



## Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang Sedang Menyusun Skripsi

Novia Aira Fitri<sup>1</sup>, Rahayu Hardianti Utami<sup>2</sup>

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang<sup>1,2</sup>

\*Email Korespondensi: [noviaairafitri@gmail.com](mailto:noviaairafitri@gmail.com)

Diterima: 05-04-2026 | Disetujui: 15-04-2026 | Diterbitkan: 17-04-2026

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and academic resilience in Padang State University students writing their theses. The research method used was quantitative with a correlational approach. The sample consisted of 54 students from the 2018 and 2019 intakes, selected using a purposive sampling technique. The instruments used were the emotional intelligence scale and the academic resilience scale. Data analysis used the Pearson correlation test. The results showed a significant positive relationship between emotional intelligence and resilience ( $r = 0.719$ ;  $p < 0.001$ ). This indicates that the higher a student's emotional intelligence, the higher their academic resilience.*

**Keywords:** Emotional Intelligence, Academic Resilience, Students.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 54 mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 yang sedang Menyusun skripsi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala kecerdasan emosional dan skala resiliensi akademik. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan resiliensi ( $r = 0.719$  dan  $p < 0.001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya.

**Kata kunci:** Kecerdasan Emosional, Resiliensi, Mahasiswa.

### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Fitri, N. A., & Utami, R. H. (2026). Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 1249-1254. <https://doi.org/10.63822/h9rqae98>

## PENDAHULUAN

Menyusun skripsi merupakan salah satu tantangan besar bagi mahasiswa tingkat akhir, terutama mereka yang berada pada fase akhir perkuliahan. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir dalam waktu yang terbatas agar dapat lulus tepat waktu. Tekanan akademik yang tinggi seringkali muncul akibat tuntutan penyelesaian skripsi yang kompleks dan berkelanjutan. Selain itu, keterbatasan waktu dan ketakutan akan keterlambatan studi juga dapat memperparah kondisi psikologis mahasiswa. Kondisi tersebut tidak jarang menimbulkan stres, kecemasan, bahkan keputusasaan selama proses penyusunan skripsi.

Dalam menghadapi tekanan akademik tersebut, mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan berbagai kesulitan. Salah satu kemampuan penting yang diperlukan adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan. Resiliensi memungkinkan mahasiswa untuk tetap bertahan meskipun menghadapi hambatan dalam proses akademik. Kemampuan ini juga membantu individu dalam mempertahankan motivasi serta keberlanjutan dalam menyelesaikan tugas. Rahmawati (2018) menyatakan bahwa resiliensi berperan dalam meningkatkan daya tahan individu terhadap tekanan yang dihadapi.

Resiliensi dalam konteks pendidikan dikenal sebagai resiliensi akademik, yaitu kemampuan individu dalam menghadapi tantangan di bidang akademik. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik cenderung mampu mengatasi tekanan akademik yang tinggi. Mereka juga lebih mampu bertahan dalam situasi sulit, seperti menghadapi kesulitan dalam penulisan skripsi. Gizir dan Aydin (2009) mengungkapkan bahwa kemampuan untuk pulih dari tekanan akademik sangat penting bagi mahasiswa. Dengan adanya resiliensi akademik, mahasiswa dapat tetap termotivasi meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi akademik adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. Kemampuan ini sangat penting dalam membantu individu menghadapi situasi yang penuh tekanan. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan emosi negatif. Selain itu, mereka juga dapat beradaptasi dengan lebih baik terhadap tuntutan akademik.

Kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik akan lebih mudah mempertahankan fokus dalam bekerja. Mereka juga cenderung lebih produktif dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan yang ada. Prasetyo dan Lestari (2020) menyatakan bahwa kecerdasan emosional membantu mahasiswa menghadapi situasi yang menantang secara mental dan emosional. Dengan demikian, kecerdasan emosional dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Secara teoritis, resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk tetap mencapai keberhasilan dalam dunia pendidikan meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Cassidy (2016) menjelaskan bahwa resiliensi akademik berkaitan dengan kemampuan individu dalam bertahan dan beradaptasi dalam situasi yang penuh tekanan. Dalam konteks penyusunan skripsi, kemampuan ini menjadi sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa dituntut untuk tetap konsisten dalam menghadapi hambatan yang muncul selama proses penulisan. Oleh karena itu, resiliensi akademik menjadi faktor

penting dalam keberhasilan penyelesaian studi.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi akademik. Handayani (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan resiliensi akademik pada mahasiswa. Penelitian oleh Putri dan Andriani (2022) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan signifikan dengan resiliensi. Wibowo (2021) menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi berdampak positif terhadap ketahanan diri mahasiswa. Selain itu, Haqiqi dan Lestari (2022) menemukan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki resiliensi yang lebih baik.

Meskipun demikian, penelitian sebelumnya masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah penggunaan metode survei dengan kuesioner yang bersifat subjektif. Dewi dan Kurniawan (2021) menyatakan bahwa hasil pengukuran dapat dipengaruhi oleh penilaian diri responden. Hal ini dapat menyebabkan data tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi yang sebenarnya. Selain itu, faktor lain seperti dukungan sosial dan motivasi intrinsik belum banyak dipertimbangkan dalam penelitian sebelumnya. Sulastris dan Pratama (2020) menekankan pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor tersebut dalam memahami resiliensi akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, masih terdapat gap penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian yang secara spesifik mengkaji mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi masih terbatas. Padahal, mahasiswa pada tahap ini menghadapi tekanan akademik yang tinggi dan berisiko mengalami stres. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami peran kecerdasan emosional dalam menghadapi tekanan akademik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data melalui kuesioner. Populasi penelitian terdiri dari 54 mahasiswa Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling (non-probability)*. Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang angkatan 2018 dan 2019 yang sedang menyusun skripsi, Instrumen penelitian terdiri dari skala pengukuran kecerdasan emosional yang dikembangkan oleh Luluk Farikhah (2021) berdasarkan aspek menurut Goleman (2006). Dan untuk pengukuran resiliensi akademik digunakan skala ARS Indonesia oleh Kumalasari Dewi, dkk yang diadaptasi dari *The Academic Resiliense Scale (ARS-30)* yang dikembangkan oleh Cassidy (2016). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi pearson melalui spss versi 0.19.3.0 hubungan kecerdasan emosional terhadap resiliensi pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji Shapiro-Wilk, diperoleh nilai  $p = 0.683 (> 0.05)$ , baik untuk multivariat

-----  
*Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang Sedang Menyusun Skripsi*

(Fitri, et al.)

maupun bivariat. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Statistik Shapiro-Wilk	p-value
<i>Kecerdasan Emosional – Resiliensi Akademik</i>	0.984	0.683

## 2. Uji Korelasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Akademik dengan nilai koefisien korelasi pearson sebesar 0.719 dan nilai  $p < 0.001$ . Artinya, semakin tinggi Kecerdasan Emosional, maka semakin tinggi pula Resiliensi Akademik.

**Tabel 3. Hasil Uji Korelasi**

Variabel	r Person	p-value
<i>Kecerdasan Emosional – Resiliensi Akademik</i>	0.719	$< 0,001$

## Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh kecerdasan emosi terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang angkatan 2018 dan 2019 yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil analisis penelitian, diperoleh temuan yang menunjukkan hubungan signifikan antara kecerdasan emosi dengan resiliensi akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Prasetyo & Lestari (2020) yang juga menemukan bahwa kecerdasan emosi berperan penting dalam mengelola tekanan dan stres akademik, yang pada gilirannya mendukung mahasiswa untuk tetap termotivasi dan berhasil menyelesaikan studi mereka tepat waktu.

Hasil analisis koefisien korelasi dalam penelitian ini menunjukkan nilai sebesar 0,643, yang artinya terdapat korelasi positif antara kecerdasan emosi dengan resiliensi akademik. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ) menunjukkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang sangat signifikan. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Handayani (2022), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang baik cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih tinggi, sehingga mereka lebih mampu mengatasi stres yang disebabkan oleh beban akademik yang berat.

Tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang menjadi subjek penelitian ini ditemukan berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada tahap akhir studi, meskipun menghadapi banyak tekanan akademik dalam penyusunan skripsi, masih mampu bertahan dan melanjutkan upaya mereka untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Hal ini sejalan dengan definisi resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2016), yang menyatakan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan untuk mengatasi kesulitan dan tetap mencapai keberhasilan dalam dunia pendidikan, meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan dan tantangan.

Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosi yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengenali dan mengelola

emosi mereka, ada kalanya emosi tersebut dapat memengaruhi produktivitas dan motivasi mereka dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi dan Kurniawan (2021), yang menunjukkan bahwa pengukuran kecerdasan emosi dapat bersifat subjektif, sehingga kemampuan mahasiswa untuk mengelola emosinya tidak selalu tercermin sepenuhnya dalam perilaku mereka.

Sementara itu, untuk faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi resiliensi akademik mahasiswa, penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial dan motivasi intrinsik memainkan peran penting dalam mendukung proses penyelesaian skripsi. Sejalan dengan penelitian Sulastrri dan Pratama (2020), yang menyatakan bahwa selain kecerdasan emosi, faktor dukungan sosial dan motivasi intrinsik perlu dipertimbangkan untuk memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang dapat memperkuat resiliensi akademik mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan berat selama penulisan skripsi.

Dari pembahasan ini, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa Universitas Negeri Padang. Mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan mempertahankan motivasi, yang mendukung mereka untuk tetap produktif dalam menyelesaikan tugas akademik. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosi perlu diprioritaskan dalam program pendampingan bagi mahasiswa di tahap akhir studi, agar mereka dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik dan menyelesaikan skripsi tepat waktu.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik, mengelola stres, mempertahankan motivasi, dan menjaga produktivitas selama proses penulisan skripsi. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu mengatasi tantangan dan hambatan akademik. Selain itu, faktor seperti dukungan sosial dan motivasi intrinsik juga diketahui berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional menjadi salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan untuk membantu mahasiswa menyelesaikan studi dengan lebih baik.

## SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi mahasiswa, dapat mengembangkan kecerdasan emosional melalui pelatihan atau praktik seperti meditasi, journaling, dan pengelolaan waktu untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi dan stres. Dan Membangun jaringan dukungan sosial dengan teman, keluarga, atau dosen untuk membantu menghadapi tantangan akademik. Pihak kampus atau fakultas juga dapat menyediakan ruang diskusi atau layanan konseling untuk membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal.
2. Untuk peneliti selanjutnya, Mengkaji lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi resiliensi

akademik, seperti motivasi intrinsik, strategi coping, dan lingkungan sosial. memperluas populasi penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih *generalizable* pada mahasiswa di universitas lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7 (1787), 1-12.
- Prasetyo, B., & Lestari, I. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Manajemen Stres Akademik Mahasiswa. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahmawati, D. (2018). Resiliensi dalam Dunia Pendidikan: Peran dan Penerapannya pada Mahasiswa. Bandung: Alfabeta.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Rojas, L. F. (2015). Risk and protective factors for academic resilience: A review of evidence-based approaches. *International Journal of Educational Research*, 72, 1-15.
- Santoso, A., & Amalia, R. (2019). *Tekanan Akademik dan Kecerdasan Emosi Mahasiswa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Putri, S., & Andriani, R. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 12(1), 45-60.
- Anggraini, S., & Yanto, A. R. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(2), 123-135.
- Dewi, M., & Kurniawan, F. (2021). Pengaruh Pengalaman Hidup terhadap Resiliensi pada Mahasiswa dengan Kecerdasan Emosi Berbeda. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 12(1), 89-102.
- Gizir, C. A., & Aydin, G. (2009). Protective factors contributing to the academic resilience of students living in poverty in Turkey. *Professional School Counseling*
- Handayani, R. N. (2022). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi akademik pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 (Tesis, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).
- Haqiqi, M. N., & Lestari, R. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Resiliensi pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45-56.
- Maryati, I. (2009). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Keyakinan Diri (Self-Efficacy) Dengan Kreativitas Pada Siswa Akselerasi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).23
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53-83.
- Putri, D., & Andriani, N. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 8(3), 201-214.
- Sulastrri, H., & Pratama, B. (2020). Aspek Lain dalam Pengembangan Resiliensi Mahasiswa: Peran Motivasi dan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(4), 67-78.
- Wibowo, A. (2021). Dampak Pengelolaan Emosi terhadap Ketahanan Diri Mahasiswa dalam Pendidikan. *Jurnal Kesejahteraan Psikologis*, 7(2), 159-171. *Cham: Springer International Publishing*, 131-145