

---

# Academia Open



*By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*

---

## Table Of Contents

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>Journal Cover</b>                  | 1 |
| <b>Author[s] Statement</b>            | 3 |
| <b>Editorial Team</b>                 | 4 |
| <b>Article information</b>            | 5 |
| Check this article update (crossmark) | 5 |
| Check this article impact             | 5 |
| Cite this article                     | 5 |
| <b>Title page</b>                     | 6 |
| Article Title                         | 6 |
| Author information                    | 6 |
| Abstract                              | 6 |
| <b>Article content</b>                | 7 |

## Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

## Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

## Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

# Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December  
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.12799

## EDITORIAL TEAM

### Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

### Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

### Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

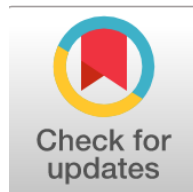
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

## Article information

**Check this article update (crossmark)**



**Check this article impact <sup>(\*)</sup>**



**Save this article to Mendeley**



<sup>(\*)</sup> Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

**The Influence of Emotional Intelligence and Self-Acceptance on Resilience in Students Who Have Broken Up in Love at Muhammadiyah University of Sidoarjo : Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Penerimaan Diri Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Pernah Mengalami Putus Cinta di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo**

**viki vinda kurniawati\_ , khadijah201406@gmail.com (\*)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

**Lely Ika Mariyati , ikalely@umsida.ac.id**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

(\*) Corresponding author

**Abstract**

**General Background:** Early adulthood is a developmental phase marked by emotional challenges, particularly following romantic relationship dissolution. **Specific Background:** Difficulties in emotion regulation and self-acceptance often hinder psychological recovery during this period. **Knowledge Gap:** Previous studies largely examined resilience independently, leaving limited evidence on its simultaneous association with emotional intelligence and self-acceptance among early adults experiencing breakup. **Aims:** This study aims to examine the relationships between emotional intelligence, self-acceptance, and resilience in early adulthood after breakup experiences. **Results:** Findings indicate significant positive associations among emotional intelligence, self-acceptance, and resilience, suggesting that individuals with stronger emotional regulation and higher self-acceptance demonstrate greater adaptive capacity. **Novelty:** This study integrates emotional intelligence and self-acceptance within a unified resilience framework among early adults post-breakup, providing empirical evidence in an underexplored context. **Implications:** The results highlight the importance of psychosocial interventions focusing on emotional regulation and self-acceptance to support resilience development in young adults. These findings offer practical relevance for counseling services and mental health programs in higher education settings.

**Keywords:** Resilience, Emotional Intelligence, Self Acceptance, Early Adulthood, Breakup Experience

**Key Findings Highlights:**

Emotional intelligence shows a strong association with adaptive coping capacity.

Self acceptance contributes meaningfully to psychological recovery.

Integrated personal resources support adjustment after relationship loss.

Published date: 2026-02-10

## Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa muda diharapkan pada pilihan-pilihan yang akan menentukan kehidupannya di masa depan. Menurut Santrock individu di masa dewasa muda berada pada rentang usia 18 sampai 25 tahun yang ditandai dengan keinginan untuk bereksperimen dan bereksplorasi sebagai jawaban/solusi dari tuntutan lingkungan. Tugas perkembangan mahasiswa adalah mempersiapkan diri dan merencanakan masa depannya, mereka focus pada hal-hal yang terkait karir, hubungan romatis dengan lawan jenis, hingga keputusan menikah atau tidak. Hurlock mengelompokkan tugas-tugas perkembangan dewasa awal ke dalam beberapa kategori, yaitu: (a) memperoleh pekerjaan, (b) menentukan pasangan hidup, (c) belajar membangun kehidupan keluarga Bersama pasangan, (d) membesarkan dan mendidik anak, (e) mengatur serta mengelola rumah tangga, (f) melaksanakan kewajiban sebagai anggota masyarakat, dan (g) ikut serta dalam aktivitas kelompok social di lingkungan sekitar[1]. Memiliki hubungan secara emosional dengan lawan jenis baik pada Wanita ataupun laki-laki menunjukkan tumbuhnya perasaan dan ketertarikan yang wajar[2].

Hasil Survei Indeks Ketahanan Remaja-BKKBN, dilaporkan 45,5% pemuda memiliki pengalaman berkencan, termasuk hubungan yang tidak terdefiniskan mengenai keadaan emosional mereka, beberapa pemuda menunjukkan pola kencan yang lebih menekankan pada aspek fisik[3]. Pacaran adalah salah satu kebutuhan intimasi social bagi sebagian remaja[4]. Pacaran adalah salah satu aktifitas social yang membantu individu membangun hubungan romantic yang sehat, serta bagian upaya dari persiapan menuju pernikahan. Kegiatan pacaran dapat memberikan manfaat positif, seperti memungkinkan individu untuk mendapatkan pengalaman dalam berinteraksi dengan lawan jenis, berkontribusi pada proses pengembangan identitas diri, dan menjadi saran untuk memahami kedekatan emosional[5]. Sebagian orang membayangkan hubungan pacaran suatu hal yang penuh kasih sayang dan keromantisan antar pasangan walaupun dalam kenyataannya tidak selalu demikian. Baron dan Byrne menyatakan bahwa hubungan romantic tidak selalu berjalan sesuai harapan, yang dikarenakan perbedaan karakteristik dan latar belakang antar pasangan, hal tersebut dapat memicu konflik hubungan hingga berujung putus cinta[6].

Putus cinta adalah berakhirnya hubungan emosional yang berdampak pada penurunan konsep diri seseorang. Individu cenderung menarik diri dari lingkungan social, menghindari aktivitas berhubungan dengan mantan, atau bahkan mengubah penampilannya. Secara emosional, putus cinta dapat memicu kesepian, depresi, kemarahan serta menurunkan rasa percaya diri. Selain itu dapat mempengaruhi konsentrasi, daya ingat, minat terhadap hobi dan interaksi social. Dijelaskan pula bahwa kegagalan hubungan romantis yang dialami individu dapat memiliki dampak negative, seperti kesedihan yang berkepanjangan hingga mengalami depresi. Dalam kasus tertentu, perasaan putus cinta yang mendalam bisa memunculkan pikiran untuk bunuh diri[7]. Tidak semua remaja yang mengalami putus cinta berujung depresi hingga bunuh diri. Individu remaja yang memiliki tingkat daya tahan psikologis tinggi umumnya menunjukkan dapat menyelesaikan masalah secara bijaksana, tetap energik, dan mempertimbangkan berbagai aspek sebelum mengambil keputusan. Sifat serta kekuatan emosi umumnya memiliki keterkaitan dengan proses kognitif individu yang muncul dari persepsi terhadap suatu keadaan[8]. Thompson menjelaskan bahwa seseorang yang mampu mengatur emosinya dengan baik memiliki kecakapan dalam mengenali sekaligus memahami emosi yang sedang dialaminya[9]. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk mengendalikan emosinya tanpa harus larut di dalamnya, sehingga mereka dapat menggunakan strategi coping yang tepat dalam menghadapi permasalahan yang sedang dialami[10]. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam mengatur emosinya akan mengalami hambatan dalam beradaptasi, membangun hubungan dengan orang lain, serta menjaga relasi yang sudah ada[11]. Regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi[12].

Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu, kelompok, atau komunitas untuk tetap kuat dan mampu beradaptasi ketika menghadapi kesulitan. Hal ini meliputi kemampuan mengurangi dampak negative dari masalah yang muncul serta mengubah situasi sulit menjadi kondisi yang dapat diatasi secara efektif dan realistis[13]. Menurut Hendriani, resiliensi adalah sebuah proses yang terus bergerak dan melibatkan berbagai faktor, baik dari diri sendiri maupun lingkungan social. Ketahanan diri menunjukkan bagaimana seseorang bisa menjaga diri tetap tegar dan memulihkan diri setelah merasakan masalah emosi atau melewati masa yang berat serta bertemu berbagai rintangan dalam kehidupan. Berdasarkan penelitian sebelumnya, individu dengan tingkat resiliensi yang baik umumnya membutuhkan waktu minimal tiga bulan untuk mencapai kondisi psikologis yang stabil setelah mengalami putus cinta[14]. Hasil dari penelitian terdahulu Sari, dkk menunjukkan bahwa remaja SMA Denpasar memiliki presentase resiliensi sebesar 68,5%[15]. Hikma Aulia menyampaikan tingkat resiliensi pada dewasa awal di kota Semarang memiliki nilai sebesar 74% dengan jumlah 74 orang[16].

Berdasarkan hasil survei awal terhadap 15 mahasiswa aktif di universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA), diperoleh gambaran bahwa 20% responden memiliki tingkat resiliensi tinggi, sedangkan 80% lainnya termasuk dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa hanya Sebagian kecil mahasiswa yang memiliki daya lenting psikologis (resiliensi) baik, yaitu mampu menyesuaikan diri terhadap tekanan, menghadapi kesulitan, serta bangkit kembali setelah melalui peristiwa yang menekan. Namun temuan lainnya menggambarkan sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat resiliensi rendah, yang mengindikasikan adanya kerentangan dalam menghadapi stress, kesulitan mengendalikan emosi, serta kurangnya kemampuan mempertahankan motivasi dalam situasi sulit. Temuan aal ini berkaitan dengan konsep ketahanan yang diajukan oleh Rivich dan Shatter, Maulidya yang mencakup berbagai aspek resiliensi seperti pengelolaan emosi, control impuls, sikap positif, identifikasi penyebab masalah, kemampuan berempati, sefikasi diri, dan pencapaian tujuan[17].

Grotberg megemukakan bahwa resiliensi individu terbentuk melalui tiga faktor utama, yaitu I Have (dukungan dari lingkungan), I AM (kekuatan pribadi), dan I Can (kemampuan beradaptasi dan menyelesaikan masalah)[18]. Faktor I Have mengacu pada dukungan eksternal yang dimiliki seseorang, seperti kehadiran keluarga atau teman yang dapat dipercaya,

adanya Batasan perilaku yang jelas, serta dorongan dari lingkungan untuk bersikap mandiri dan memiliki panutan positif. Faktor I AM berkaitan dengan kekuatan pribadi yang berasal dari dalam diri, misalnya mampu bersikap tenang, ramah, disenangi banyak orang, menunjukkan empati, menghargai diri sendiri dan orang lain, serta memiliki keyakinan diri, optimism, dan harapan positif. Sementara itu faktor I Can mencakup kemampuan berinteraksi social dan menyelesaikan masalah, seperti membuat solusi, menyelesaikan tugas dengan baik, melakukan kegiatan yang bisa mengurangi stress, berbicara terbuka tentang masalah, mengendalikan tingkah laku, serta bersedia meminta pertolongan jika diperlukan. Selain tiga faktor tersebut, ada dua faktor lagi yang mempengaruhi resiliensi, yakni dipengaruhi oleh penerimaan diri dan kompetensi diri[19]. Penerimaan diri melibatkan kemampuan untuk beradaptasi, fleksibilitas, dan keseimbangan dalam cara seseorang melihat kehidupan Adapun kompetensi diri meliputi ketekunan, kemandirian, rasa percaya diri, keunggulan, determinasi, serta kemampuan berfikir kritis. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk resiliensi pada individu.

Williams dan Lynn menyatakan bahwa penerimaan diri adalah kapasitas seseorang untuk menyadari dan mengakui eksistensinya[20]. Penerimaan diri dapat di artikan, individu yang mempunyai padangan positif akan dirinya dan tidak bersikap cuek pada dirinya sendiri, serta mampu menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki individu. Penerimaan diri mencakup kesiapan individu dalam mengutarakan pikiran, serta personal kepada orang lain, sekaligus mencerminkan kondisi psikologis yang sehat dan kemampuan menerima keberadaan orang lain tanpa penolakan. Penerimaan diri berperan penting dalam meningkatkan resiliensi individu yang mengalami putus cinta, ditandai dengan sikap realistis, menerima diri serta kemampuan mengatur emosi dan menghadapi perubahan secara positif.

Pada studi terdahulu yang dilakukan oleh Guykens dan Murtin kepada 254 mahasiswa sebagai responden yang sedang menempuh proses penyusunan skripsi. Hasilnya menunjukkan, Sebagian besar mahasiswa yaitu 68,5% memiliki tingkat penerimaan diri dalam kategori sedang, sedangkan kategori tinggi dan rendah masing-masing 20,1% dan 11,4%. Untuk variabel resiliensi, mayoritas responden berada pada tingkat kategori tinggi sebanyak 84,3%, dengan 10,6% pada kategori sedang, dan hanya 5,6% yang menunjukkan resiliensi rendah. Selain itu penelitian oleh Kristianti dan Kristinawati menyatakan bahwa 9 responden yang mengalami resiliensi dengan presentase sangat tinggi sebesar 4% dan 11 responden memiliki presentase resiliensi tinggi sebesar 23%.

Menurut Cronbach dan Elizabeth Sheere, penerimaan diri terdiri dari beberapa aspek penting yang harus dipahami. Pertama, seseorang harus menyadari bahwa dirinya sama nilainya dengan orang lain, dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tanpa merasa lebih unggul atau berbeda. Kedua, rasa percaya diri muncul ketika seseorang mampu menghadapi tantangan hidup dengan focus pada pengembangan kualitas diri, bukan sekedar meniru orang lain. Ketiga, sikap bertanggung jawab atau tindakan sendiri menjadi bagian penting dari penerimaan diri apa adanya. Keempat, individu yang terbuka dan peduli pada orang lain cenderung lebih mudah diterima dalam lingkungan sosialnya. Kelima, memiliki prinsip yang kokoh dan memilih untuk mengikuti nilai sendiri tanpa tekanan dari luar membantu memperkuat kepercayaan diri. Keenam, menyadari keterbatasan tanpa menyalahkan diri sendiri serta menerima kelebihan yang ada merupakan bagian dari penerimaan diri. Terakhir, kemampuan untuk mengenali dan menerima berbagai emosi seperti marah, takut, atau cemas tanpa menyembunyikannya menunjukkan tingkat penerimaan diri yang baik.

Upaya membangun resiliensi sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental, kecerdasan emosional diperkirakan turut memberikan kontribusi yang signifikan. Individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi pada umumnya mampu mengelola kecerdasan emosinya secara adaptif, yang memungkinkan mereka untuk memanfaatkan emosi positif sebagai strategi. Di saat yang sama, mereka cenderung dominan menghindari emosi negative ketika menghadapi situasi yang menantang atau penuh tekanan[21]. Menurut Goleman, kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan individu untuk memotivasi diri sendiri, mempertahankan semangat meskipun berada dalam kondisi penuh tekanan, serta mengendalikan reaksi emosional yang berlebihan ketika mengalami suasana hati yang negative. Pada penelitian ini individu diharapkan mampu melakukan kecerdasan emosi secara adaptif agar tidak mengganggu keseimbangan psikologis, meminimalkan stress, serta menunjukkan sikap empati dan spiritualitas dalam menghadapi tantangan emosional. Pada studi yang dilakukan Gottman, ditemukan bahwa kecerdasan emosional sangat berperan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang mampu mengenali dan mengatur emosi, baik miliknya sendiri maupun orang lain, tidak hanya mendapatkan manfaat dalam kesehatan fisik dan mental, tetapi juga mengalami peningkatan prestasi akademik serta membangun hubungan social yang lebih baik.

Temuan ini menegaskan bahwa pentingnya kecerdasan emosional sebagai faktor utama dalam menunjang berbagai aspek kehidupan secara menyeluruh[22]. Hasil penelitian ini sebanding dengan temuan Sari, dkk menyatakan, kecerdasan emosional berhubungan dengan tingkat resiliensi tinggi pada individu. Penelitian pada mahasiswa tahun pertama fakultas universitas diponegoro yang berlangsung selama masa pandemic COVID-19, menemukan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara dua variabel utama, yaitu kecerdasan emosional dan resiliensi. Analisis yang mereka lakukan menghasilkan koefisiensi korelasi dengan nilai 0,790, yang mempresentasikan kekuatan keterkaitan antara kedua faktor tersebut. Goleman mengemukakan bahwa kecerdasan emosi terdiri atas beberapa aspek, yaitu (1) kesadaran terhadap emosi diri, (2) kemampuan mengendalikan emosi, (3) motivasi diri, (4) kepekaan dalam mengenali emosi orang lain, dan (5) keterampilan membangun hubungan[23].

Berdasarkan pada fenomena tersebut, urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami faktor-faktor psikologis yang berperan dalam membentuk resiliensi mahasiswa pasca putus cinta, khususnya kecerdasan emosional dan penerimaan diri. Kajian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologis perkembangan dan kesehatan mental, tetapi juga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program konseling serta intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Melihat kondisi tersebut, hipotesis pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari kecerdasan emosional dan penerimaan diri terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta. Sebuah studi terdapat 15 mahasiswa tahun akhir di salatiga menunjukkan bahwa tekanan yang timbul dari harapan tinggi orang tua dapat memicu

ketidaknyamanan emosional, seperti kecemasan dan ketegangan mental. Konteks ini, kemampuan bertahan secara psikologis (resiliensi) menjadi aspek penting yang berkaitan erat dengan permasalahan dalam lingkungan keluarga. Pada penelitian masalah akademik yang dilakukan oleh Bustam, dkk menunjukkan berdasarkan dari hasil wawancara dengan responden, mereka melaporkan bahwa mereka melakukan berbagai kegiatan untuk mengatasi tekanan akademik yang mereka alami, beberapa kegiatan yang dilakukan antara lain adalah menonton hal-hal yang lucu. Semua kegiatan ini dianggap sebagai cara untuk menghibur diri, jawaban-jawaban dari responden ini menunjukkan adanya aspek-aspek dari *sens of humor* atau rasa humor yang dimiliki oleh mereka[24]. Pada penelitian terdahulu yang membahas masalah karir mahasiswa oleh Sasmita dan Afriyeni menunjukkan beberapa mahasiswa menganggap menjadi wirausaha itu sulit, penuh dengan resiko dan membutuhkan banyak relasi, sementara itu ada juga mahasiswa yang memiliki kebebasan dalam menentukan waktu kerja[25].

Penelitian resiliensi mahasiswa ini dilakukan untuk melengkapi dari penelitian resiliensi remaja sebelumnya yang dikaji oleh Sari, dkk dengan judul "Hubungan Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta di SMA Negeri 2 Denpasar"[15]. Metode penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif hanya penelitian sebelumnya membahas tentang hubungan kecerdasan emosional dan resiliensi pada remaja yang mengalami putus cinta di SMA Negeri 2 Denpasar, sedangkan pada penelitian ini, penelitian terbaru yang membahas tentang pengaruh kecerdasan emosional dan penerimaan diri terhadap resiliensi pada mahasiswa yang pernah mengalami putus cinta di UMSIDA. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kecerdasan emosional dan penerimaan diri terhadap resiliensi pada mahasiswa universitas Muhammadiyah sidoarjo yang pernah mengalami putus cinta. Dalam penelitian ini, hipotesis disusun sebagai jawaban sementara atas rumusan masalah dan tujuan yang telah ditetapkan: M<sub>1</sub>: Hasil pengujian menunjukkan adanya keterkaitan secara positif yang signifikan antara kapasitas kecerdasan emosional dan penerimaan diri secara simultan dengan resiliensi mahasiswa, serta adanya pengaruh secara simultan antara kapasitas kecerdasan emosional dan penerimaan diri terhadap resiliensi mahasiswa

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji pengaruh kecerdasan emosional (X<sub>1</sub>) dan penerimaan diri (X<sub>2</sub>) terhadap resiliensi (Y) pada mahasiswa universitas Muhammadiyah sidoarjo. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif universitas Muhammadiyah sidoarjo yang menurut data dari direktur akademik pada tahun 2025 berjumlah 11.649 mahasiswa. Meskipun ukuran sampel dalam penelitian ini sudah memenuhi syarat secara statistik untuk mewakili populasi tabel krejcie dan morgan dengan margin kesalahan 10%, penggunaan teknik *purposive sampling* yang termasuk dalam metode *non-probability sampling* menjadi sebuah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Teknik ini memilih partisipan berdasarkan kriteria tertentu[12]. Hingga di peroleh 163 responden yang memenuhi syarat, tanpa menggunakan prosedur pengacakan sehingga sampel yang diperoleh mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan karakteristik seluruh populasi. Oleh karena itu, generalisasi hasil penelitian terhadap populasi secara keseluruhan harus dilakukan dengan hati-hati karena adanya potensi bias sampel yang kurang representatif. kriteria partisipan dalam penelitian ini yakni mahasiswa aktif UMSIDA yang berusia 21-25 tahun, memiliki pengalaman minimal tiga bulan hingga satu tahun setelah putus cinta/pacaran.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan secara daring dengan mendistribusikan kuesioner melalui platform *google form* kepada mahasiswa aktif UMSIDA yang memenuhi kriteria partisipan. Sebagai bagian dari prosedur administratif, peneliti juga menyampaikan surat permohonan izin penelitian kepada seluruh kepala program studi yang berada di lingkungan universitas. Proses ini dilakukan dalam rentang waktu sekitar satu bulan.

Penelitian ini menggunakan tiga instrument yang berbentuk skala psikologi. Salah satu di antaranya adalah skala resiliensi. Selain itu, digunakan juga skala kecerdasan emosional serta skala penerimaan diri sebagai bagian dari pengumpulan data. Ketiga instrument tersebut disusun untuk mengukur variabel-variabel utama dalam studi ini secara kuantitatif. Setiap skala yang digunakan terdiri dari berbagai aitem yang dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu favorable aitem yang mewakili respons yang positif, serta unfavorable aitem yang menggambarkan respon negatif. Responden diminta untuk memilih satu dari empat opsi jawaban pada skala likert, yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala disusun dengan mempertimbangkan sejauh mana aitem disusun berdasarkan teori yang digunakan, seperti: 1) kecerdasan emosional terdiri dari empat aspek menurut teori golemman yang sebelumnya juga telah digunakan dalam penelitian oleh Huda yaitu: (1) mengenali perasaan sendiri, (2) memiliki semangat dan motivasi sendiri, (3) memahami perasaan orang lain, dan (4) mampu membangun hubungan yang baik. Skala ini terdiri dari 24 aitem pertanyaan yang valid, dengan nilai rentang antara 0,33 hingga 0,774 dan reliabilitas sebesar 0,921. 2) skala penerimaan diri terdiri dari tujuh aspek menurut teori cronbach elizabeth sheerer yang sebelumnya juga telah digunakan dalam penelitian oleh Gialin yaitu: (1) perasaan sederhana, (2) percaya kemampuan diri, (3) bertanggung jawab, (4) orientasi keluar diri, (5) berpendirian, (6) menyadari keterbatasan dan (7) menerima sifat. Skala ini terdiri dari 22 aitem pertanyaan yang valid, dengan nilai rentang antara 0,3 hingga 0,733 dan reliabilitas sebesar 0,861. 3) skala resiliensi terdiri dari tujuh aspek menurut teori reivich & shatter menggunakan skala yang sebelumnya juga telah digunakan dalam penelitian oleh Saputra, yakni: (1) regulasi emosi, (2) pengendalian impuls, (3) optimism, (4) analisis penyebab masalah, (5) empati, (6) efikasi diri (*self-efficacy*) dan (7) keberanian dalam menghadapi tantangan (*reaching out*). Skala ini terdiri dari 31 aitem valid dengan rentang nilai 0,304 sampai 0,741 dan reliabilitas sebesar 0,910. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis linear berganda, yang bertujuan untuk menguji dua pengaruh antara variabel bebas (kecerdasan emosi dan penerimaan diri) secara bersama-sama dengan variabel terikat (resiliensi). Data terkumpul dianalisis dengan bantuan perangkat lunak JASP. Analisis data memiliki tujuan untuk mempermudah dalam memahami serta interpretasi untuk menjawab permasalahan yang dilakukan pada penelitian ini. tujuan analisis ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kecerdasan emosi dan penerimaan diri terhadap resiliensi.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Data dikumpulkan selama rentang waktu satu bulan, tepatnya dari 29 april hingga 2 juni 2025, dengan partisipan 293 mahasiswa sebagai responden. Dari jumlah tersebut ada 163 mahasiswa yang memenuhi kriteria, terdiri dari 110 mahasiswa perempuan dan 53 mahasiswa laki-laki. Hasil diperoleh dari pengumpulan data yakin sebagai berikut:

| Jenis Kelamin | Jumlah | Presentase % |
|---------------|--------|--------------|
| Perempuan     | 110    | 67%          |
| Laki-Laki     | 53     | 33%          |
| Total         | 163    | 100%         |

Table 1. **Tabel. 1 Jumlah Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin**

Penelitian ini melibatkan 163 mahasiswa sebagai responden di universitas Muhammadiyah sidoarjo, yakin 110 mahasiswa atau sekitar 67% adalah perempuan, sedangkan 53 mahasiswa atau 33% adalah laki-laki.

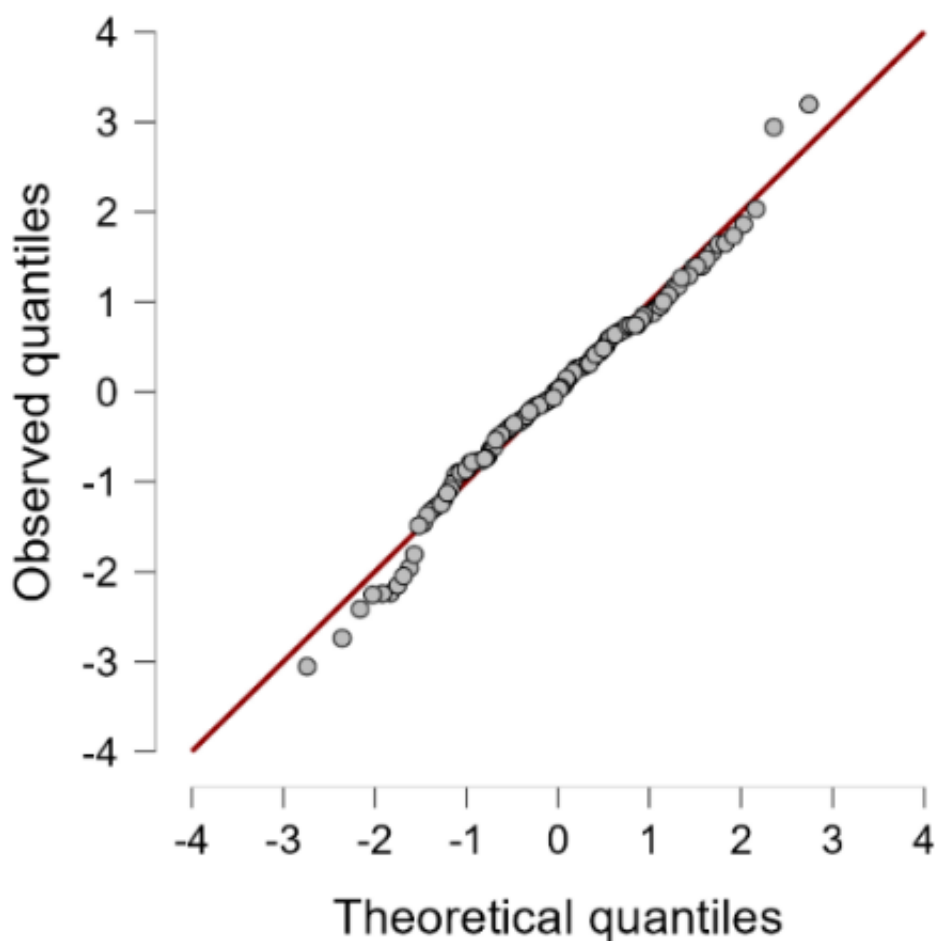


Figure 1. **Gambar 1. Uji Asumsi Normalitas**

Pada grafik Q-Q plots uji asumsi normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan gambar grafik di atas menunjukkan. Sebagian besar nilai residual berada dekat dengan sumbu garis merah sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Meskipun terdapat sedikit penyimpangan pada ujung grafik, hal tersebut tidak signifikan dan asumsi normalitas tepat terpenuhi.

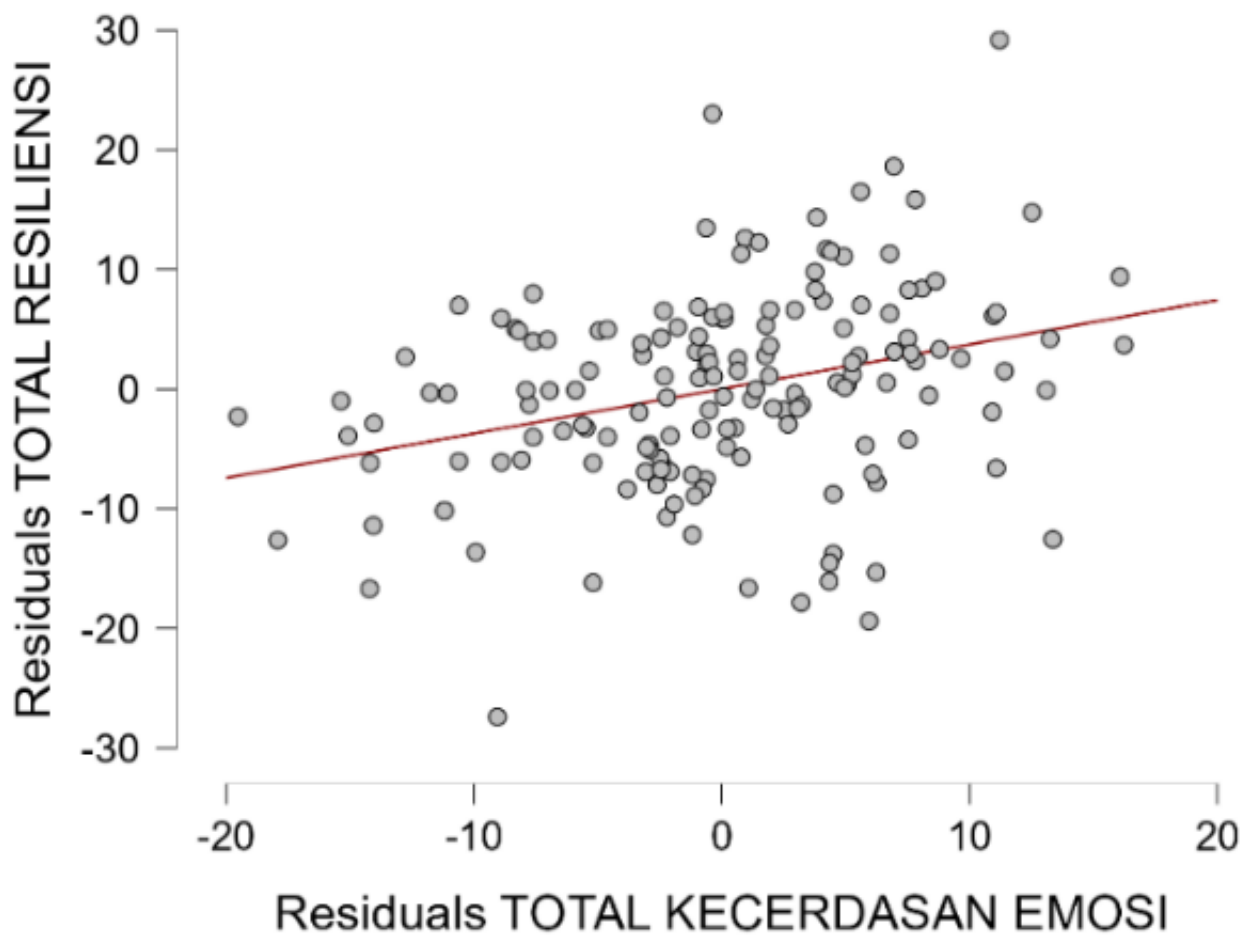


Figure 2. **Gambar 2.1 Uji Linearitas Y vs X1**

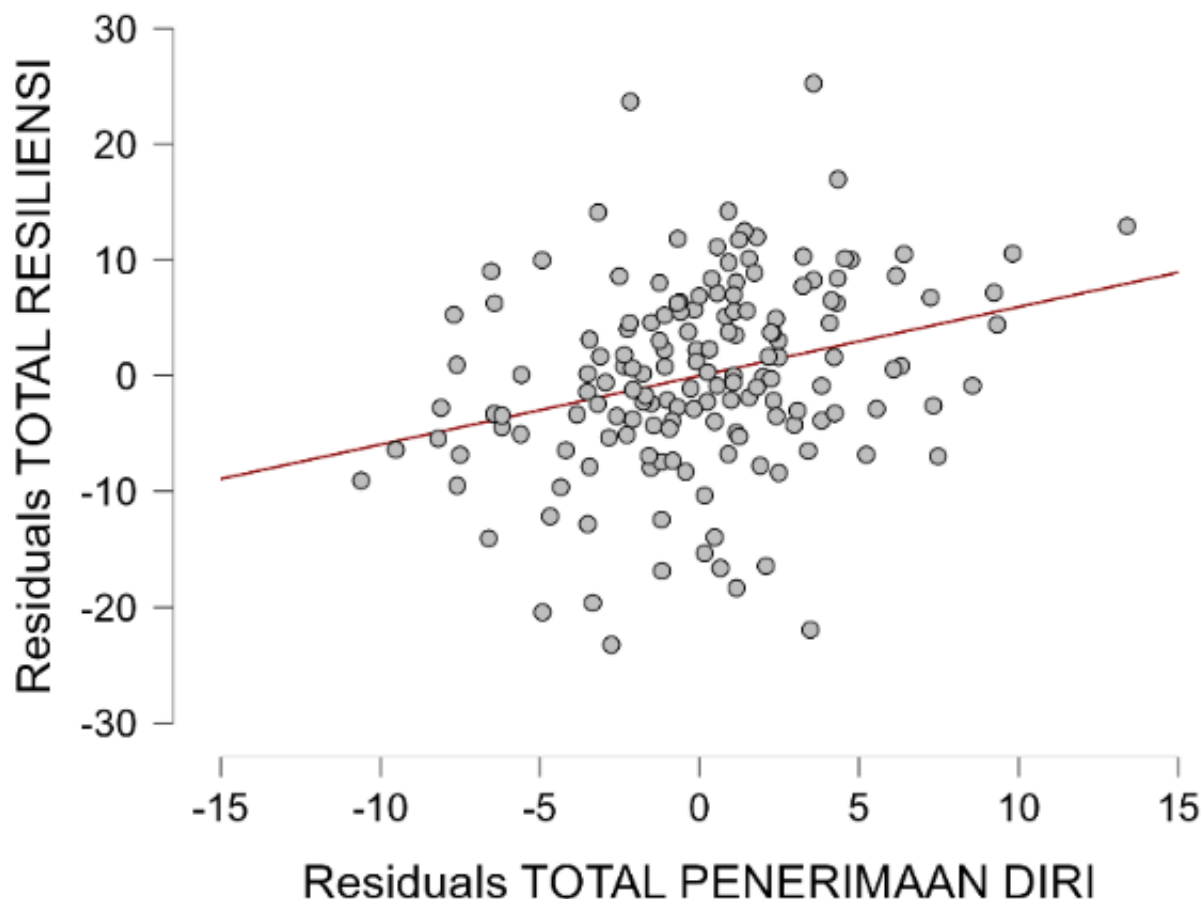


Figure 3. **Gambar 2.2 Uji Linearitas Y vs X2**

Pada hasil uji linearitas menggunakan scatterplots pada masing-masing variabel bebas. Di gambar 2.1 dan 2.2, titik-titik tersebar secara acak di sekitar garis merah tanpa pola yang jelas, sehingga hubungan antara variabel bebas dan terikat bersifat linear.

| Variabel Bebas                  | VIF   | Tolerance |
|---------------------------------|-------|-----------|
| TOTAL KECERDASAN EMOSIONAL (X1) | 2.155 | 0.464     |
| TOTAL PENERIMAAN DIRI (X2)      | 2.155 | 0.464     |

Table 2. **Tabel 2. Hasil Uji Multikolinearitas**

Pada hasil uji multikolinearitas diketahui pada nilai VIF dan Tolerance, data dapat dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas ketika  $VIF < 10,0$  tolerance  $> 0,10$ . Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai VIF  $2.155 < 10,0$  dan nilai Tolerance sebesar  $0.464 > 0,10$ , artinya tidak terjadi multikolinearitas pada data.

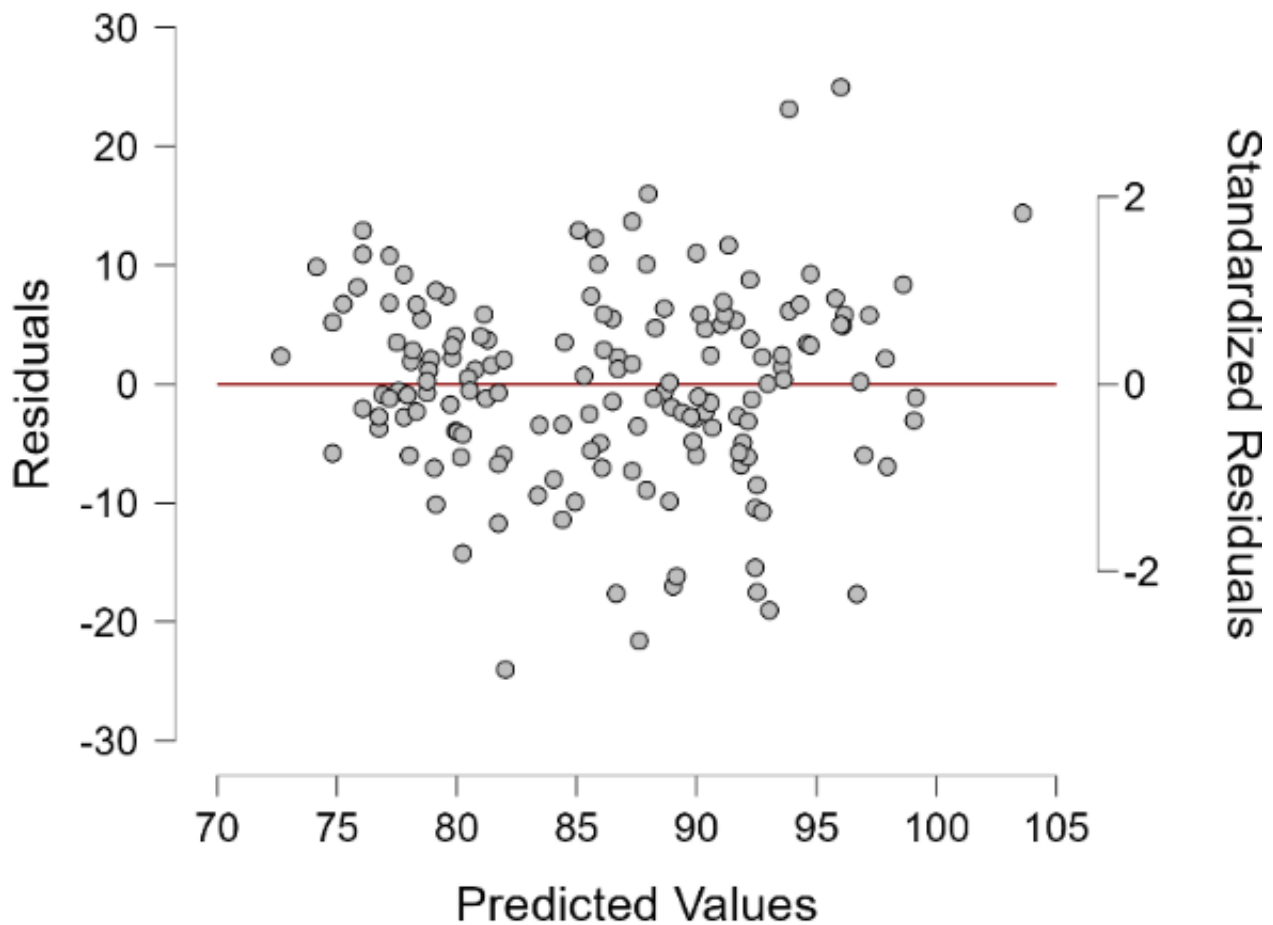


Figure 4. **Gambar 3. Uji Heterokedastisitas**

Berdasarkan pada hasil uji heteroskedastisitas menggunakan scatterplot, dengan melihat sebaran titik-titik residual data. Sebaran titik residual tidak terdapat pola tertentu pada residual, sehingga model regresi memenuhi asumsi heteroskedastisitas.

#### Model