hubungan antara konsep diri dan resiliensi mahasiswa Tingkat akhir UIN Walisongo Semarang. Hasil bisa dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan resiliensi mahasiswa FPK UIN Walisongo Tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi konsep diri individu, maka akan semakin baik pula resiliensi pada individu tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah konsep diri individu, maka akan semakin rendah pula resiliensi individu tersebut.
3. Terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan konsep diri terhadap resiliensi mahasiswa Tingkat akhir FPK UIN Walisongo Semarang. Hasil bisa dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan konsep diri terhadap resiliensi mahasiswa FPK UIN Walisongo Tingkat akhir. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional individu, dan semakin baik konsep diri individu maka akan semakin baik pula resiliensi pada individu tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional dan semakin negative konsep diri individu, maka akan semakin rendah pula resiliensi individu tersebut.

B. Saran

Secara keseluruhan, penelitian tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan. Dikarenakan pada penelitian ini menunjukkan Tingkat korelasi yang sedang, sehingga pada penelitian ini terdapat beberapa kelemahan diantaranya pertama, peneliti belum dapat mengontrol factor-faktor eksternal yang bisa mempengaruhi subjek dalam proses pengisian skala penelitian. Factor tersebut dibagi menjadi dua factor, yaitu factor internal dan factor eksternal. Factor internal diantaranya adalah kondisi fisik maupun kondisi psikologis dari subjek penelitian. Selain itu, ada pula factor eksternal yang berupa kondisi lingkungan subjek saat mengisi kuesioner, kondisi keluarga, tempat tinggal, dan tekanan sebaya, dan lain-lain. Kedua, peneliti kurang memperhatikan factor lain yang juga dapat mempengaruhi kondisi subjek termasuk latar belakang subjek sendiri. Seperti latar belakang keluarga, pola asuh, dan lain sebagainya.

Sebagai contoh, subjek yang memiliki pola asuh dan latar belakang keluarga yang baik dan harmonis, akan cenderung memiliki Tingkat konsep diri yang baik

serta kecerdasan emosional yang baik pula. Hal ini kurang dapat terungkap dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan peneliti.

Selanjutnya peneliti akan memberikan beberapa saran yang memiliki kaitan dengan penelitian yang telah dilakukan, sebagai berikut :

a) Bagi mahasiswa

Karena hasil penelitian menghasilkan korelasi yang positif antara kecerdasan emosional dan konsep diri terhadap resiliensi, maka bagi mahasiswa Tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi yang memiliki kecerdasan emosional rendah ataupun konsep diri yang negative untuk meningkatkan kedua hal tersebut. Karena kedua hal tersebut dapat berpengaruh terhadap resiliensi individu.

b) Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang hendak menggunakan penelitian ini sebagai acuan penelitian berikutnya, maka peneliti disarankan untuk memperhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti : melakukan penyempurnaan alat ukur yang akan dipakai oleh peneliti. Juga disarankan untuk mempertimbangkan factor lain yang dapat ikut mempengaruhi resiliensi, seperti : kemampuan kognitif individu, dukungan keluarga, kompetisi social di Masyarakat, kondisi Kesehatan mental, pola asuh, dan lain-lain.

Saran selanjutnya adalah, peneliti dapat menggunakan factor-faktor penentu dari masing-masing variabel sehingga dapat menghasilkan kategori korelasi yang lebih tinggi, seperti : pola asuh keluarga, komunikasi dalam keluarga, dan cara regulasi diri individu. Serta memperluas cakupan populasi dalam penelitian agar dapat menemukan metode-metode yang lebih efektif untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa

c) Bagi keluarga/ orang tua mahasiswa

Dikarenakan terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional dan konsep diri yang rendah. Maka orang tua dari mahasiswa diharapkan dapat memberikan dukungan dan menanamkan konsep diri yang baik terhadap mahasiswa. Orang tua juga diharapkan dapat membantu mahasiswa yang belum kunjung selesai mengerjakan skripsinya untuk meregulasi emosi mereka. Sehingga dengan cara tersebut, maka mahasiswa akan dapat meningkatkan kecerdasan emosinya serta menanamkan konsep diri positif dalam dirinya. Sehingga, resiliensi mahasiswa tersebut akan turut meningkat seiring berjalannya waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, Zaaqi .(2020). Perbedaan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi ditinjau dari tahun Angkatan.
- Anwaruddin, Hoirul. (2017). Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi Korban Banjir. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*. 06 (01). 42-51.
- Apfani, Nur., Helma & Solina, Wira. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Emosi Peserta Didik di SMP Muhammadiyah 6 Padang. 01-11.
- Apriani, Fitri., Listiyandini, Ratih Arruum. (2019). Kecerdasan Emosi sebagai Prediktor Resiliensi Psikologis pada remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 08 (02). 325-339. DOI: <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2248>.
- Aripah, Anisa Nur., Harsanti, Inaglia & Salve, Henry Regina. (2019), Kecerdasan Emosional dan Resiliensi pada Ibu dan Anak Disabilitas. *Jurnal Psikologi* . 12 (01). 57-63.
- Astuti, Audita Kusuma; Rusmawati, Diana.HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN RESILIENSI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO DI TENGAH PANDEMI COVID-19. *Jurnal Empati*,10(05),328-333.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Balzarie, Elgea Nur; Nawangsih, Endah.[2021].Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis.
- Dara, Yuliezar Perwira; Faizah; Marmer, Farica Veronica; Aulia, Nadhirah Nurul; Rahma, Ulifa; (2020).Self-esteem dan resiliensi sebagai prediktor penyesuaian diri mahasiswa baru di Indonesia.*Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, Diunduh dari : <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona>. 09(02),335–352, DOI: <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3448>
- Dewi, Fransisca I.R.; Djoenaina, Vonny; Melisa.(2004). HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN DEPRESI PADA PEREMPUAN PASCA PENGANGKATAN PAYUDARA (MASTEKTOMI).*Jurnal Psikologi*, 02(02).
- DIGDA, RAGA PRANA.(2020).HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN RESILIENSI KARYAWAN KPG SOLO.
- Ekasari, Agustina & Nur, Ika Fauziah. (2008), Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja, *Jurnal Soul*, vol. 01, No. 2, 15-21.
- Fajariyah, Lukman. (2021). Interpretasi Ayat-ayat Resiliensi dan Signifikansinya dalam Kehidupan Sosial. *Proceedings of the 5th International Conference on Islamic Studies*. 273-286.

- Farid; Suharnan.(2013).Konsep-Diri, Kecerdasan Emosi Dan Efikasi-Diri. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*,02(03),208 – 216.
- Febrinabilah, Rizki; Listiyandini, Ratih Arruum.(2016). HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN RESILIENSI PADA MANTAN PECANDU NARKOBA DEWASA AWAL.*Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 01(01),19-28.
- Hardjajani, Tuti., Kurnia, Rifa & Nugroho, Arista Adi. (2009). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Agresivitas pada siswa kelas XI MAN KLATEN. 37-53.
- Hartati, Sri., Sawitri, Dian Ratna & Setyowati, Ana. (2010). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 07 (01). 67-77.
- Hasanah, Uswatun; Fitri, Nuri Luthfiatil; Supardi; Livana.(2020).DEPRESI PADA MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 08(04)421–424.
- Hidayat, Reni; Purwanto, Yadi; Yuwono, Susatyo.(2008).KECERDASAN EMOSI, STRES KERJA DAN KINERJA KARYAWAN. *Jurnal Psikologi*, 02(01).
- Huda, Inna Inarotul; Muliani, Rizki; Medika, Siti Jundiah Bhakti Kencana.(2012).HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KONSEP DIRI PADA REMAJA AKHIR (18-21 TAHUN) MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN DI STIKES BHAKTI KENCANA BANDUNG,02(04).
- Irianto, Maya Amalia., Purwadi & Yuzarion. (2019). Hubungan dukungan keluarga dan Konsep Diri dengan Resiliensi mahasiswa fisioterapi Yayasan Angga Binangun Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 110-119.
- Iqbal, Muhammad ; Rizqulloh, Lutfiyah. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *Jurnal PRAXIS*, 03(01).
- K, Radhamani; D, Kalaivani.(2021).Academic Resilience among Students: A Review of Literature. *International Journal of Research and Review*, DOI: <https://doi.org/10.52403/ijrr.20210646>, 08(06) Di unduh : www.ijrrjournal.com.
- Kurniati, Neng Ika; Mubarak, Husni; Reinaldi, Angga.(2017). Rancang Bangun Sistem Pakar Diagnosa tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Menggunakan Metode Fuzzy Tsukamoto(Studi Kasus : Universitas Siliwangi). *JOIN*. 02(01).
- Kurniawan; Khoirunnisa; Senjaya, Sukma; Rahmawati, Sephia; Aisyah, Salsa; Andriani, Nilam; Heryani, Hesti; Apni, Sulis Nur; Jati, Bill Ilham Mahardika ; Sintia, Yola; Nurhafifah, Sarah.(2022). GAMBARAN TINGKAT DEPRESI PADA MAHASISWA DI MASA PANDEMI:

- NARRATIVE REVIEW. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 05(01), <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- Listiyandini, Ratih Arruum & Rahmawati, Dwiaprinda. (2014). Peran Konsep Diri terhadap Resiliensi pada Pensiunan. *Jurnal Psikogenesis*. 03 (01). 01-12.
- Maisyarah & Matulesy, Andik. (2015). Dukungan Sosial, Kecerdasan Emosi dan Resiliensi Guru SLB. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*. 04 (03). 225-232.
- Marettih, Anggia Kargenti Evanurul ; Ikhwanisifa ; Susanti, Rita; Ramadhan, Laila.(2022) Gambaran Resilensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 03(03), DOI : 10.24014/pib.v3i3.18771
- Mujahidah, Endah; Listiyandini, Ratih Arruum.(2018).Pengaruh Resiliensi dan Empati terhadap Gejala Depresi pada Remaja.*Jurnal Psikologi*, 14(01).
- Mutamimmah. (2014). Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Penyesuaian Diri pada remaja. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*. 03 (01). 42-51.
- Raodah, Sitti.(2021).TINGKAT RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR DI MASA PANDEMI. UNIVERSITAS BOSOWA, MAKASSAR.
- Okvella, Clareta Thesalonika Hanabele; A.Setyandari. Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022. (2022). *Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development* . Diunduh dari : <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index> ,04(02),18-24.
- Octasya ,Tivanny.(2021).Level of academic stress for students of guidance and counseling at Semarang State University during the pandemic. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 02(01),27-33. Download at: <https://journal.uny.ac.id/index.php/progcouns>.
- SALSABELA, NURUL.(2021).HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MASA PANDEMI COVID-19 MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU. UIN SULTAN KASIM, RIAU.
- Sari, Syska purnama; Aryansah, Januar Eko; Sari, Kurnia.(2020). Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. Di unduh dari : <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk 2020>
- Sari, Paundra Kartika Permata; Indrawati, Endang Sri.(2016) HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR JURUSAN X FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS DIPONEGORO . *Jurnal Empati*,05(02), 177-182.

Wulandari; Kumalasari, Dewi.(2022).RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA: BAGAIMANA KAITANNYA DENGAN DUKUNGAN DOSEN?. *Jurnal Psikologi Malahayati*,04(01),19-30.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

BLUEPRINT

NO	Aspek	Indikator	No. Item	
			Favourable	Unfavourable
1.	Mengenali Emosi Diri	Dapat memahami emosi yang sedang dirasakan oleh dirinya	(01) Saya mengetahui perasaan yang saya rasakan saat ini (11) Saya tahu saat saya merasa sedih/ tertekan saat mengerjakan skripsi (21) Saya tahu saat saya mulai merasa ingin menyerah/ lelah ketika mengerjakan skripsi (31) Saya dapat merasakan Ketika diri saya kehilangan semangat saat mengerjakan skripsi (41) Saya tahu saat saya merasa sedih, marah, tertekan, dan kecewa	(06) Saya kurang bisa memahami perasaan saya sendiri (16) Saya tidak tahu apa yang saya rasakan (seperti : marah, kecewa, dan lain-lain) (26) Saya tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup dan apa yang membuat saya Bahagia (36) Saya kehilangan semangat tiba-tiba dan langsung tidak minat pada hal yang mau saya kerjakan (46) Saya tidak tahu kapan saya benar-benar tertekan/ Lelah
2.	Mengelola Emosi	Dapat mengelola emosi yang dirasakan	(02) Ketika saya kecewa/ marah, sedih, bahagia, saya dapat mengungkapkannya dengan baik (12) Saya dapat mengendalikan diri saya Ketika saya sedang marah/ kecewa (22) Saya dapat mengontrol diri saya saat tertekan dalam proses mengerjakan skripsi (32) Saya masih dapat mengerjakan skripsi saya walaupun saya merasa jenuh	(07) Saya kesulitan mengungkapkan perasaan saya kepada orang lain (17) Saya kesulitan mengendalikan diri saya Ketika marah/ kecewa (27) Saya kesulitan mengontrol diri untuk tetap mengerjakan skripsi karena tertekan (37) Jika saya jenuh, saya enggan mengerjakan skripsi saya

			(42) Ketika saya marah, saya memilih untuk mengkomunikasikannya dengan baik dan tidak menyakiti daripada memendamnya (51) Saya tetap tenang Ketika teman-teman saya lebih dulu lulus	(47) Ketika saya marah, saya memilih untuk memendamnya/ meluapkan dengan agresif
3.	Memotivasi Diri	Dapat Memotivasi Dirinya Sendiri	(03) Saya yakin skripsi saya akan selesai walaupun tidak se-cepat teman yang lain (13) Saya tetap ingin menyelesaikan kuliah saya walaupun saya lulus terlambat (23) Saya tetap mengerjakan skripsi saya walaupun direvisi oleh dosen beberapa kali (33) Saya memilih mengerjakan skripsi saya Ketika teman-teman mengajak saya bermain game/ mencari hiburan dan membuang-buang waktu (43) Saya tidak akan menyerah agar saya bisa lulus kuliah	(08) Saya memilih mengerjakan hal lain daripada skripsi saya (18) Saya kerap menunda-menunda untuk mengerjakan skripsi saya (28) Saya kerap ingin menyerah dan merasa ingin berhenti kuliah karena tidak kunjung lulus (38) Saya merasa malas mengerjakan skripsi saya setelah direvisi beberapa kali oleh dosen saya (48) Saya ragu skripsi saya akan selesai
4.	Membina Hubungan	Dapat membina hubungan yang baik dengan orang sekitar	(04) Saya tidak malu/ minder Ketika bertemu atau mengobrol dengan teman-teman saya yang sudah lulus kuliah (14) Saya bisa membagi waktu agar tetap bisa bimbingan rutin dengan dosen pembimbing saya (24) Saya tidak malu bertanya soal skripsi kepada teman-teman atau senior yang lebih dulu lulus (34) Saya berusaha menghubungi dosen	(09) Saya merasa malu setiap kali bertemu dengan teman-teman saya yang lebih dulu lulus (19) Saya sering merasa gugup atau malas untuk bimbingan skripsi (29) Saya malu bertanya kepada teman-teman yang sudah lebih dulu lulus terkait skripsi saya

			pembimbing saya Ketika mengalami kendala dalam pengerjaan skripsi (44) Saya masih bisa berkomunikasi secara baik dengan keluarga dan orang terdekat terkait skripsi saya	(39) Ketika mendapat kendala, saya malu untuk bertanya kepada dosen pembimbing saya (49) Saya merasa bersalah pada keluarga karena belum lulus
5.	Mengenali Emosi Orang Lain	Dapat Mengenali emosi yang dirasakan oleh orang lain	(05) Saya dapat merasakan saat teman saya sedang merasa sedih, dan tahu apa yang seharusnya saya lakukan (15) saya dapat mengendalikan perasaan senang saya Ketika teman-teman saya sedang sedih (25) Saya memilih menunda mengungkapkan sesuatu yang buruk saat teman saya marah, sedih atau sedang merasa tidak baik (35) Saya bisa membedakan ekspresi teman saya saat mereka merasa sedih, marah, bahagia, gelisah, dan perasaan lainnya (45) Saya tahu apa yang teman-teman saya rasakan dari respon mereka	(10) Saya tidak tahu saat teman saya sedang marah (20) Saya tidak bisa merasakan ketika teman saya sedang sedih (30) Saya memilih tetap mengatakan apapun yang saya pikirkan walaupun teman saya bilang dia sedang tidak merasa baik (40) Saya tidak bisa mengenali emosi oranglain lewat respon mereka (50) Saya kesulitan mengendalikan perasaan senang saya walaupun hanya sebentar, Ketika teman saya sedang sedih

SKALA KONSEP DIRI

NO	Aspek	Indikator	No. Item	
			Favourable	Unfavourable
1.	Pengetahuan	Dapat mengetahui hal-hal yang	(1) Saya merasa nyaman, menerima, dan percaya terhadap penampilan fisik saya	(4) Saya merasa kurang percaya diri dengan fisik saya

		berkaitan dengan dirinya	(7) Saya merupakan orang yang dapat berteman dan bersosialisasi dengan baik (13) Keluarga saya sangat suportif kepada saya bahkan dalam situasi sulit sekalipun. (19) Saya tidak mudah merasa cemas walaupun sedang berada di situasi sulit dan menekan, seperti mengerjakan skripsi. (25) saya mempunyai kemampuan akademik yang baik	(10) Saya kurang bisa merawat diri dan berpenampilan menarik, dan itu membuat saya kurang percaya diri (16) Saya kurang percaya diri ketika bertemu dan berinteraksi dengan oranglain (22) Keluarga saya kurang perhatian terhadap kondisi saya terutama ketika saya sedang menghadapi masalah. (28) saya merasa kemampuan akademik saya kurang baik
2.	Harapan	Dapat menunjukkan harapan-harapan positif terkait dirinya	(02) Walaupun saya lulus agak terlambat, tetapi saya yakin akan bisa mendapatkan pekerjaan dan optimis terhadap masa depan saya (08) Saya ingin dan senang Ketika dicintai oleh keluarga saya (14) Saya ingin kemampuan saya berkomunikasi dengan oranglain menjadi lebih baik (20) Saya berolahraga dan merawat diri saya karena peduli dengan kondisi Kesehatan saya (26) Saya melakukan hal-hal yang saya sukai ketika sedih/kecewa untuk mengalihkan kesedihan saya supaya saya bisa kembali	(05) Saya merasa khawatir dengan masa depan saya karena saya lulus lebih lama dari teman-teman saya (11) Saya tidak berkeinginan untuk dicintai oleh keluarga saya karena saya sendiri tidak mencintai diri saya (17) Saya memiliki kesulitan untuk berinteraksi dengan oranglain tapi saya memilih untuk memperbaikinya (23) Saya malas berolahraga dan merawat diri saya karena merasa itu bukan prioritas saya (29) Semangat saya untuk mengerjakan

			fokus untuk mengerjakan skripsi	skripsi hilang saat saya sedih, dan itu membuat saya malas mengerjakannya
3.	Penilaian	Dapat memberikan penilaian terkait dirinya sendiri	(03) Saya mudah mempelajari hal-hal baru (09) Saya tidak minder/ malu Ketika bertemu teman-teman saya yang sudah lulus terlebih dulu (15) Saya tidak mudah menyerah walaupun berada dalam situasi sulit (21) Saya selalu mengerjakan tugas dengan berusaha sebaik mungkin serta teliti (27) Saya dapat disiplin dengan jadwal saya dan berkomitmen dengan pilihan hidup saya	(06) Saya kerap kali gagal Ketika melakukan hal-hal baru, dan itu membuat saya kurang percaya diri (12) Saya merasa malu saat bertemu/mengobrol dengan teman-teman saya yang sudah lulus karena saya belum lulus (18) Saya mudah menyerah dan putus asa Ketika menghadapi situasi sulit (24) Saya termasuk orang yang ceroboh dan kurang hati-hati dalam mengerjakan sesuatu (30) Saya kesulitan untuk disiplin terhadap waktu dan target-target dalam hidup saya, sehingga saya terlambat lulus

SKALA RESILIENSI

NO.	Aspek	Indikator	No. Item	
			Favourable	Unfavourable
1.	Optimisme	Dapat tetap memiliki pandangan positif terhadap masa depan	(01) Keberhasilan di masa lalu, memotivasi diri saya saat ini (15) Kelebihan/kelemahan yang	(08) Saya merasa gagal saat ini, terlebih Ketika mengingat pencapaian saya di masa lalu*

			saya ketahui akan membuat saya optimis dengan masa depan saya (29) Saya yakin akan tetap mendapatkan pekerjaan walaupun saya lulu terlambat* (43) Saya yakin skripsi saya akan selesai jika saya tetap konsisten mengerjakannya (57) Walaupun saya lulus terlambat, saya tidak merasa gagal dalam hidup saya	(22) Saya merasa memiliki banyak kelemahan yang membuat saya ragu akan hidup atau kemampuan saya di masa depan (36) Saya ragu akan mendapat pekerjaan karena terlambat lulus (50) Saya ragu skripsi saya akan selesai karena sampai sekarang saya belum lulus juga (64) Saya merasa gagal karena saya terlambat lulus kuliah*
2.	Pengendalian Impuls	Dapat mengatur keinginan, dorongan, preferensi, dan tekanan internal	(02) Saya berusaha mencapai tujuan saya walaupun mengalami banyak hambatan (16) Saya cepat Kembali bersemangat walaupun sempat mengalami masalah sebelumnya* (30) Saya mampu berkomitmen terhadap apa yang sudah saya kerjakan selama ini* (44) Saya mampu menahan diri untuk keluar/ nongkrong disaat saya sedang ada deadline tugas/ skripsi (58) Saya tahu hal mana yang penting untuk saya dan tidak, serta bisa	(09) Saya mudah menyerah dalam mencapai tujuan saya Ketika ada hambatan yang terjadi* (23) Saya sulit memotivasi diri agar bersemangat lagi setelah mengalami kegagalan/ masalah (37) Saya sulit berkomitmen* terhadap hal yang sedang saya kerjakan (51) Saya kesulitan menahan diri untuk keluar/ nongkrong atau melakukan kegiatan tidak penting saat ada deadline tugas/ skripsi (65) Saya tidak bisa menentukan skala

			menyusun skala prioritas	prioritas dalam hidup saya*
3.	Efikasi Diri	Dapat yakin akan kemampuan dirinya sendiri dalam menyelesaikan masalah	(03) Saya yakin bahwa saya dapat lulus dan mengatasi masalah dalam proses pembuatan skripsi saya (17) Saya yakin dapat lulus walaupun jauh lebih lama dari teman-teman saya yang lain* (31) Saya yakin dapat lulus dari perguruan tinggi walaupun saya tidak se-cepat teman-teman saya yang lain* (59) Saya yakin proses pengerjaan skripsi saya akan membentuk diri saya di masa depan (62) Saya tahu kapan waktu untuk saya berhenti sejenak dan mengalihkan	(10) Saya ragu bahwa saya dapat lulus karena saya sulit mengatasi masalah dalam proses pengerjaan skripsi saya* (24) Saya ragu dapat lulus dari perguruan tinggi karena progress saya yang tidak se-cepat teman-teman yang lain* (38) Saya ragu dapat lulus karena progress saya lambat dan teman-teman seperjuangan saya sudah lulus lebih dulu (52) Saya merasa putus asa karena skripsi saya tidak kunjung selesai (66) Saya merasa semua hal sia-sia karena saya tidak kunjung lulus kuliah*
4.	Analisis Penyebab Masalah	Dapat mengidentifikasi penyebab dari masalah yang ia hadapi	(04) Saya merasa bahwa kegagalan saya menyelesaikan skripsi di semester sebelumnya adalah pembelajaran bagi saya di semester sekarang ini (18) Saya tahu penyebab saya terlambat lulus dan saya mencoba memperbaikinya di semester ini*	(11) Saya merasa orang-orang di sekitar saya tidak membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi* (25) Saya merasa kegagalan saya sebelumnya juga akan berlanjut menjadi kegagalan yang lain* (39) Saya sulit mengetahui alasan

			(32) Saya merasa dosen pembimbing saya membantu saya untuk membuat skripsi saya jadi lebih baik dan sesuai standar (46) Saya merasa kegagalan saya sebelumnya belum tentu jadi kegagalan di semester selanjutnya* (60) Saya merasa mudah mengidentifikasi penyebab dari masalah yang sedang saya alami	skripsi saya belum juga selesai (53) Dosen pembimbing saya mempersulit proses pengerjaan skripsi saya dan kurang mengapresiasi hasil kerja saya (67) Saya merasa tidak ada yang peduli dengan saya dan mau mengerti kondisi saya saat ini
5.	Regulasi Diri	Dapat tetap tenang dalam situasi yang sulit dan menekan	(05) Saya dapat tetap tenang dan berpikir jernih saat dosen mengoreksi skripsi saya* (19) Saya dapat tetap tenang dan konsisten mengerjakan skripsi saya walaupun beberapa kali mendapatkan revisi (33) Saya merasa revisi adalah bagian dari cara agar skripsi saya sesuai dengan standar yang ada (47) Saya tetap yakin bisa lulus dan tidak tertekan Ketika saya melihat teman-teman saya yang sudah lebih dulu lulus disbanding saya (61) Saya tetap tenang dan tidak	(12) Saya selalu gugup dan tertekan saat dosen mengoreksi skripsi saya* (26) Saya tidak dapat tenang dan konsisten mengerjakan skripsi saya, Ketika mendapatkan revisi* (40) Saya merasa revisi membuat motivasi saya turun Ketika mengerjakan skripsi (54) Saya ragu akan lulus Ketika saya melihat teman-teman saya yang lulus terlebih dulu* (68) Saya selalu panik dan kurang tenang Ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi

			uring-uringan Ketika menghadapi kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi	
6.	Empati	Dapat mengenali emosi oranglain	(06) Saya paham apa yang sedang saya rasakan (20) Saya paham apa yang dirasakan orang lain* (34) Saya mudah berempati/ peduli dengan kesulitan yang dialami orang lain (48) Saya tahu kapan waktu untuk saya memilih memprioritaskan orang lain tekanan yang saya alami ke hal-hal yang positif (45) Saya yakin setiap orang punya waktunya/ timeline mereka sendiri termasuk dalam menyelesaikan skripsi	(13) Saya kurang bisa memahami perasaan saya sendiri* (27) Saya kesulitan memahami perasaan orang lain (41) Saya merasa tidak terlalu peduli dengan masalah/ kesulitan yang dialami orang lain (55) Saya kesulitan memprioritaskan diri saya dan selalu mengutamakan orang lain (69) Saya selalu kesulitan untuk mengenali kapan saya mulai stress atau tertekan*
7.	Reaching Out	Dapat meraih aspek-aspek positif dalam dirinya	(07) Saat saya nyaris menyerah, saya tahu bagaimana cara agar saya bangkit lagi* (21) Saya dapat memotivasi dan menghibur diri saya kembali setelah saya gagal (35) Saya dapat bangkit setelah saya merasa sakit hati, sedih/ putus asa*	(14) Saya tidak dapat memotivasi diri saya agar saya tetap mau berusaha (28) Saya sering terpuruk dan terjebak dalam perasaan saya Ketika saya merasa sakit hati (42) Sulit bagi saya untuk menghilangkan trauma di masa lalu (56) Sulit bagi saya untuk menghibur diri

			(49) Saya dapat mengatasi trauma yang dulu saya alami dan bangkit dari trauma itu* (63) Saya dapat meyakinkan diri saya untuk berjuang kembali setelah saya sempat gagal	saya ketika saya merasa terpuruk (70) Saya merasa sulit untuk meyakinkan diri saya untuk berjuang kembali setelah sempat gagal
--	--	--	--	--

LAMPIRAN 2

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia untuk mengisi angket ini.

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Jurusan :

No. Telp. :

PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, 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 Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju
2. Berikanlah jawaban secara jujur dan sesuai dengan keadaan Anda saat ini .
3. Tidak ada jawaban benar ataupun salah.
4. Data yang telah masuk dan terkumpul aman karena hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sehingga tidak akan diketahui oleh orang lain.

1. SKALA KECERDASAN EMOSI

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya mengetahui perasaan yang saya rasakan saat ini				
2.	Ketika saya kecewa/ marah, sedih, bahagia, saya dapat mengungkapkannya dengan baik				
3.	Saya yakin skripsi saya akan selesai walaupun tidak se-cepat teman yang lain				
4.	Saya tidak malu/ minder Ketika bertemu atau mengobrol dengan teman-teman saya yang sudah lulus kuliah				
5.	Saya dapat merasakan saat teman saya sedang merasa sedih, dan tahu apa yang seharusnya saya lakukan				
6.	Saya kurang bisa memahami perasaan saya sendiri				
7.	Saya kesulitan mengungkapkan perasaan saya kepada orang lain				
8.	Saya memilih mengerjakan hal lain daripada skripsi saya				
9.	Saya merasa malu setiap kali bertemu dengan teman-teman saya yang lebih dulu lulus				
10.	Saya tidak tahu saat teman saya sedang marah				
11.	Saya tahu saat saya merasa sedih/ tertekan saat mengerjakan skripsi				
12.	Saya dapat mengendalikan diri saya Ketika saya sedang marah/ kecewa				
13.	Saya tetap ingin menyelesaikan kuliah saya walaupun saya lulus terlambat				
14.	Saya bisa membagi waktu agar tetap bisa bimbingan rutin dengan dosen pembimbing saya				
15.	Saya dapat mengendalikan perasaan senang saya Ketika teman-teman saya sedang sedih				

16.	Saya tidak tahu apa yang saya rasakan (seperti : marah, kecewa, dan lain-lain)				
17.	Saya kesulitan mengendalikan diri saya Ketika marah/ kecewa				
18.	Saya kerap menunda-menunda untuk mengerjakan skripsi saya				
19.	Saya sering merasa gugup atau malas untuk bimbingan skripsi				
20.	Saya tidak bisa merasakan ketika teman saya sedang sedih				
21.	Saya tahu saat saya mulai merasa ingin menyerah/ lelah ketika mengerjakan skripsi				
22.	Saya dapat mengontrol diri saya saat tertekan dalam proses mengerjakan skripsi				
23.	Saya tetap mengerjakan skripsi saya walaupun direvisi oleh dosen beberapa kali				
24.	Saya tidak malu bertanya soal skripsi kepada teman-teman atau senior yang lebih dulu lulus				
25.	Saya memilih menunda mengungkapkan sesuatu yang buruk saat teman saya marah, sedih atau sedang merasa tidak baik				
26.	Saya tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup dan apa yang membuat saya Bahagia				
27.	Saya kesulitan mengontrol diri untuk tetap mengerjakan skripsi karena tertekan				
28.	Saya kerap ingin menyerah dan merasa ingin berhenti kuliah karena tidak kunjung lulus				
29.	Saya malu bertanya kepada teman-teman yang sudah lebih dulu lulus terkait skripsi saya				
30.	Saya memilih tetap mengatakan apapun yang saya pikirkan walaupun teman saya bilang dia sedang tidak merasa baik				

31.	Saya dapat merasakan Ketika diri saya kehilangan semangat saat mengerjakan skripsi				
32.	Saya masih dapat mengerjakan skripsi saya walaupun saya merasa jenuh				
33.	Saya memilih mengerjakan skripsi saya Ketika teman-teman mengajak saya bermain game/ mencari hiburan dan membuang-buang waktu				
34.	Saya berusaha menghubungi dosen pembimbing saya Ketika mengalami kendala dalam pengerjaan skripsi				
35.	Saya bisa membedakan ekspresi teman saya saat mereka merasa sedih, marah, bahagia, gelisah, dan perasaan lainnya				
36.	Saya kehilangan semangat tiba-tiba dan langsung tidak minat pada hal yang mau saya kerjakan				
37.	Jika saya jenuh, saya enggan mengerjakan skripsi saya				
38.	Saya merasa malas mengerjakan skripsi saya setelah direvisi beberapa kali oleh dosen saya				
39.	Ketika mendapat kendala, saya malu untuk bertanya kepada dosen pembimbing saya				
40.	Saya tidak bisa mengenali emosi oranglain lewat respon mereka				
41.	Saya tahu saat saya merasa sedih, marah, tertekan, dan kecewa				
42.	Ketika saya marah, saya memilih untuk mengkomunikasikannya dengan baik dan tidak menyakiti daripada memendamnya				
43.	Saya tidak akan menyerah agar saya bisa lulus kuliah				
44.	Saya masih bisa berkomunikasi secara baik dengan keluarga dan orang terdekat, termasuk terkait skripsi saya				

45.	Saya tahu apa yang teman-teman saya rasakan dari respon mereka				
46.	Saya tidak tahu kapan saya benar-benar tertekan/ Lelah				
47.	Ketika saya marah, saya memilih untuk memendamnya/ meluapkan dengan agresif				
48.	Saya ragu skripsi saya akan selesai				
49.	Saya merasa bersalah pada keluarga karena belum lulus				
50.	Saya kesulitan mengendalikan perasaan senang saya walaupun hanya sebentar, Ketika teman saya sedang sedih				

2.SKALA KONSEP DIRI

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa nyaman, menerima, dan percaya terhadap penampilan fisik saya				
2.	Walaupun saya lulus agak terlambat, tetapi saya yakin akan bisa mendapatkan pekerjaan dan optimis terhadap masa depan saya				
3.	Saya mudah mempelajari hal-hal baru				
4.	Saya merasa kurang percaya diri dengan fisik saya				
5.	Saya merasa khawatir dengan masa depan saya karena saya lulus lebih lama dari teman-teman saya				
6.	Saya kerap kali gagal Ketika melakukan hal-hal baru, dan itu membuat saya kurang percaya diri				
7.	Saya merupakan orang yang dapat berteman dan bersosialisasi dengan baik				
8.	Saya ingin dan senang Ketika dicintai oleh keluarga saya				
9.	Saya tidak minder/ malu Ketika bertemu teman-teman saya yang sudah lulus terlebih dulu				

10.	Saya kurang bisa merawat diri dan berpenampilan menarik, dan itu membuat saya kurang percaya diri				
11.	Saya tidak berkeinginan untuk dicintai oleh keluarga saya karena saya sendiri tidak mencintai diri saya				
12.	Saya merasa malu saat bertemu/mengobrol dengan teman-teman saya yang sudah lulus karena saya belum lulus				
13.	Keluarga saya sangat suportif kepada saya bahkan dalam situasi sulit sekalipun.				
14.	Saya ingin kemampuan saya berkomunikasi dengan oranglain menjadi lebih baik				
15.	Saya tidak mudah menyerah walaupun berada dalam situasi sulit				
16.	Saya kurang percaya diri ketika bertemu dan berinteraksi dengan oranglain				
17.	Saya memiliki kesulitan untuk berinteraksi dengan oranglain tapi saya memilih untuk memperbaikinya				
18.	Saya mudah menyerah dan putus asa Ketika menghadapi situasi sulitSaya tidak mudah merasa cemas walaupun sedang sedang berada di situasi sulit dan menekan, seperti mengerjakan skripsi.				
19.	Saya tidak mudah merasa cemas walaupun sedang berada di situasi yang sulit dan menekan, seperti mengerjakan skripsi				
20.	Saya berolahraga dan merawat diri saya karena peduli dengan kondisi Kesehatan saya				
21.	Saya selalu mengerjakan tugas dengan berusaha sebaik mungkin serta teliti				

22.	Keluarga saya kurang perhatian terhadap kondisi saya terutama ketika saya sedang menghadapi masalah.				
23.	Saya malas berolahraga dan merawat diri saya karena merasa itu bukan prioritas saya				
24.	Saya termasuk orang yang ceroboh dan kurang hati-hati dalam mengerjakan sesuatu				
25.	saya mempunyai kemampuan akademik yang baik				
26.	Saya melakukan hal-hal yang saya sukai ketika sedih/kecewa untuk mengalihkan kesedihan saya supaya saya bisa kembali fokus untuk mengerjakan skripsi				
27.	Saya dapat disiplin dengan jadwal saya dan berkomitmen dengan pilihan hidup saya				
28.	saya merasa kemampuan akademik saya kurang baik				
29.	Semangat saya untuk mengerjakan skripsi hilang saat saya sedih, dan itu membuat saya malas mengerjakannya				
30.	Saya kesulitan untuk disiplin terhadap waktu dan target-target dalam hidup saya, sehingga saya terlambat lulus				

3.SKALA RESILIENSI

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Keberhasilan di masa lalu, memotivasi diri saya saat ini				
2.	Saya berusaha mencapai tujuan saya walaupun mengalami banyak hambatan				
3.	Saya yakin bahwa saya dapat lulus dan mengatasi masalah dalam proses pembuatan skripsi saya				
4.	Saya merasa bahwa kegagalan saya menyelesaikan skripsi di semester sebelumnya				

	adalah pembelajaran bagi saya di semester sekarang ini				
5.	Saya dapat tetap tenang dan berpikir jernih saat dosen mengoreksi skripsi saya				
6.	Saya paham apa yang sedang saya rasakan				
7.	Saat saya nyaris menyerah, saya tahu bagaimana cara agar saya bangkit lagi				
8.	Saya merasa gagal saat ini, terlebih Ketika mengingat pencapaian saya di masa lalu				
9.	Saya mudah menyerah dalam mencapai tujuan saya Ketika ada hambatan yang terjadi				
10.	Saya ragu bahwa saya dapat lulus karena saya sulit mengatasi masalah dalam proses pengerjaan skripsi saya				
11.	Saya merasa orang-orang di sekitar saya tidak membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi				
12.	Saya selalu gugup dan tertekan saat dosen mengoreksi skripsi saya				
13.	Saya kurang bisa memahami perasaan saya sendiri				
14.	Saya tidak dapat memotivasi diri saya agar saya tetap mau berusaha				
15.	Kelebihan/ kelemahan yang saya ketahui akan membuat saya optimis dengan masa depan saya				
16.	Saya cepat Kembali bersemangat walaupun sempat mengalami masalah sebelumnya				
17.	Saya yakin dapat lulus walaupun jauh lebih lama dari teman-teman saya yang lain				
18.	Saya tahu penyebab saya terlambat lulus dan saya mencoba memperbaikinya di semester ini				
19.	Saya dapat tetap tenang dan konsisten mengerjakan skripsi saya walaupun beberapa kali mendapatkan revisi				

20.	Saya paham apa yang dirasakan orang lain				
21.	Saya dapat memotivasi dan menghibur diri saya kembali setelah saya gagal				
22.	Saya merasa memiliki banyak kelemahan yang membuat saya ragu akan hidup atau kemampuan saya di masa depan				
23.	Saya sulit memotivasi diri agar bersemangat lagi setelah mengalami kegagalan/ masalah				
24.	Saya ragu dapat lulus dari perguruan tinggi karena progress saya yang tidak se-cepat teman-teman yang lain				
25.	Saya merasa kegagalan saya sebelumnya juga akan berlanjut menjadi kegagalan yang lain				
26.	Saya tidak dapat tenang dan konsisten mengerjakan skripsi saya, Ketika mendapatkan revisi				
27.	Saya kesulitan memahami perasaan orang lain				
28.	Saya sering terpuruk dan terjebak dalam perasaan saya Ketika saya merasa sakit hati				
29.	Saya yakin akan tetap mendapatkan pekerjaan walaupun saya lulus terlambat				
30.	Saya mampu berkomitmen terhadap apa yang sudah saya kerjakan selama ini				
31.	Saya yakin dapat lulus dari perguruan tinggi walaupun saya tidak se-cepat teman-teman saya yang lain				
32.	Saya merasa dosen pembimbing saya membantu saya untuk membuat skripsi saya jadi lebih baik dan sesuai standar				
33.	Saya merasa revisi adalah bagian dari cara agar skripsi saya sesuai dengan standar yang ada				
34.	Saya mudah berempati/ peduli dengan kesulitan yang dialami orang lain				

35.	Saya dapat bangkit setelah saya merasa sakit hati, sedih/ putus asa				
36.	Saya ragu akan mendapat pekerjaan karena terlambat lulus				
37.	Saya sulit berkomitmen terhadap hal yang sedang saya kerjakan				
38.	Saya ragu dapat lulus karena progress saya lambat dan teman-teman seperjuangan saya sudah lulus lebih dulu				
39.	Saya sulit mengetahui alasan skripsi saya belum juga selesai				
40.	Saya merasa revisi membuat motivasi saya turun Ketika mengerjakan skripsi				
41.	Saya merasa tidak terlalu peduli dengan masalah/ kesulitan yang dialami orang lain				
42.	Sulit bagi saya untuk menghilangkan trauma di masa lalu				
43.	Saya yakin skripsi saya akan selesai jika saya tetap konsisten mengerjakannya				
44.	Saya mampu menahan diri untuk keluar/ nongkrong disaat saya sedang ada deadline tugas/ skripsi				
45.	Saya yakin setiap orang punya waktunya/ timeline mereka sendiri termasuk dalam menyelesaikan skripsi				
46.	Saya merasa kegagalan saya sebelumnya belum tentu jadi kegagalan di semester selanjutnya				
47.	Saya tetap yakin bisa lulus dan tidak tertekan Ketika saya melihat teman-teman saya yang sudah lebih dulu lulus dibanding saya				
48.	Saya tahu kapan waktu untuk saya memilih memprioritaskan orang lain				
49.	Saya dapat mengatasi trauma yang dulu saya alami dan bangkit dari trauma itu				

50.	Saya ragu skripsi saya akan selesai karena sampai sekarang saya belum lulus juga				
51.	Saya kesulitan menahan diri untuk keluar/ nongkrong atau melakukan kegiatan tidak penting saat ada deadline tugas/ skripsi				
52.	Saya merasa putus asa karena skripsi saya tidak kunjung selesai				
53.	Dosen pembimbing saya mempersulit proses pengerjaan skripsi saya dan kurang mengapresiasi hasil kerja saya				
54.	Saya ragu akan lulus Ketika saya melihat teman-teman saya yang lulus terlebih dulu				
55.	Saya kesulitan memprioritaskan diri saya dan selalu mengutamakan orang lain				
56.	Sulit bagi saya untuk menghibur diri saya ketika saya merasa terpuruk				
57.	Walaupun saya lulus terlambat, saya tidak merasa gagal dalam hidup saya				
58.	Saya tahu hal mana yang penting untuk saya dan tidak, serta bisa menyusun skala prioritas				
59.	Saya yakin proses pengerjaan skripsi saya akan membentuk diri saya di masa depan				
60.	Saya merasa mudah mengidentifikasi penyebab dari masalah yang sedang saya alami				
61.	Saya tetap tenang dan tidak uring-uringan Ketika menghadapi kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi				
62.	Saya tahu kapan waktu untuk saya berhenti sejenak dan mengalihkan tekanan yang saya alami ke hal-hal yang positif				
63.	Saya dapat meyakinkan diri saya untuk berjuang kembali setelah saya sempat gagal				

64.	Saya merasa gagal karena saya terlambat lulus kuliah				
65.	Saya tidak bisa menentukan skala prioritas dalam hidup saya				
66.	Saya merasa semua hal sia-sia karena saya tidak kunjung lulus kuliah				
67.	Saya merasa tidak ada yang peduli dengan saya dan mau mengerti kondisi saya saat ini				
68.	Saya selalu panik dan kurang tenang Ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi				
69.	Saya selalu kesulitan untuk mengenali kapan saya mulai stress atau tertekan				
70.	Saya merasa sulit untuk meyakinkan diri saya untuk berjuang kembali setelah sempat gagal				

LAMPIRAN 2

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia untuk mengisi angket ini.

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Jurusan :

No. Telp. :

PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, 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 Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju
2. Berikanlah jawaban secara jujur dan sesuai dengan keadaan Anda saat ini .
3. Tidak ada jawaban benar ataupun salah.
4. Data yang telah masuk dan terkumpul aman karena hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sehingga tidak akan diketahui oleh orang lain.

SKALA KECERDASAN EMOSI

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika saya kecewa/ marah, sedih, bahagia, saya dapat mengungkapkannya dengan baik				
2.	Saya yakin skripsi saya akan selesai walaupun tidak se-cepat teman yang lain				
3.	Saya tidak malu/ minder Ketika bertemu atau mengobrol dengan teman-teman saya yang sudah lulus kuliah				
4.	Saya memilih mengerjakan hal lain daripada skripsi saya				
5.	Saya tahu saat saya merasa sedih/ tertekan saat mengerjakan skripsi				
6.	Saya bisa membagi waktu agar tetap bisa bimbingan rutin dengan dosen pembimbing saya				
7.	Saya dapat mengendalikan perasaan senang saya Ketika teman-teman saya sedang sedih				
8.	Saya kerap menunda-menunda untuk mengerjakan skripsi saya				
9.	Saya tidak tahu apa yang saya inginkan dalam hidup dan apa yang membuat saya Bahagia				
10.	Saya kesulitan mengontrol diri untuk tetap mengerjakan skripsi karena tertekan				
11.	Saya memilih tetap mengatakan apapun yang saya pikirkan walaupun teman saya bilang dia sedang tidak merasa baik				
12.	Saya dapat merasakan Ketika diri saya kehilangan semangat saat mengerjakan skripsi				
13.	Saya masih dapat mengerjakan skripsi saya walaupun saya merasa jenuh				
14.	Saya memilih mengerjakan skripsi saya Ketika teman-teman mengajak saya bermain game/ mencari hiburan dan membuang-buang waktu				

15.	Saya berusaha menghubungi dosen pembimbing saya Ketika mengalami kendala dalam pengerjaan skripsi				
16.	Saya bisa membedakan ekspresi teman saya saat mereka merasa sedih, marah, bahagia, gelisah, dan perasaan lainnya				
17.	Saya kehilangan semangat tiba-tiba dan langsung tidak minat pada hal yang mau saya kerjakan				
18.	Jika saya jenuh, saya enggan mengerjakan skripsi saya				
19.	Saya merasa malas mengerjakan skripsi saya setelah direvisi beberapa kali oleh dosen saya				
20.	Ketika mendapat kendala, saya malu untuk bertanya kepada dosen pembimbing saya				
21.	Saya tahu saat saya merasa sedih, marah, tertekan, dan kecewa				
22.	Saya tidak akan menyerah agar saya bisa lulus kuliah				
23.	Saya tahu apa yang teman-teman saya rasakan dari respon mereka				
24.	Saya merasa bersalah pada keluarga karena belum lulus				

SKALA KONSEP DIRI

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa nyaman, menerima, dan percaya terhadap penampilan fisik saya				
2.	Walaupun saya lulus agak terlambat, tetapi saya yakin akan bisa mendapatkan pekerjaan dan optimis terhadap masa depan saya				
3.	Saya merasa kurang percaya diri dengan fisik saya				

4.	Saya merasa khawatir dengan masa depan saya karena saya lulus lebih lama dari teman-teman saya				
5.	Saya merupakan orang yang dapat berteman dan bersosialisasi dengan baik				
6.	Saya kurang bisa merawat diri dan berpenampilan menarik, dan itu membuat saya kurang percaya diri				
7.	Saya tidak mudah menyerah walaupun berada dalam situasi sulit				
8.	Saya kurang percaya diri ketika bertemu dan berinteraksi dengan oranglain				
9.	Saya mudah menyerah dan putus asa Ketika menghadapi situasi sulitSaya tidak mudah merasa cemas walaupun sedang sedang berada di situasi sulit dan menekan, seperti mengerjakan skripsi.				
10.	Saya tidak mudah merasa cemas walaupun sedang berada di situasi yang sulit dan menekan, seperti mengerjakan skripsi				
11.	Saya selalu mengerjakan tugas dengan berusaha sebaik mungkin serta teliti				
12.	Keluarga saya kurang perhatian terhadap kondisi saya terutama ketika saya sedang menghadapi masalah.				
13.	saya mempunyai kemampuan akademik yang baik				
14.	Saya melakukan hal-hal yang saya sukai ketika sedih/kecewa untuk mengalihkan kesedihan saya supaya saya bisa kembali fokus untuk mengerjakan skripsi				
15.	Saya dapat disiplin dengan jadwal saya dan berkomitmen dengan pilihan hidup saya				
16.	Saya kesulitan untuk disiplin terhadap waktu dan target-target dalam hidup saya, sehingga saya terlambat lulus				

SKALA RESILIENSI

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Keberhasilan di masa lalu, memotivasi diri saya saat ini				
2.	Saya berusaha mencapai tujuan saya walaupun mengalami banyak hambatan				
3.	Saya yakin bahwa saya dapat lulus dan mengatasi masalah dalam proses pembuatan skripsi saya				
4.	Saya merasa bahwa kegagalan saya menyelesaikan skripsi di semester sebelumnya adalah pembelajaran bagi saya di semester sekarang ini				
5.	Saya paham apa yang sedang saya rasakan				
6.	Saat saya nyaris menyerah, saya tahu bagaimana cara agar saya bangkit lagi				
7.	Saya tidak dapat memotivasi diri saya agar saya tetap mau berusaha				
8.	Kelebihan/ kelemahan yang saya ketahui akan membuat saya optimis dengan masa depan saya				
9.	Saya cepat Kembali bersemangat walaupun sempat mengalami masalah sebelumnya				
10.	Saya dapat tetap tenang dan konsisten mengerjakan skripsi saya walaupun beberapa kali mendapatkan revisi				
11.	Saya dapat memotivasi dan menghibur diri saya kembali setelah saya gagal				
12.	Saya merasa memiliki banyak kelemahan yang membuat saya ragu akan hidup atau kemampuan saya di masa depan				
13.	Saya sulit memotivasi diri agar bersemangat lagi setelah mengalami kegagalan/ masalah				
14.	Saya kesulitan memahami perasaan orang lain				

15.	Saya sering terpuruk dan terjebak dalam perasaan saya Ketika saya merasa sakit hati				
16.	Saya merasa dosen pembimbing saya membantu saya untuk membuat skripsi saya jadi lebih baik dan sesuai standar				
17.	Saya merasa revisi adalah bagian dari cara agar skripsi saya sesuai dengan standar yang ada				
18.	Saya mudah berempati/ peduli dengan kesulitan yang dialami orang lain				
19.	Saya dapat bangkit setelah saya merasa sakit hati, sedih/ putus asa				
20.	Saya ragu dapat lulus karena progress saya lambat dan teman-teman seperjuangan saya sudah lulus lebih dulu				
21.	Saya sulit mengetahui alasan skripsi saya belum juga selesai				
22.	Saya merasa revisi membuat motivasi saya turun Ketika mengerjakan skripsi				
23.	Saya merasa tidak terlalu peduli dengan masalah/ kesulitan yang dialami orang lain				
24.	Sulit bagi saya untuk menghilangkan trauma di masa lalu				
25.	Saya yakin skripsi saya akan selesai jika saya tetap konsisten mengerjakannya				
26.	Saya mampu menahan diri untuk keluar/ nongkrong disaat saya sedang ada deadline tugas/ skripsi				
27.	Saya yakin setiap orang punya waktunya/ timeline mereka sendiri termasuk dalam menyelesaikan skripsi				
28.	Saya tetap yakin bisa lulus dan tidak tertekan Ketika saya melihat teman-teman saya yang sudah lebih dulu lulus dibanding saya				

29.	Saya tahu kapan waktu untuk saya memilih memprioritaskan orang lain				
30.	Saya ragu skripsi saya akan selesai karena sampai sekarang saya belum lulus juga				
31.	Saya kesulitan menahan diri untuk keluar/ nongkrong atau melakukan kegiatan tidak penting saat ada deadline tugas/ skripsi				
32.	Saya merasa putus asa karena skripsi saya tidak kunjung selesai				
33.	Dosen pembimbing saya mempersulit proses pengerjaan skripsi saya dan kurang mengapresiasi hasil kerja saya				
34.	Saya kesulitan memprioritaskan diri saya dan selalu mengutamakan orang lain				
35.	Sulit bagi saya untuk menghibur diri saya ketika saya merasa terpuruk				
36.	Walaupun saya lulus terlambat, saya tidak merasa gagal dalam hidup saya				
37.	Saya tahu hal mana yang penting untuk saya dan tidak, serta bisa menyusun skala prioritas				
38.	Saya yakin proses pengerjaan skripsi saya akan membentuk diri saya di masa depan				
39.	Saya merasa mudah mengidentifikasi penyebab dari masalah yang sedang saya alami				
40.	Saya tetap tenang dan tidak uring-uringan Ketika menghadapi kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi				
41.	Saya tahu kapan waktu untuk saya berhenti sejenak dan mengalihkan tekanan yang saya alami ke hal-hal yang positif				
42.	Saya dapat meyakinkan diri saya untuk berjuang kembali setelah saya sempat gagal				
43.	Saya selalu panik dan kurang tenang Ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi				

44.	Saya merasa sulit untuk meyakinkan diri saya untuk berjuang kembali setelah sempat gagal				

LAMPIRAN 3 HASIL TRY OUT SKALA RESILIENSI

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y00001	196,2000	405,407	,725	,915
Y00002	196,2333	409,082	,649	,915
Y00003	196,4000	407,834	,649	,915
Y00004	196,2333	409,082	,649	,915
Y00005	198,1000	423,679	,104	,919
Y00006	196,2333	415,289	,578	,916
Y00007	196,4000	407,834	,649	,915
Y00008	198,1000	428,714	-,078	,920
Y00009	197,7667	416,875	,340	,917
Y00010	195,6000	427,076	,000	,919
Y00011	197,0000	417,241	,149	,921
Y00012	196,7333	414,409	,246	,919
Y00013	196,7333	422,202	,125	,919
Y00014	196,7000	403,803	,796	,914
Y00015	196,2667	407,168	,676	,915
Y00016	196,2000	413,476	,580	,916
Y00017	196,7333	422,202	,125	,919
Y00018	196,5667	429,357	-,085	,921
Y00019	196,3333	403,471	,776	,914
Y00020	197,7333	431,444	-,143	,921
Y00021	196,2333	413,978	,565	,916
Y00022	196,9333	401,444	,619	,915
Y00023	196,6000	409,766	,494	,916
Y00024	196,7333	414,409	,246	,919
Y00025	196,7333	422,202	,125	,919
Y00026	196,5667	429,357	-,085	,921
Y00027	196,9000	405,748	,612	,915
Y00028	196,9000	407,679	,526	,916
Y00029	197,7333	431,444	-,143	,921
Y00030	197,5667	424,323	,058	,920
Y00031	198,1333	425,706	,053	,919
Y00032	196,4333	408,806	,629	,916
Y00033	196,1667	414,420	,604	,916
Y00034	196,3333	412,299	,509	,916

Y00035	196,4000	410,110	,569	,916
Y00036	197,7333	431,444	-,143	,921
Y00037	197,5667	424,323	,058	,920
Y00038	196,6000	410,593	,497	,916
Y00039	196,7000	414,562	,448	,917
Y00040	196,4000	407,834	,649	,915
Y00041	196,7333	410,685	,536	,916
Y00042	196,7667	411,495	,418	,917
Y00043	196,3333	407,678	,631	,915
Y00044	196,3000	409,803	,639	,916
Y00045	196,3000	409,459	,603	,916
Y00046	198,1333	425,706	,053	,919
Y00047	196,3333	408,851	,689	,915
Y00048	196,2333	413,564	,584	,916
Y00049	196,7333	422,202	,125	,919
Y00050	196,6333	418,654	,320	,918
Y00051	196,7667	408,737	,553	,916
Y00052	196,5667	414,737	,377	,917
Y00053	196,5000	406,672	,648	,915
Y00054	198,1333	425,706	,053	,919
Y00055	196,6667	405,540	,662	,915
Y00056	196,7333	401,444	,760	,914
Y00057	196,3333	411,057	,457	,917
Y00058	196,4333	416,185	,396	,917
Y00059	196,1667	410,282	,715	,915
Y00060	196,3333	408,092	,719	,915
Y00061	196,4667	416,947	,420	,917
Y00062	196,2333	414,668	,610	,916
Y00063	196,3333	411,057	,602	,916
Y00064	196,6667	426,506	-,003	,920
Y00065	196,9333	425,995	,011	,920
Y00066	196,5667	422,530	,109	,919
Y00067	197,3000	435,734	-,194	,924
Y00068	196,5667	410,392	,519	,916
Y00069	198,1333	425,706	,053	,919
Y00070	196,4333	409,426	,566	,916

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	70

Kecerdasan emosi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X100001	126,6333	194,516	,196	,854
X100002	124,6667	189,540	,558	,849
X100003	125,2667	180,754	,718	,843
X100004	124,8333	188,833	,353	,851
X100005	125,1667	193,868	,130	,855
X100006	125,4333	196,944	-,005	,858
X100007	125,0667	201,375	-,189	,862
X100008	125,2667	180,754	,718	,843
X100009	125,8000	186,855	,263	,854
X100010	125,1333	190,809	,256	,853
X100011	124,6667	189,540	,558	,849
X100012	125,8000	186,855	,263	,854
X100013	125,3333	194,230	,108	,856
X100014	125,2667	180,754	,718	,843
X100015	124,7667	191,426	,384	,851
X100016	126,6667	194,575	,193	,854
X100017	126,0000	200,138	-,135	,861
X100018	125,3000	180,493	,758	,843
X100019	125,0667	196,892	-,003	,858
X100020	126,2333	202,323	-,226	,862
X100021	126,0667	196,202	,026	,857
X100022	126,6333	194,516	,196	,854
X100023	125,1667	193,868	,130	,855
X100024	125,4333	196,944	-,005	,858
X100025	125,8000	186,855	,263	,854
X100026	125,2333	186,323	,501	,848
X100027	125,2333	183,702	,593	,846
X100028	126,6667	194,575	,193	,854
X100029	126,0000	200,138	-,135	,861
X100030	125,3000	180,838	,667	,844
X100031	125,2667	180,754	,718	,843
X100032	125,0000	191,586	,301	,852
X100033	124,8667	189,499	,406	,850
X100034	125,3000	180,838	,667	,844
X100035	124,7000	190,838	,410	,851
X100036	125,4333	184,185	,621	,846

X100037	125,2667	184,823	,599	,846
X100038	125,1667	189,109	,321	,851
X100039	124,9000	184,093	,623	,846
X100040	126,4667	193,430	,218	,853
X100041	125,2667	180,754	,718	,843
X100042	126,2333	198,461	-,068	,859
X100043	125,2667	180,754	,718	,843
X100044	126,6667	194,575	,193	,854
X100045	124,7333	188,685	,560	,849
X100046	126,0000	200,138	-,135	,861
X100047	126,4667	193,430	,218	,853
X100048	126,2333	198,461	-,068	,859
X100049	125,3000	180,838	,667	,844
X100050	126,4667	193,430	,218	,853

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,854	50

Konsep diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X200001	72,5333	78,395	,456	,779
X200002	72,4667	77,292	,456	,778
X200003	74,4000	80,248	,203	,787
X200004	73,1333	77,568	,398	,780
X200005	73,0333	73,206	,628	,767
X200006	73,3000	75,872	,240	,791
X200007	72,5667	77,426	,506	,777
X200008	74,4000	81,697	,097	,791
X200009	74,4000	80,248	,203	,787
X200010	73,2000	75,821	,458	,776
X200011	74,4667	84,947	-,216	,798
X200012	73,8000	87,545	-,310	,812
X200013	74,2667	82,064	,068	,792
X200014	74,0333	79,757	,176	,789
X200015	72,6000	74,041	,624	,769
X200016	73,1333	77,568	,398	,780

X200017	74,0333	79,757	,176	,789
X200018	72,9667	76,654	,501	,776
X200019	72,8000	73,821	,597	,769
X200020	74,0333	79,757	,176	,789
X200021	72,7000	77,941	,453	,779
X200022	72,9667	76,654	,501	,776
X200023	74,4000	81,697	,097	,791
X200024	73,3000	75,872	,240	,791
X200025	72,5333	78,809	,413	,781
X200026	72,6333	76,378	,452	,777
X200027	72,6333	75,137	,632	,771
X200028	73,3000	75,872	,240	,791
X200029	74,0333	79,757	,176	,789
X200030	73,0333	77,413	,379	,780

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,789	30

LAMPIRAN 4 HASIL TABULASI PENELITIAN

SKALA KECERDASAN EMOSIONAL

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	total
1	3	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	1	2	1	67
2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	1	1	2	71
3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	4	4	2	3	3	2	4	3	2	1	2	1	70
4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	59
5	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	1	1	1	58
6	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	63
7	2	1	3	4	3	2	1	1	2	3	4	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	1	55
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	4	1	2	2	2	65
9	3	4	1	4	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	70
10	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	1	2	1	73
11	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	71
12	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	65
13	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	71
14	1	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	65
15	2	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	3	2	1	4	1	1	54
16	3	1	1	1	1	3	3	2	4	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	54
17	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	1	59
18	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	4	2	3	2	4	4	3	4	1	1	4	70
19	4	3	4	3	2	2	1	1	4	3	4	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	69
20	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	1	1	1	74
21	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	4	4	1	3	3	2	3	3	2	1	2	2	61
22	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	1	59
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	4	4	4	3	1	1	1	64
24	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	68

25	4	3	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	66
26	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	73
27	3	3	4	3	3	4	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	1	1	1	57
28	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	74
29	4	4	4	4	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	67
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	1	70
31	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	4	1	1	1	68
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	4	3	3	2	3	3	3	3	67
33	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	1	3	71
34	3	4	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	2	2	67
35	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	2	3	1	1	1	63
36	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	82
37	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	1	1	1	72
38	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	4	3	72
39	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	67
40	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	71
41	4	1	4	1	2	1	1	1	2	3	4	1	3	3	3	3	2	4	4	4	2	3	2	3	61
42	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	69
43	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	68
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	82
45	3	3	4	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	64
46	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	72
47	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	2	3	3	3	76
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	66
49	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	66
50	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	75
51	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	74
52	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	69

53	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	1	1	1	61
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	70
55	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	67
56	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	59
57	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	78
58	2	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	67
59	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	3	3	59
60	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	69
61	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	67
62	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	65
63	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	67
64	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	71
65	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	1	3	3	69
66	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	66
67	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	69
68	3	4	3	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	70
69	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
70	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
71	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	72
72	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
73	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	67
74	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	82
75	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	78
76	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	71
77	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	67
78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	71
79	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	73
80	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	68

81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	66	
82	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	71	
83	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	72	
84	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	64	
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	69	
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	66	
87	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	70	
88	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	74	
89	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	69	
90	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	67	
91	4	3	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	68	
92	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	71	
93	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	64	
94	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	76	
95	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	75	
96	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	75	
97	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	65	
98	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	73	
99	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	69	
100	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	64	
101	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	4	3	4	3	76	
102	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	68	
103	3	3	2	4	4	4	2	2	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	63	
104	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	69	
105	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	77	
106	3	4	3	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	71	
107	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	69	
108	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	66

109	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	64
110	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	74
111	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	63
112	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	78

TABULASI SKALA KONSEP DIRI

no/var iabel	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	14	16	total
1	3	4	4	4	3	3	4	1	4	2	3	4	4	4	3	4	54
2	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	4	3	4	54
3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	54
4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	54
5	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	55
6	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	54
7	3	3	4	2	1	3	4	4	4	1	2	4	3	4	3	4	49
8	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	49
9	2	4	2	3	4	1	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	48
10	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	59
11	1	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	50
12	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	54
13	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	52
13	3	3	1	1	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	2	2	52
15	1	3	3	2	2	1	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	46
16	3	4	4	3	1	1	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	45
17	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	51
18	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	2	3	3	52
19	2	2	4	4	3	4	4	2	3	1	2	4	3	4	3	4	49

20	4	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	2	2	3	2	50
21	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	56
22	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	57
23	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	55
23	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	3	3	3	55
25	2	3	3	4	3	4	3	3	4	2	1	4	4	3	3	3	49
26	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	1	4	4	4	3	3	53
27	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	2	49
28	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	53
29	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	4	4	3	58
30	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	47
31	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	1	4	51
32	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	53
33	3	3	3	4	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	1	4	53
33	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53
35	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	53
36	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	54
37	2	3	3	3	3	4	4	3	4	2	1	4	4	2	2	3	47
38	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	53
39	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	1	4	4	3	4	3	51
40	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	57
41	4	4	2	4	1	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	55
42	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	3	50
43	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	1	4	4	3	4	3	50
43	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
45	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	4	53
46	3	2	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	52
47	3	3	3	4	3	3	4	4	2	4	1	4	2	4	4	4	52

48	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	2	1	42
39	2	2	3	3	3	3	4	3	1	1	4	3	4	1	4	1	51
40	3	2	1	4	3	3	4	4	4	1	2	4	3	2	3	2	57
41	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	55
42	3	2	2	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	1	50
43	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	50
43	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	50
45	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	53
46	3	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	52
47	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	52
48	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	42
59	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57
60	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	2	53
61	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	52
62	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	4	49
63	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	4	3	4	50
63	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	50
65	4	2	2	3	3	3	3	4	4	2	1	3	3	1	2	1	41
66	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	4	3	3	48
67	2	2	3	3	2	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	51
68	3	2	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	50
69	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	1	4	2	49
70	2	2	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	2	4	48
71	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	3	2	2	49
72	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	2	2	50
73	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	40
73	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	40
75	3	3	4	4	3	4	4	4	4	1	1	4	4	2	4	4	53

76	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	52
77	3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	51
78	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	55
79	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	4	50
80	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	1	50
81	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	1	4	4	3	4	1	48
82	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	54
83	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	49
83	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	49
85	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	52
86	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	48
87	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	56
88	3	2	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	56
89	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	2	4	2	50
90	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	57
91	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	55
92	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	55
93	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	52
93	3	2	4	3	3	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	2	52
95	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	50
96	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	54
97	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	1	4	4	4	1	3	47
98	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	54
99	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	3	52
100	3	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	54
101	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	59
102	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	52
103	2	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	55

103	3	2	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	55
105	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	57
106	3	2	4	3	4	3	2	1	2	1	2	2	4	4	3	4	44
107	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	1	4	3	3	4	43
108	3	3	3	3	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	4	35
109	2	3	4	3	3	2	1	1	3	3	2	1	4	2	3	3	40
110	3	2	2	3	4	2	4	1	2	4	1	2	4	4	3	4	45
111	3	3	2	2	3	3	3	4	4	4	2	3	2	3	2	4	47
112	3	2	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	2	2	4	50

TABULASI SKALA RESILIENSI

N O	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	t o t a l	
1	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	3	3	3	4	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1 3 5	
2	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1 4 4		
3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	4	4	2	3	3	2	4	3	2	4	3	2	3	1 3 9
4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1 0 2	

5	2	4	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	1	1	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	4	3	1	3	1 1 3		
6	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1 2 1		
7	3	3	4	2	1	3	4	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	4	3	2	1	1	2	3	4	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1 1 3		
8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	4	1	4	3	1	3	1 1 5	
9	2	4	2	3	4	1	4	3	3	4	1	2	3	1	2	3	4	4	3	3	4	1	4	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1 2 7		
1 0	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	4	3	1	1	1 3 4	
1 1	1	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1 1 9	
1 2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1 1 9
1 3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1 2 8		
1 3	3	3	1	1	4	4	4	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	1 1 8

1 5	1	3	3	2	2	1	1	1	3	2	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	3	2	1	1	2	1	1	9 1	
1 6	3	4	4	3	1	1	1	1	2	1	3	2	1	4	4	1	2	4	3	3	1	1	1	1	3	3	2	4	2	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 0 6	
1 7	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	1	4	4	2	4	4	1	4	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1 2 1	
1 8	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	4	2	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	1 3 2
1 9	2	2	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	4	3	2	2	1	1	4	3	4	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	1 2 6	
2 0	4	4	3	3	4	4	4	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1 4 2	
2 1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	1	4	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	4	4	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1 2 4	
2 2	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1 1 2
2 3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	1 3 3		
2 4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1 2 3	

2 5	2	3	3	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1 1 9			
2 6	3	2	4	4	4	4	4	4	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	1 3 2			
2 7	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1 1 4
2 8	3	2	3	3	3	3	4	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 2 2		
2 9	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1 3 3	
3 0	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	1 2 1	
3 1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	4	3	4	1	2	1 2 6	
3 2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	1 1 7		
3 3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1 2 8	
3 3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	1	1 1 8		

3 5	4	4	3	3	3	3	3	3	1	4	2	1	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	2	3	4	4	3	3	1 2 1	
3 6	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	1	3	1	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1 4 0	
3 7	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	1	3	1 3 4
3 8	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	1 1 2	
3 9	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1 1 9	
4 0	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1 2 7	
4 1	4	4	4	2	4	1	4	1	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	4	1	4	1	2	1	1	1	2	3	4	1	3	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	3	1 1 1
4 2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	2	3	2	1	2	1	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1 1 9	
4 3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	1	1	3	3	4	1	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1 2 1		
4 3	3	2	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	3	1	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1 3 6	

4 5	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1 1 5			
4 6	3	2	3	4	4	3	3	3	1	1	1	1	1	2	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	1 1 2					
4 7	3	3	3	4	3	3	4	4	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	3	1 2 9			
4 8	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	1 1 9			
3 9	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1 1 8	
4 0	3	2	1	4	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	3	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1 1 6		
4 1	3	3	4	4	4	4	2	1	2	3	1	1	2	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1 3 3
4 2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	1 2 2		
4 3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1 1 5		
4 3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1 1 7			

4 5	2	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	1	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1 2 3
4 6	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1 1 3
4 7	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1 2 9
4 8	3	2	3	2	4	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 1 6	
5 9	4	3	3	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	4	4	3	3	1 1 1
6 0	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1 2 1	
6 1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	1	3	1 1 5
6 2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	2	1	4	4	1	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1 1 7	
6 3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	1	4	4	2	4	4	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1 2 8
6 3	3	2	3	3	3	3	1	1	2	1	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1 2 3	

6 5	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	3	1 2 2	
6 6	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1 1 8
6 7	2	2	3	3	2	3	4	2	3	1	4	1	2	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1 2 6	
6 8	3	2	4	3	4	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1 1 9	
6 9	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 2 8		
7 0	2	2	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 2 0		
7 1	3	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	1 2 4	
7 2	3	2	2	3	4	4	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 3 1	
7 3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1 1 2	
7 3	3	2	3	4	4	4	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1 3 1	

9 5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	1 4 0	
9 6	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1 4 1	
9 7	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1 1 9	
9 8	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1 3 6	
9 9	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1 2 9	
1 0 0	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1 1 9	
1 0 1	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	3	1 4 2	
1 0 2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1 2 6
1 0 3	2	3	4	3	3	2	4	4	4	2	2	1	1	3	2	3	3	2	4	3	3	2	4	4	4	2	2	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1 2 0	
1 0 3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1 2 5		

1 0 5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1 4 5	
1 0 6	3	2	4	3	4	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1 2 1	
1 0 7	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	1 2 9
1 0 8	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1 1 8
1 0 9	2	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	1 1 9
1 1 0	3	2	2	3	4	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1 2 6	
1 1 1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1 1 5	
1 1 2	3	2	3	4	4	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1 2 6	

