



**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DAN
RESILIENSI DENGAN MANAJEMEN WAKTU PADA CALON
KONSELOR SEKOLAH
(Penelitian pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNNES
Angkatan 2016-2017)**

SKRIPSI

**Disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh

Ika Rosyadah Hari Afifah

1301414051

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Dengan Manajemen Waktu Pada Calon Konselor Sekolah (Penelitian Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNNES Angkatan 2016-2017)" benar-benar hasil karya sendiri, bukan plagiat dari karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, Oktober 2019



Ika Rosvadah Hari Afifah

NIM. 1301414051

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Dengan Manajemen Waktu Pada Calon Konselor Sekolah (Penelitian Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Unnes Angkatan 2016-2017” yang disusun oleh Ika Rosyadah Hari Afifah dengan NIM 1301414051 telah dipertahankan di hadapan Sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, pada hari kamis tanggal 10 Oktober 2019.

PANITIA:

Ketua,



Dr. Sungkwo Eddy Mulvono, M.Si

NIP. 19680704 200501 1 001

Sekretaris



Dr. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.

NIP. 19600205 199802 1 001

Penguji 1,



Dr. Awalva, M.Pd., Kons.

NIP. 19601101 198710 2 001



Sunawan, Ph.D.

NIP. 19780701 200604 1 002

Penguji 3,



Dr. Heru Mugiarto, M. Pd., Kons.

NIP. 19610602 198403 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Ingatlah perjuangan hari ini untuk memupuk semangat di hari esok yang lebih baik.

(Ika Rosyadah Hari Afifah)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamater jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Semarang

PRAKATA

Alhamdulillah segala puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Dengan Manajemen Waktu Pada Calon Konselor Sekolah (Penelitian Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNNES Angkatan 2016-2017)” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengambil hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu mahasiswa calon konselor sekolah dengan pembimbing Drs. Heru Mugiarto, M. Pd., Kons. Penulis menyadari bahwa selesainya penulisan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. selaku Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Kusnarto Kurniawan S.Pd.,M.Pd, Kons. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi

4. Dr. Sungkowo Eddy Mulyono, M.Si. selaku ketua yang telah membuka ujian skripsi ini.
5. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. selaku sekretaris yang telah membantu proses ujian skripsi.
6. Dr. Awalya, M.Pd., Kons. selaku dosen penguji I yang telah menguji skripsi dan memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Sunawan, Ph.D. selaku dosen penguji II yang telah menguji skripsi dan memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
9. Kedua Orangtua, Ayah Suhariyono dan Ibu Suharti beserta keluarga yang selalu mendoakan dan mendukung baik secara materiil maupun moril untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Muhammad Khadafi Satria Pradana dan teman-teman yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan khususnya terkait dengan perkembangan ilmu bimbingan dan konseling.

Semarang, Oktober 2019

Penulis

ABSTRAK

Afifah, Ika Rosyadah H. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Dengan Manajemen Waktu Pada Calon Konselor Sekolah (Penelitian Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNNES Angkatan 2016-2017)*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Heru Mugiarto, M. Pd., Kons.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena kurangnya manajemen waktu pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling UNNES. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah baik secara parsial maupun secara bersama-sama.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 162 mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala manajemen waktu, skala resiliensi, dan skala manajemen waktu. Koefisien skala tersebut adalah 0,287-0,724; 0,327-0,790; dan 0,224-0,646 dengan nilai *alpha* 0,898; 0,838; dan 0,869. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi ($R= 0,551$, $F= 13,603$, $p= <0,01$). Kemudian antara kecerdasan emosional dengan manajemen waktu juga terdapat hubungan yang signifikan ($R= 0,444$, $F= 33,525$, $p= <0,01$). Selanjutnya antara resiliensi dengan manajemen waktu juga terdapat hubungan yang signifikan ($R= 0,533$, $F= 45,713$, $p= <0,01$). Begitu pula antara kecerdasan emosional dan resiliensi secara bersama-sama juga memiliki hubungan yang signifikan dengan manajemen waktu ($R= 0,572$, $F=28,279$, $p= <0,01$).

Sehingga penelitian ini yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa maka semakin baik manajemen waktunya. Sebaliknya, semakin tinggi resiliensi mahasiswa maka akan semakin tinggi pula manajemen waktunya. Tetapi tak dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional dan resiliensi berdampak terhadap manajemen waktu mahasiswa secara sepenuhnya, karena masih terdapat beberapa faktor lain yang memungkinkan untuk mendorong mahasiswa dalam meningkatkan manajemen waktunya.

Kata kunci: kecerdasan emosional, resiliensi, manajemen waktu

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1: PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	12
BAB 2: KAJIAN PUSTAKA	13
2.1 Penelitian Terdahulu	13
2.2 Manajemen Waktu (Y)	16
2.2.1 Pengertian Manajemen waktu (Y)	16
2.2.2 Pentingnya Manajemen Waktu (Y)	17
2.2.3 Aspek-Aspek Manajemen Waktu (Y)	18
2.2.4 Strategi Manajemen Waktu (Y)	23
2.2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi Manajemen Waktu (Y)	25
2.2.6 Ciri-Ciri Orang yang Menerapkan Manajemen Waktu (Y)	26
2.3 Kecerdasan Emosional (X1)	27
2.3.1 Pengertian Kecerdasan Emosional (X1)	27
2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional (X1)	29
2.3.3 Aspek-Aspek Kecerdasan Emosional (X1)	30
2.3.4 Ciri- Ciri Individu Memiliki Kecerdasan Emosional (X1)	32
2.4 Resiliensi (X2)	33
2.4.1 Pengertian Resiliensi (X2)	33
2.4.2 Fungsi Resiliensi (X2)	35
2.4.3 Aspek-Aspek Resiliensi (X2)	36
2.4.4 Prinsip Dasar Ketrampilan Resiliensi (X2)	41
2.4.5 Ciri-Ciri Orang yang Memiliki Resiliensi (X2)	42
2.5 Kerangka Berfikir	44
2.5.1 Hubungan antara Kecerdasan Emosional (X1) dengan Manajemen Waktu (Y)	44

2.5.2 Hubungan antara Resiliensi (X2) dengan Manajemen Waktu (Y)	44
2.5.3 Hubungan antara Kecerdasan Emosional (X1) dan Resiliensi (X2) dengan Manajemen Waktu (Y)	45
2.6 Hipotesis.....	46
BAB 3: METODE PENELITIAN	47
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	47
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi	48
3.2.1 Variabel Penelitian	48
3.2.2 Definisi Operasional Variabel	49
3.3 Populasi dan Sampel	51
3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data	52
3.4.1 Metode Pengumpulan Data	52
3.4.2 Alat Pengumpulan Data	54
3.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	60
3.5.1 Validitas Instrumen	60
3.5.2 Uji Reliabilitas	63
3.6 Teknik Analisis Data	64
3.6.1 Analisis Kuantitatif Deskriptif	65
3.6.2 Analisis Uji Hipotesis	66
3.6.3 Uji Regresi Ganda	71
BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN	73
4.1 Hasil Penelitian	73
4.1.1 Deskripsi Data	73
4.1.2 Hasil Analisis Hipotesis	76
4.2 Pembahasan	79
4.3 Keterbatasan Penelitian	87
BAB 5. PENUTUP	88
Simpulan	88
Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Matrik Pengelolaan Waktu	24
3.1 Sampel Mahasiswa Jurusan BK Angkatan 2016-2017	50
3.2 Penilaian (<i>scoring</i>) Jawaban Responden	53
3.3 Kisi-kisi Skala Kecerdasan Emosional	54
3.4 Kisi-Kisi Skala Resiliensi	55
3.5 Kisi-Kisi Skala Manajemen Waktu	58
3.6 Uji Normalitas dengan <i>Kolmogorov Smirnov</i> (K-S)	66
3.7 Hasil Uji Linieritas	66
3.8 Hasil Uji Multikolinearitas	67
3.9 Hasil Uji Heteroskedasitas	69
4.1 Deskripsi Data Variabel Kecerdasan Emosional	72
4.2 Deskripsi Data Variabel Resiliensi	74
4.3 Deskripsi Data Variabel Manajemen Waktu	75
4.4 Analisis Regresi terhadap Manajemen Waktu	76

4.5 Analisis Regresi terhadap Resiliensi

.....

77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bagan Kerangka Berpikir	44
3.1 Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi dengan Manajemen Waktu	49
3.2 Hasil Uji Heteroskedasitas	69
4.1 Diagram Katagori Skor Kecerdasan Emosional	73
4.2 Diagram Katagori Skor Resiliensi	74
4.3 Diagram Katagori Skor Manajemen Waktu	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman Wawancara	98
2. Instrumen Penelitian I, II, III	99
3. Hasil Tabulasi Skala Uji Coba (<i>Try Out</i>)	111
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	123
5. Tabulasi Skala KE, Reliensi, dan Manajemen Waktu	132
6. Uji Asumsi Klasik	168
7. Uji Analisis Regresi Ganda	171
8. Dokumentasi	174

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut teori perkembangan, mahasiswa dapat dikategorikan dalam masa dewasa dini. Menurut Hurlock (1980: 246) masa dewasa dini dimulai dari umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Masa dewasa dini memiliki tugas perkembangan antara lain mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok.

Kebebasan untuk memilih sendiri mata kuliah yang akan diambil merupakan salah satu tugas perkembangan di atas, maka perlu adanya kemandirian dan keaktifan dari dalam diri mahasiswa. Sehingga membuat mahasiswa termotivasi dan bertanggung jawab atas apa yang telah dipilihnya. Mahasiswa harus dapat belajar lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya dengan menggunakan waktunya sebaik mungkin.

Mengelola waktu merupakan hal yang penting bagi kehidupan setiap individu termasuk bagi kehidupan seorang mahasiswa, karena dengan pengelolaan waktu yang baik seseorang akan menjalankan waktunya dengan teratur dan produktif. Menurut (Haynes, 2010 dalam Agustamania, 2017) manajemen waktu seperti halnya manajemen sumber daya lain mengandalkan analisis dan perencanaan. Guna memahami dan mendapatkan prinsip manajemen waktu, yang harus

diketahui bukan hanya cara menggunakan waktu, tetapi juga masalah dalam menggunakan waktu secara efektif.

Mahasiswa harus bisa mandiri karena di kampus jadwal kuliah dan kegiatan harus dibuat sendiri. Peran dosen hanya sebagai fasilitator yang memberikan gambaran jadwal kuliah lalu mahasiswa sendiri yang akan mengolah jadwal sesuai dengan prioritasnya, dengan harapan mahasiswa dapat mengelola waktunya dengan baik sehingga mahasiswa dapat berkonsentrasi belajar dan menjalankan jadwalnya secara efektif.

Padatnya jadwal kuliah dan kegiatan lainnya pada jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang menuntut lebih banyak waktu yang digunakan oleh para mahasiswanya. Selain perlu memiliki keyakinan terhadap kemampuan dalam memecahkan masalah dan menyelesaikan tugas, mahasiswa juga perlu memperhatikan waktu yang digunakan dalam melakukan berbagai aktivitas tersebut.

Waktu merupakan sumber daya paling berharga sehingga diperlukan konsep manajemen waktu untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan rutinitas dan kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa calon konselor sekolah. Manajemen waktu merupakan proses mengelola diri sendiri, sehingga peranan manajemen waktu sangat diperlukan oleh mahasiswa calon konselor sekolah.

Manajemen waktu yang baik merupakan motor penggerak dan pendorong bagi individu khususnya mahasiswa calon konselor sekolah untuk belajar, agar lebih bersemangat dan tidak lekas bosan dengan materi pelajaran yang dipelajari dan

seiring dengan hal itu dapat meningkatkan prestasi belajar dalam rangka mencapai gelar konselor sekolah yang profesional.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andreessen, 2015 dalam Magda, 2016) menyatakan bahwa keberhasilan mahasiswa bergantung pada kemampuan mereka untuk menggunakan waktu dengan benar dan paling efisien, terutama di era pemanfaatan inovasi saat ini, jumlah informasi yang harus dipelajari meningkat dari hari ke hari seiring dengan jumlah dan aksesibilitas gangguan seperti *game online*, media sosial, permainan *platform*, dll yang mungkin memakan waktu mereka.

Sejalan dengan survey awal dalam penelitian yang dilakukan oleh (Santya, 2016) pada bulan Juni 2015 terhadap 20 mahasiswa sebuah perguruan tinggi swasta di Jogjakarta, dimana survey tersebut menunjukkan bahwa *online* mahasiswa lebih banyak menggunakan waktunya untuk bermain bersama teman, bekerja, tidur atau bermain *games*. Sebagai mahasiswa tugas utamanya adalah kuliah, namun waktu untuk kuliah lebih kecil dibanding dengan waktu untuk kegiatan yang lain. Maka dari itu, bagi setiap mahasiswa ketrampilan mengelola waktu khususnya untuk keperluan studi harus dikembangkan, dimahirkan, dan diterapkan selama studinya di Perguruan Tinggi.

Selain itu dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan metode wawancara berstruktur terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang khususnya angkatan 2016-2017 sebanyak 7 dari 10 orang mengakui belum menggunakan atau menguasai ketrampilan manajemen waktu ini, jelas terlihat dari bagaimana mereka menyelesaikan tugas-tugas harian maupun

tugas akhir dalam perkuliahan. Sebagian dari mereka tidak bisa mengumpulkan tugas tepat waktu dengan hasil yang maksimal.

Mereka berfikir tugas yang diberikan terlalu banyak sedangkan waktu untuk mengerjakannya hanya sedikit, setelah dipikir kembali memang hanya sebanyak 5 dari 10 orang tersebut membuat rancangan atau jadwal kegiatan sehari-hari dan 5 orang lainnya hanya mengikuti keinginan atau jalan pikiran mereka saja tanpa ada rancangan jadwal harian, akibatnya mereka merasa telah membuang waktu mereka secara percuma dan sia-sia. Namun mereka tidak menyerah dengan hal itu saja, mereka tetap memberikan yang terbaik.

Salah satu kelemahan sebagian besar mahasiswa ialah waktu dalam mengatur penggunaan waktu untuk studi. Tetapi, sesungguhnya mereka kurang memiliki keteraturan dan kurang disiplin untuk mempergunakan waktunya secara efisien. Banyak waktu mahasiswa terbuang secara sia-sia terutama karena kebiasaan mengobrol omongan-omongan kosong atau menunggu sesuatu (Gie, 1995 dalam Gasim, 2016).

Dengan memiliki manajemen waktu yang efektif, proses belajar akan lebih terarah dan akan terbiasa untuk disiplin waktu. Banyak mahasiswa yang menghabiskan waktu untuk hal negatif, seperti bergaul dan bercengkrama seharian penuh, begadang di malam hari, dan bermain *game*. Hal tersebut merupakan realitas dinamika kehidupan mahasiswa yang tidak bisa dipungkiri (Simbolon, 2012). Hal ini terkadang membuat mahasiswa itu sendiri kewalahan dalam mengatur waktu sehingga mahasiswa tersebut lupa akan tujuannya sebagai mahasiswa.

Mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, ada kecenderungan bahwa mahasiswa tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya (Mulyani, 2013). Oleh karena itu, keterampilan ini sangat penting agar mahasiswa khususnya mahasiswa calon konselor sekolah dapat meningkatkan kompetensi dan kualitas layanan mereka nantinya. Manajemen waktu mengacu pada perencanaan waktu yang tersedia sesuai dengan tujuan pribadi dan gaya hidup, sekaligus menjaga preferensi individu itu sendiri.

Banyak usaha yang dilakukan untuk menjadi yang terbaik. Usaha semacam itu jelas positif, namun masih ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya dalam mencapai keberhasilan selain kecerdasan ataupun kecakapan intelektual, faktor tersebut adalah kecerdasan emosional. Dengan kecerdasan emosional, individu mampu mengetahui dan menanggapi perasaan mereka sendiri dengan baik dan mampu membaca dan menghadapi perasaan-perasaan orang lain dengan efektif.

Individu dengan keterampilan emosional yang berkembang baik berarti kemungkinan besar ia akan berhasil dalam kehidupan dan memiliki motivasi untuk berprestasi. Sedangkan individu yang tidak dapat menahan kendali atas kehidupan emosionalnya akan mengalami pertarungan batin yang merusak kemampuannya atau dapat dikatakan stres.

Pada tahun 2013 telah dilakukan survey pada lebih dari 30,000 mahasiswa dimana survey ini menyoroti kesehatan mental dan kesehatan lainnya pada mahasiswa di Universitas Kanada. Hasil dari survey ini menunjukkan bahwa 90% dari mahasiswa merasa kewalahan dengan semua hal yang harus mereka lakukan

dalam satu tahun terakhir, sementara 50% mengatakan bahwa mereka merasa putus asa dan 63% mengatakan bahwa mereka merasa sangat kesepian (Miller, 2013). Oleh karena itu mahasiswa yang mengalami distres psikologis ini memerlukan perhatian yang lebih. Tidak sedikit kasus distres psikologis yang dialami mahasiswa berdampak buruk pada mental mahasiswa yang mengalaminya bahkan banyak kasus yang berakhir dengan kematian.

Biasanya orang-orang tidak menyadari bahwa dirinya sedang dilanda stres. Stres akan menjadi semakin tinggi akibat dari kurangnya kesadaran masyarakat. Sama halnya dengan mahasiswa. Berdasar pada apa yang telah dilaporkan, diketahui bahwa sebesar 39% mahasiswa mengalami distres psikologis dan jumlah ini meningkat pada tahun 2011 sebesar 48% (Puskrispsiui, 2015 dalam Azzahra, 2017). Misalnya kasus yang pernah terjadi pada tanggal 31 Mei 2016, seorang mahasiswa jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Indonesia diketahui telah meninggal bunuh diri akibat tidak sanggup menahan beban kuliah yang dihadapinya (Hamdi, 2016).

Berbeda dengan individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik (Goleman, 2002 dalam Maisyarah & Andik, 2015)

Keterampilan dasar emosional tidak dapat dimiliki secara tiba-tiba, tetapi membutuhkan proses dalam mempelajarinya dan lingkungan yang membentuk

kecerdasan emosional tersebut besar pengaruhnya. Hal positif akan diperoleh bila seseorang diajarkan keterampilan dasar kecerdasan emosional, secara emosional akan lebih cerdas, penuh pengertian, mudah menerima perasaan-perasaan dan lebih banyak pengalaman dalam memecahkan permasalahannya sendiri.

Dari uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang penting yang seharusnya dimiliki oleh mahasiswa yang berguna untuk mengatasi stres kuliah. Akan tetapi efektivitas manajemen yang lebih rendah menimbulkan stres dan ketegangan, sehingga dibutuhkan suatu kemampuan untuk menahan, memikul, menghadapi, ataupun tetap bertahan untuk melawan gangguan-gangguan psikologi maupun fisiologi agar dengan tetap tenang dan sabar tanpa terbawa emosi, serta tanpa menjadi panik yang disebut dengan ketahanan stres.

Ketahanan stres atau yang disebut dengan resiliensi ini sangat berguna bagi calon konselor sekolah karena dengan memiliki kemampuan resiliensi individu akan mempunyai kemampuan untuk bangkit dalam sebuah tekanan hidup. Selain itu resiliensi menjadi faktor yang sangat diperlukan untuk dapat mengubah ancaman-ancaman menjadi kesempatan untuk bertumbuh, berkembang, dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi demi perubahan yang baik. Perubahan baik ini yang akan membawa diri individu kepada kehidupan yang bebas dari sebuah kecemasan.

Menurut Block (Papalia, 2008:525) resiliensi dikonseptualisasikan sebagai salah satu tipe kepribadian dengan ciri-ciri, kemampuan penyesuaian yang baik, percaya diri, mandiri, pandai berbicara, penuh perhatian, suka membantu dan berpusat pada tugas. Tipe kepribadian tersebut haruslah dimiliki oleh mahasiswa

calon konselor sekolah, oleh karena itu sebagai mahasiswa calon konselor sekolah harus memiliki kemampuan resiliensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Pidgeon, dkk (2014) yang juga membahas mengenai resiliensi dan distres psikologis pada mahasiswa. Namun penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa di Australia, Amerika, dan Hongkong dengan kriteria usia 18 hingga 59 tahun. Penelitian tersebut menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang rendah memiliki distres psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Feti (2017) dengan melakukan wawancara terhadap 12 mahasiswa tahun pertama kelas karyawan di kampus Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada bulan April dan Oktober 2016, dari hasil wawancara menemukan gejala-gejala resiliensi yang rendah pada 7 mahasiswa tahun pertama program karyawan, yaitu; mahasiswa merasa tertekan ketika dikejar deadline pekerjaan dan tugas kuliah juga harus segera dikumpulkan, fokus bekerja maupun kuliah terganggu ketika sedang ada masalah keluarga atau masalah pribadi lainnya, stres kerja dan tugas kuliah menyebabkan komunikasi interpersonal dengan anggota keluarga ataupun teman dekat kadang tidak baik. Hal-hal tersebut mengindikasikan rendahnya aspek regulasi emosi.

Seyogyanya setiap individu memiliki resiliensi yang tinggi karena individu yang resilien akan mampu untuk bertahan dibawah tekanan atau kesedihan dan tidak menunjukkan suasana hati yang negatif terus menerus. Apabila resiliensi dalam diri seseorang itu meningkat, maka akan mampu mengatasi masalah-masalah

apapun, mampu untuk meningkatkan potensi-potensi diri, menjadi optimis, muncul keberanian, dan kematangan emosi (Aprilia, 2013 dalam Feti, 2017).

Penelitian ini didukung oleh teori Wollin dalam (Amelia, 2014) bahwa karakteristik individu yang memiliki resiliensi yaitu individu yang mempunyai kemandirian, yakni kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun dari sumber masalah dalam hidup seseorang. Kemandirian melibatkan kemampuan untuk menjaga keseimbangan antara jujur pada diri sendiri dengan peduli pada orang lain. Orang yang mandiri tidak bersikap ambigu dan memiliki optimistik pada masa depan.

Selaras dengan penelitian oleh Widuri (2012) dimana individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah. Sebaliknya individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain.

Sejalan dengan pendapat Uyun (2012) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak terbenam dengan perasaan sebagai korban lingkungan atau keadaan dan mampu mengambil keputusan saat berada dalam situasi sulit. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mempertahankan perasaan positif, kesehatan serta energi, dan individu yang resilien ialah individu yang tegar, individu memiliki energi positif yang akan melahirkan orang berkarakter.

Individu harus dapat mengekspresikan emosinya dengan wajar dan tepat serta tidak berlarut-larut. Individu yang memiliki kesulitan untuk meregulasi emosi

cenderung untuk terjebak dalam emosinya dan pada akhirnya sulit untuk membuat keputusan dengan tepat, menghadapi permasalahan dalam hidupnya dengan positif, serta tidak terbuka pada pengalaman baru. Begitu halnya dengan mahasiswa, apabila mahasiswa menganggap tugas adalah sebuah tantangan, maka mahasiswa tersebut akan cepat menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Sebaliknya, jika resiliensi mahasiswa tersebut rendah, maka mahasiswa akan terpuruk dalam keadaan tersebut dan melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda tugas.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang Angkatan 2016-2017.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka dilaksanakan penelitian pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unnes dengan rumusan masalah :

- 1.2.1 Seberapa tinggi tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa calon konselor sekolah?
- 1.2.2 Seberapa tinggi tingkat resiliensi pada mahasiswa calon konselor sekolah?
- 1.2.3 Seberapa tinggi tingkat manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah?
- 1.2.4 Adakah hubungan antara kecerdasan emosional dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah?
- 1.2.5 Adakah hubungan antara resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah?

1.2.6 Adakah hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah unuk membuktikan:

1.3.1 Mendeskripsikan tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa calon konselor sekolah.

1.3.2 Mendeskripsikan tingkat resiliensi pada mahasiswa calon konselor sekolah.

1.3.3 Mendeskripsikan tingkat manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah.

1.3.4 Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah.

1.3.5 Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah.

1.3.6 Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1.4.1.1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya tentang hubungan antara

kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Mahasiswa Jurusan BK/ Peneliti Selanjutnya

Sebagai sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti, yaitu mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah.

1.4.2.2 Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling UNNES

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan guna pengembangan kegiatan perkuliahan di kampus serta sebagai tambahan informasi dan referensi di perpustakaan.

BAB 2

KAJIAN PUSTAKA

Dalam bab ini pembahasan kajian pustaka akan disajikan secara berturut-turut meliputi: (1) Penelitian Terdahulu, (2) Konsep Manajemen Waktu, (3) Konsep Kecerdasan Emosional, (4) Konsep Resiliensi, (5) Kerangka Berfikir, (6) Hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian ini menggunakan berbagai macam literatur yang berfungsi sebagai bahan acuan untuk memperkuat teori-teori yang dipakai dalam penelitian ini. Selain dari buku dan jurnal dalam internet, peneliti juga memakai penelitian terdahulu yang berupa skripsi untuk menjadi bahan acuan dan juga sebagai bahan rujukan dalam penulisan teori-teori dalam penelitian ini.

Penelitian pertama dilakukan oleh Anwaruddin (2017) tentang dukungan sosial dan kecerdasan emosional yang hasilnya menyatakan bahwa simultan dan sangat signifikan berkorelasi dengan resiliensi korban banjir. Sedangkan secara parsial diketahui adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan resiliensi. Hal ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi diperlukan individu agar mampu menghadapi masalah yang dapat menimbulkan tekanan sehingga individu dapat mengendalikan emosi serta dapat menghadapi masalah dengan baik. Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu pada subjek yang diteliti berfokus pada mahasiswa dan mencoba mencari tahu bagaimana hubungan

atau keterkaitan secara bersama-sama antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu.

Penelitian ke-dua dilakukan oleh Aisyah, dkk (2016) tentang pengaruh manajemen waktu ibu bekerja terhadap kecerdasan emosional anak dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara manajemen waktu ibu bekerja terhadap kecerdasan emosional anak. Tingkat kekuatan pengaruh manajemen waktu ibu bekerja terhadap kecerdasan emosional anak adalah sedang. Perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu pada subjek yang diteliti berfokus pada mahasiswa dan mencoba mencari tahu bagaimana hubungan atau keterkaitan secara bersama-sama antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu.

Penelitian ke-tiga dilakukan oleh Maisyarah & Andik (2015) mengungkap bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial, kecerdasan emosional dengan resiliensi Guru SLB. Secara parsial, kecerdasan emosional berkorelasi positif sangat signifikan dengan resiliensi guru. Artinya, pada penelitian ini, Guru SLB yang mempunyai resiliensi tinggi diprediksi adalah guru yang mampu mengendalikan emosi, mampu menahan tekanan, dan mampu mengatur stress. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu pada subjek yang diteliti berfokus pada mahasiswa dan mencoba mencari tahu bagaimana hubungan atau keterkaitan secara bersama-sama antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu.

Penelitian ke-empat dilakukan oleh Pangestika (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan manajemen waktu

pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Sebelas Maret dan hubungan tersebut signifikan secara statistik. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu mencoba mencari tahu bagaimana hubungan atau keterkaitan secara bersama-sama antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu.

Penelitian ke-lima yang dilakukan oleh Tima & Titik (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada para Suster junior di Kota Yogyakarta. Kecerdasan emosional mampu meningkatkan resiliensi dalam diri individu yang mengalami tekanan baik dari dalam maupun dari luar dirinya. Para Suster junior yang tekun melakukan latihan-latihan dasar pengelolaan emosi akan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin tinggi pula resiliensi. Sedangkan perbedaan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu pada subjek yang diteliti berfokus pada mahasiswa dan mencoba mencari tahu bagaimana hubungan atau keterkaitan secara bersama-sama antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang tercantum di atas mengenai kecerdasan emosional, resiliensi, dan manajemen waktu yang mendukung dan memperkuat penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Secara umum, penelitian terdahulu memberikan informasi bahwa beberapa aspek dan indikator dari penelitian memberikan kontribusi bahwa ada korelasi antara ketiga variabel tersebut. Berkaitan dengan hal tersebut peneliti akan meneliti tentang hubungan antara

kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa jurusan BK UNNES angkatan 2016-2017.

2.2 Manajemen Waktu

2.2.1 Pengertian Manajemen Waktu

Menurut Cahyawati (2016) manajemen waktu adalah serangkaian keputusan yang akan mempengaruhi kehidupan secara bertahap. Jika dalam pengambilan keputusan salah, atau tidak membuat keputusan sama sekali, maka kegiatan sehari-hari menjadi kacau balau, sehingga bisa menyebabkan frustrasi, stres, daya tubuh berkurang, dan akan berdampak pada prestasi belajarnya.

Sedangkan menurut Timpe (2002) apabila seseorang dapat mengatur waktunya dengan baik maka dia akan dapat mengelola apapun. Sehingga keberhasilan dan kesuksesan akan dengan mudah dapat diraih dengan banyak cara. Adapun salah satu cara yang bisa digunakan yaitu dengan mengatur waktu yang dimilikinya.

Sejalan dengan pendapat Agustamania (2017) yang menyatakan bahwa manajemen waktu adalah ketrampilan seseorang untuk menggunakan waktu supaya aktivitas yang dikerjakan dapat lebih efektif dan efisien. Dengan mengelola waktu manusia dapat meningkatkan kemampuan melaksanakan jadwal yang dimiliki mulai dari perencanaan, penggunaan waktu, pengorganisasian terhadap penggunaan waktu sampai pada pelaksanaannya.

Selain itu menurut Macan, et.al., (1990) mengemukakan bahwa manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas

waktu, selalu membuat prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan manajemen waktu merupakan upaya dan tindakan seorang individu dalam mengatur dirinya dengan menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan menentukan tujuan dan prioritas, membuat perencanaan dan penjadwalan, pengontrolan terhadap waktu, serta kesanggupan untuk terorganisasi baik dalam kehidupan profesional maupun pribadi untuk mencapai tujuan yang jelas.

2.2.2 Pentingnya Manajemen Waktu

Banyak mahasiswa yang belajar tanpa rencana atau jadwal. Ada yang belajar kalau pelajaran itu menarik atau kalau hati lagi tergerak. Ada pula yang belajar musiman, menunda tugas, karena berfikir masih ada waktu, sampai akhirnya batas waktu yang ditentukan tiba diambang pintu. Akibatnya, bisa diduga terlambat menyerahkan tugas dan tugas dikerjakan asal-asalan.

Pentingnya manajemen waktu menurut Akram (2010:14) yaitu:

- (1) Untuk menyelesaikan sesuatu yang penting dan melakukan pekerjaan yang *urgent* dengan tenaga dan waktu yang seefisien mungkin. Sehingga sisa waktu yang ada dapat dimanfaatkan untuk proses kreatif lainnya, membuat rencana berikutnya dan beristirahat mengumpulkan *energy* dan pikiran.
- (2) Untuk membatasi skala prioritas dan menyelesaikan tugas-tugas terpenting dalam hidup kita.

- (3) Memanfaatkan dan menghargai waktu yang terbuang sebaikbaiknya.
- (4) Untuk menghindari kebiasaan *over reactive* seperti “terlalu keras” atau terlalu santai yang dapat menurunkan efektivitas kegiatan.

Berlandaskan beberapa pendapat di atas dapat diidentifikasi bahwa tanda-tanda seorang individu yang memiliki manajemen waktu yang baik adalah individu yang dapat meminimumkan waktu yang terbuang dengan mengetahui sumber pemborosan waktu dan berusaha menghindarinya, merencanakan dan menentukan waktu dari setiap kegiatan yang dilakukan, menetapkan prioritas dan dapat mendelegasikan tugas kepada orang lain.

Manajemen waktu yang buruk yaitu individu tidak mempunyai waktu untuk mengerjakan pekerjaan yang benar-benar penting, menggunakan waktu terlalu banyak untuk pekerjaan yang mendesak bukan yang penting, mengerjakan pekerjaan orang lain dengan meninggalkan tugas sendiri, merasa sangat diperlukan atau tidak tergantikan, sukar mengatasi gangguan yang ada, membiarkan orang lain mengatur waktu, sering merasa stres, cemas dan terburu-buru serta jarang menyelesaikan pekerjaan tepat pada waktunya.

2.2.3 Aspek-Aspek Manajemen Waktu

Menurut Macan, dkk. (1990: 765 dalam Kristy, 2018) aspek-aspek dalam manajemen waktu yaitu:

2.2.3.1 Penetapan Tujuan dan Prioritas (Setting Goals and Priorities)

Aspek ini berkaitan dengan apa yang ingin akan dicapai atau dituju dengan membuat prioritas yang melibatkan perencanaan dengan membuat skala kepentingan seperti penetapan tujuan yang diinginkan, kebutuhan yang ingin dicapai, dan memprioritaskan tugas untuk mencapai tujuan. Seseorang yang menetapkan tujuan dapat membantu untuk memfokuskan perhatian ke arah tujuan atau sasaran yang hendak dicapai dan merencanakan sesuatu yang harus dikerjakan dalam batasan waktu.

2.2.3.2 Teknik Manajemen Waktu (Planning and Scheduling)

Di dalam aspek ini meliputi proses dari rencana yang dilakukan seperti membuat daftar dan perencanaan. Perencanaan dikenal dengan pembuatan daftar harian yang disebut dengan *to do list*. Daftar ini berisi mengenai berbagai macam aktivitas yang harus dilaksanakan pada hari itu dan prioritas serta perkiraan waktu untuk tiap aktivitas. Perencanaan membuat seseorang mampu melakukan pekerjaan secara terorganisir dan membuat pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu.

2.2.3.3 Kemampuan Mengendalikan Waktu (Perceived Control of Time)

Kontrol terhadap waktu berhubungan dengan mengatur waktu dan pengontrolan terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi penggunaan waktu. Hal tersebut dapat meminimalisir waktu yang dibuang dengan mengidentifikasi segala kegiatan dan memperkirakan waktu yang diperlukan untuk setiap kegiatan.

2.2.3.4 Preferensi untuk Terorganisasi (Preference for Organization)

Pada aspek ini dijelaskan bahwa untuk mengetahui kebiasaan penggunaan waktunya, individu sebaiknya menggunakan catatan penggunaan waktunya selama satu minggu dan diperiksa kembali pada akhir pekan. Pencatatan dan pemeriksaan ini penting untuk mengevaluasi berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk aktivitas yang berorientasi pada tujuan dan menjadi prioritas, serta berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk aktivitas rutin maupun aktivitas tanpa tujuan dan prioritas. Aspek keempat menekankan pada keinginan untuk terorganisir serta pendekatan yang dilakukan individu dalam menyelesaikan tugas.

Sedangkan menurut Atkinson (dalam Astuti, 2017), aspek-aspek dalam manajemen waktu mencakup hal-hal berikut:

a. Menetapkan Tujuan

Bagian utama dari pengelolaan waktu adalah menetapkan tujuan dari apa yang akan dikerjakan. Menetapkan tujuan dapat membantu individu untuk memfokuskan perhatian terhadap pekerjaan yang akan dijalankan, fokus terhadap tujuan dan sasaran yang hendak dicapai serta mampu merencanakan suatu pekerjaan dalam batasan waktu yang disediakan.

b. Menyusun Prioritas

Menyusun prioritas perlu dilakukan mengingat waktu yang tersedia terbatas dan tidak semua pekerjaan memiliki nilai kepentingan yang sama. Urutan prioritas dibuat berdasarkan peringkat, yaitu dari prioritas terendah hingga pada prioritas tertinggi. Urutan prioritas ini dibuat dengan mempertimbangkan hal mana yang dirasa penting, mendesak, maupun vital yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Atkinson berpendapat menyusun prioritas membutuhkan ketelitian tinggi dan

kemampuan menyusun strategi agar hasil pokok penggunaan waktu dapat tercapai secara maksimal.

c. Menyusun Jadwal

Jadwal merupakan daftar kegiatan yang akan dilaksanakan beserta urutan waktu dalam periode tertentu. Fungsi pembuatan jadwal adalah menghindari bentrokan kegiatan, menghindari kelupaan, dan mengurangi ketergesaan.

d. Bersikap Asertif

Aspek manajemen waktu ini diartikan sebagai ekspresi bertanggung jawab dari perasaan dan pikiran seseorang terhadap orang tertentu pada waktu yang tepat. Sikap asertif dapat diartikan sebagai sikap tegas untuk berkata "tidak" atau menolak suatu permintaan atau tugas dari orang lain dengan cara positif tanpa harus merasa bersalah dan menjadi agresif.

e. Bersikap Tegas

Merupakan strategi yang diterapkan guna menghindari pelanggaran hak dan memastikan bahwa orang lain tidak mengurangi efektivitas penggunaan waktu. Dalam bersikap tegas tetap dibutuhkan pertimbangan matang dari segi konsekuensi atau besar kecilnya dampak positif dan negatif yang diterima individu.

f. Menghindari Penundaan

Penundaan dalam pelaksanaan tugas dapat menyebabkan ketidakberhasilan dalam menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, kemudian merusak jadwal kegiatan yang telah disusun secara baik serta mengganggu tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

g. Meminimalkan Waktu yang Terbuang

Pemborosan waktu mencakup segala kegiatan yang menyita waktu dan kurang memberikan manfaat yang maksimal. Hal tersebut sering menjadi penghalang bagi individu untuk mencapai keberhasilannya karena sering membuat individu menunda melakukan kegiatan yang penting.

Selain itu Madura (2007:419) membagi manajemen waktu menjadi lima indikator, yaitu menyusun prioritas dengan tepat, membuat jadwal, meminimalisasi gangguan, membuat tujuan-tujuan jangka pendek, mendelegasikan sebagian pekerjaan. Berikut penjelasan dari indikator di atas:

a. Menyusun tujuan

Menyusun tujuan yaitu kemampuan menyusun tujuan kegiatan. Kemampuan ini ditunjukkan dalam bentuk kegiatan, misalnya menetapkan dan meninjau kembali tujuan jangka panjang ataupun jangka pendek.

b. Menyusun prioritas dengan tepat

Tugas-tugas memiliki ciri penting atau sifat mendesak yang berbeda-beda. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya harus ditentukan prioritas diantara berbagai pekerjaan.

c. Membuat jadwal

Kemampuan membuat jadwal berupa aktivitas yang berkaitan dengan pengaturan waktu yang dibutuhkan dan merencanakan waktu istirahat, menggunakan buku agenda atau sarana *reminder* yang lain.

d. Meminimalisasi gangguan

Meminimalisasi gangguan sangat penting karena hampir setiap orang menghadapi gangguan dalam menjalankan aktivitas mereka. Beberapa masalah

yang membutuhkan perhatian secara langsung, namun beberapa yang lain dapat ditunda terlebih dahulu. Seseorang sebaiknya tetap memusatkan perhatian pada pekerjaan yang sedang dikerjakan dan menghindari gangguan yang tidak diperkirakan.

e. Mendelegasikan

Memberi tanggung jawab kepada orang lain untuk melaksanakan suatu tugas atau kewajiban yang sebenarnya merupakan bagian dari tanggung jawab individu sendiri. Seseorang memberi kewenangan kepada orang lain untuk membuat keputusan dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Dari paparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek manajemen waktu adalah menetapkan tujuan dan prioritas, mekanisme perencanaan dan penjadwalan, preferensi terhadap pengorganisasian, persepsi kontrol terhadap waktu, bersikap asertif, bersikap tegas, menghindari penundaan, dan meminimalkan waktu yang terbuang.

2.2.4 Startegi Manajemen Waktu

Menurut Rosita (2008 dalam Fitriah, 2014) ada beberapa strategi manajemen waktu. Seseorang dapat meluangkan waktu kira-kira 10-15 menit untuk mengelola jadwal kegiatan.

Ada beberapa strategi manajemen waktu. Seseorang dapat meluangkan waktu kira-kira 10 s.d. 15 menit untuk mengelola jadwal kegiatan, yaitu:

- a. Membiasakan diri untuk menyiapkan daftar. Daftar ini berisi segala sesuatu yang butuh untuk dilakukan dan memprioritaskan menurut tingkat kepentingannya,

- b. Merencanakan kegiatan tertentu dilakukan pada waktu yang tertentu pula. Hal ini diperlukan disiplin diri,
 - c. Menemukan waktu bekerja yang optimal. Masing-masing orang memiliki waktu optimal untuk bekerja. Waktu yang dimiliki tersebut dapat digunakan untuk menyelesaikan tugas-tugas secara maksimal,
 - d. Memprioritaskan tugas-tugas berdasarkan tingkat kepentingannya seperti vital, penting, harus dilakukan hari ini atau dapat dilakukan besok,
 - e. Pengorganisasian. Seseorang perlu memilih atau mengatur lingkungan dalam menyelesaikan tugas. Dalam hal ini, mungkin diperlukan suasana atau lingkungan yang dipersyaratkan, misalnya harus bebas dari material yang tidak diperlukan, mengurangi gangguan (telepon atau kehadiran orang lain) atau interferensi lingkungan (musik, kebisingan),
 - f. Pendelegasian. Seseorang perlu menentukan tugas-tugas atau kegiatankegiatan yang memungkinkan untuk dapat dikerjakan oleh orang lain,
- g. Membedakan antara “segera” dan penting”. Untuk membedakan hal ini dapat dilihat pada Matrik Pengelolaan Waktu berikut ini :

Kuadran I	Kuadran 2
PENTING DAN SEGERA	TIDAK PENTING TAPI SEGERA
1. Kegiatan yang memerlukan pemecahan masalah 2. Pertemuan segera dengan deadline	1. Menjawab telepon 2. Mengecek email 3. Menyetujui interupsi seperti memberikan info atau bantuan

Kuadran 3	Kuadran 4
PENTING TAPI TIDAK SEGERA	TDK PENTING & TDK SEGERA
1. Membaca buku yang berkaitan dengan prioritas saat ini 2. Menyiapkan kegiatan 3. Meluangkan waktu dengan teman atau keluarga	1. Khawatir atau marah 2. Melihat tv pada waktu istirahat 3. Mengoperasikan internet bukan untuk alasan tertentu

Tabel 2.1
Matrik Pengelolaan Waktu

2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Rahardi (2009) menjelaskan beberapa faktor yang menentukan tercapainya proses manajemen waktu mahasiswa, antara lain:

- a. Faktor dalam diri yang melakukan kesalahan.

Faktor ini menjadi faktor utama. Setiap manusia belajar dari kesalahan hidupnya. Dengan manajemen, manusia meminimalisir kesalahan dimasa lampau.

- b. Faktor pandangan hidup.

Faktor ini mampu memacu motivasi mahasiswa. Seperti, untuk apa berkuliah, setelah lulus apa yang akan dilakukan? Dengan pandangan hidup yang jelas, tergambar dalam benak sebuah masa depan.

- c. Faktor lingkungan kampus

Pada dasarnya lingkungan kampus menjadi barometer kreativitas mahasiswa. Dengan fasilitas kampus yang memadai, mahasiswa mampu menimba ilmu secara otodidak yang kurang didapat dibangku kuliah. Hal ini mempersingkat waktu proses belajar kognitif mahasiswa.

Bedasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi manajemen waktu seseorang adalah faktor dalam diri yang melakukan kesalahan, faktor pandangan hidup, faktor lingkungan kampus.

2.2.6 Ciri-Ciri Orang yang Menerapkan Manajemen Waktu

Davidson (2002, dalam Puspitasari, 2013) mengemukakan orang-orang yang menerapkan prinsip-prinsip manajemen waktu, dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- (1) Mengetahui tujuan hidup: membuat prioritas berdasarkan tujuan,
- (2) Menghindari melakukan hal-hal yang mendesak: dengan mengidentifikasi hal-hal yang lebih penting,
- (3) Membuat jadwal untuk mencapai hasil: dengan membuat perencanaan dan penjadwalan agar dapat diselesaikan tepat waktu,
- (4) Mampu melakukan pekerjaan dengan terorganisir: dengan mengatur segala sesuatu sehingga memudahkan dalam bekerja,
- (5) Mampu menyaring informasi dari luar: dengan mengambil informasi yang dibutuhkan,
- (6) Menguasai teknologi: mengetahui cara menggunakan teknologi sehingga dapat menghemat waktu,
- (7) Mampu meminimalkan interupsi: gangguan dari pihak luar dan diri sendiri sehingga dapat meningkatkan konsentrasi pada pekerjaan,
- (8) Mampu bersikap asertif: mampu menolak ajakan orang lain tanpa rasa takut, mengelola amarah dan menghindari melakukan aktifitas-aktifitas yang tidak penting,

- (9) Mampu mengelola stres: mengetahui cara mengantisipasi situasi yang dapat menimbulkan stres,

2.3 Kecerdasan Emosional

2.3.1 Pengertian Kecerdasan Emosional

Emosi adalah hal begitu saja terjadi dalam hidup kita. Kita menganggap bahwa perasaan marah, takut, sedih, senang, benci, cinta, antusias, bosan, dan sebagainya adalah akibat dari atau hanya sekedar respon kita terhadap berbagai peristiwa yang terjadi pada diri kita. Membahas soal emosi maka sangat erat kaitannya dengan kecerdasan emosi itu sendiri dimana merupakan kemampuan seseorang untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati (kegembiraan, kesedihan, kemarahan, dan lain-lain) dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan mampu mengendalikan stres.

Kecerdasan emosional tidak hanya berfungsi untuk mengendalikan diri, tetapi lebih dari itu juga mencerminkan kemampuan dalam mengelola ide, konsep, karya atau produk sehingga hal itu menjadi minat bagi orang banyak. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, jarang tertular penyakit, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di kampus lebih baik.

Menurut Salovey, dkk (2006 dalam Triana, 2015) yang menggunakan istilah *Emotional Intelligence* (EI) untuk merujuk pada proses mental yang terlibat dalam

pengakuan, penggunaan, pemahaman, dan pengelolaan sendiri dan keadaan emosional orang lain untuk memecahkan masalah dan mengatur perilaku. Artinya, kita melihat kecerdasan emosi sebagai kemampuan yang berbasis kompetensi yang dibedakan berdasarkan pada atribut kepribadian. Kecerdasan emosional ini mengacu pada kapasitas individu berkaitan dengan emosi dan memproses informasi emosional dalam rangka meningkatkan proses kognitif.

Sejalan dengan pendapat Nurhidayah (2006 dalam Sulistyowati, 2015), yang mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah serangkaian kecakapan yang memungkinkan untuk membuka hati dalam aspek pribadi, sosial dan pertahanan dari seluruh kecerdasan, akal sehat yang penuh misteri dan kepekaan yang penting untuk berfungsi secara efektif. Sedangkan Goleman (2002:43) mengatakan bahwa kecerdasan emosi yaitu merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir, berempati, dan berdo'a.

Selain itu menurut Effriyanti (2013: 246) kecerdasan emosional berupa kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial yang akan menuntun pikiran dan perilaku seseorang. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang memadai akan memiliki pertimbangan dan kemampuan nalar yang lebih komprehensif.

Kesimpulannya mahasiswa dengan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan dapat mengendalikan emosinya sehingga dia memiliki pertimbangan

dan kemampuan nalar yang lebih komprehensif untuk memahami berbagai materi perkuliahan termasuk materi bimbingan dan konseling. Selain itu, disertai dengan daya juang yang tinggi untuk tetap berusaha dalam menghadapi dan menyelesaikan setiap kesulitan dan tugas tentang bimbingan dan konseling agar dapat mencapai gelar konselor yang profesional nantinya.

2.3.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2002) faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional meliputi :

1. Faktor yang bersifat bawaan genetik misalnya temperamen. Ada 4 temperamen, yaitu penakut, pemberani, periang, pemurung. seseorang yang penakut dan pemurung mempunyai sirkuit emosi yang lebih mudah dibangkitkan dibandingkan dengan sirkuit emosi yang dimiliki orang yang pemberani dan periang. Temperamen atau pola emosi bawaan lainnya dapat dirubah sampai tingkat tertentu melalui pengalaman, terutama pengalaman pada masa kanak-kanak. Otak dapat dibentuk melalui pengalaman untuk dapat belajar membiasakan diri secara tepat seperti diberi kesempatan untuk menghadapi sendiri masalah yang ada, kemudian dibimbing menangani kekecewaannya sendiri dan mengendalikan dorongan hatinya dan berlatih empati.
2. Faktor yang berasal dari lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama kita untuk mempelajari emosi, dalam lingkungan yang akrab ini kita belajar bagaimana merasakan perasaan kita sendiri dan bagaimana orang lain menanggapi perasaan kita, bagaimana berfikir tentang perasaan ini dan pilihan-

pilihan apa yang kita miliki untuk bereaksi, serta bagaimana membaca dan mengungkap harapan dan rasa takut.

2.3.3 Aspek-aspek Kecerdasan Emosional

Menurut Goleman (2002:58-59) mengungkapkan 5 wilayah kecerdasan emosional yang dapat menjadi pedoman bagi individu untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu

2.3.3.1 Mengenal Emosi Diri

Mengenal emosi diri merupakan suatu kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kemampuan ini merupakan dasar dari kecerdasan emosional, para ahli psikologi menyebutkan kesadaran diri sebagai *meta mood*, yakni kesadaran seseorang akan emosinya sendiri. Kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

2.3.3.2 Mengelola Emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. Menjaga agar emosi yang merisaukan tetap terkendali merupakan kunci menuju kesejahteraan emosi. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan

kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

2.3.3.3 Memotivasi Diri

Kemampuan untuk bertahan dan terus menerus berusaha menemukan banyak cara demi mencapai tujuan. Ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan ini adalah memiliki kepercayaan diri yang tinggi, optimis dalam menghadapi keadaan yang sulit, cukup terampil dan fleksibel dalam menemukan cara alternative agar sasaran tercapai, serta cukup mampu memecahkan tugas yang berat menjadi tugas kecil yang mudah dijalankan. Individu yang memiliki keterampilan ini cenderung jauh lebih produktif dan efektif dalam hal apapun yang mereka kerjakan.

2.3.3.4 Mengenal Emosi Orang Lain

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang. Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

2.3.3.5 Membina Hubungan dengan Orang Lain

Mampu menangani emosi orang lain merupakan inti dari membina hubungan dengan orang lain yang merupakan salah satu aspek dari kecerdasan emosi. Untuk mengatasi emosi orang lain dibutuhkan dua keterampilan emosi yaitu

menejemen diri dan empati. Dengan landasan ini, keterampilan berhubungan dengan orang lain akan menjadi matang. Kemampuan seseorang seperti ini memungkinkan seseorang membentuk suatu hubungan untuk menggerakkan dan mengilhami orang lain, membina kedekatan hubungan, meyakinkan, mempengaruhi dan membuat orang lain merasa nyaman.

2.3.4 Ciri-ciri Individu Yang Memiliki Kecerdasan Emosi Tinggi

Menurut Goleman (2002: 60-61) mengemukakan ciri-ciri individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi, yaitu :

- (1) Bersikap tegas dan mampu mengungkapkan perasaan mereka secara langsung dan proporsional,
- (2) Terampil dalam membina emosinya, dimana orang yang terampil dalam mengenali kesadaran emosi diri dan ekspresi emosi, juga kesadaran emosi terhadap orang lain,
- (3) Memiliki pandangan positif pada saat menangani situasi-situasi dalam hidupnya, dan berkemampuan besar untuk memikul tanggungjawab dan menyesuaikan diri dengan beban stres,
- (4) Memiliki kemantapan dalam bergaul, mudah menerima orang-orang baru, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman dan optimal pada nilai-nilai belas kasihan atau empati.

Kecerdasan emosi memberikan gambaran sebagai individu yang mampu memberikan respon dengan dilandasi oleh adanya pemahaman atas stimulusnya secara proporsional. Individu dengan kecerdasan emosi tinggi pada umumnya mampu menunjukkan adanya penerimaan atas tuntutan dari lingkungan. Individu

dengan kecerdasan emosi yang tinggi seharusnya tidak memiliki kecemasan terhadap situasi yang tidak diharapkannya seperti perubahan dalam organisasi yang menuntutnya untuk merubah cara kerja. Dengan kata lain dapat diasumsikan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi adalah individu yang mampu mengendalikan emosinya (Nindiyati, 2009:97).

2.4 Resiliensi

2.4.1 Pengertian Resiliensi

Secara etimologis resiliensi diadaptasi dari kata dalam Bahasa Inggris *resilience* yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula. Resiliensi dapat dipahami sebagai kemampuan setiap orang untuk meminimalkan atau mengatasi tantangan yang dirasakan yang dapat mengganggu penyesuaiannya. Berkat dimilikinya resiliensi seseorang akan dapat mencegah dan meminimalkan dampak buruk dari peristiwa-peristiwa negatif dalam hidupnya. Bahkan, adakalanya peristiwa atau kesulitan hidup yang dihadapi itu justru akan memperkuat ketahanan mentalnya (Grotberg, 1999 dalam Prihastuti, 2013).

Menurut Prihastuti (2013) menyatakan bahwa resiliensi sebagai kemampuan untuk tetap bertahan & menyesuaikan kondisi atau situasi pada saat menghadapi masalah perlu diketahui, dipertahankan dan ditingkatkan oleh setiap orang.” Orang yang resiliensinya tinggi tahu bagaimana ia harus menghadapi suatu masalah dan dapat menemukan cara penyelesaiannya. Mereka tetap berkembang meskipun lingkungan berubah terus-menerus, karena mereka fleksibel, cerdas, kreatif, cepat beradaptasi serta belajar dari pengalaman. Meskipun sebagai konsep yang abstrak,

resiliensi secara genetik bukanlah kapasitas yang merupakan *fixed trait*, oleh karena itu bisa diajarkan dan ditingkatkan.

Sedangkan menurut Block (dalam Papalia 2001:525) resiliensi dikonseptualisasikan sebagai salah satu tipe kepribadian dengan ciri-ciri, kemampuan penyesuaian yang baik, percaya diri, mandiri, pandai berbicara, penuh perhatian, suka membantu dan berpusat pada tugas. Sejalan dengan pendapat Reivich & Shatte (1999) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit.

Sedangkan menurut Desmita (2009: 228) resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang 15 memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar untuk diatasi.

Resiliensi lebih akurat jika dilihat sebagai bagian dari perkembangan kesehatan mental dalam diri seseorang yang dapat dipertinggi dalam siklus kehidupan seseorang. Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit sehingga individu dapat terlindungi dari efek negatif resiko dan kemalangan.

2.4.2 Fungsi Resiliensi

Reivich & Shatte, (2002 dalam Prihastuti, 2011) menjelaskan bahwa resiliensi memiliki empat fungsi dasar dalam kehidupan manusia, yaitu :

- (1) Mengatasi kesulitan-kesulitan yang pernah dialami di masa kecil. Beberapa orang mengalami pengalaman pahit di masa kecil, misalnya kemiskinan, kekerasan, atau broken home, resiliensi bermanfaat untuk meninggalkan akibat buruk dari pengalaman-pengalaman pahit tersebut dengan lebih memusatkan pada tanggung jawab pribadi untuk mewujudkan masa dewasa yang diinginkan,
- (2) Melewati kesulitan-kesulitan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya menghadapi konflik dengan rekan atau keluarga dan menghadapi kejadian yang tidak diinginkan,
- (3) Seseorang dengan bangkit kembali setelah mengalami kejadian traumatik atau kesulitan besar. Menghadapi situasi krisis dalam hidup seperti kematian, perpisahan akan menyebabkan ketidakberdayaan seseorang. Kemampuan untuk segera bangkit dari ketidakberdayaan tersebut akan tergantung dari tingkat resiliensi seseorang,
- (4) Mencapai prestasi terbaik. Resiliensi dapat membantu untuk mengoptimalkan segala potensi diri untuk mencapai seluruh cita-cita dalam hidup. Mencapai tujuan hidup dengan bersikap terbuka terhadap berbagai pengalaman dan kesempatan. Kunci kesuksesan resiliensi adalah kemampuan untuk mengenali pikiran dan struktur kepercayaan serta memanfaatkan kekuatan untuk meningkatkan akurasi serta fleksibilitas berpikir untuk mengatur emosi dan perilaku yang lebih efektif.

Oleh karena itu, pada dasarnya resiliensi tidak ditentukan oleh seberapa banyak kesulitan yang telah dilewati sebagai penentu keberhasilan atau kegagalan dalam menghadapi keadaan yang sulit, namun lebih ditentukan oleh :

- a. Tingkat akurasi dalam mempertimbangkan suatu keadaan sulit;
- b. Banyaknya alternatif skenario yang dapat dibayangkan;
- c. Kemampuan untuk bersikap fleksibel dan;
- d. Melanjutkan hidup untuk meraih kesempatan baru. Resiliensi yang baik tidak akan membiarkan kesulitan yang dihadapinya sehari-hari mempengaruhi produktivitas atau kesejahteraannya.

2.4.3 Aspek-Aspek Resiliensi

Reivich & Shatte (2002: 36-46 dalam Pasudewi, 2013) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

2.4.3.1 Regulasi Emosi (*Emotional Regulation*)

Pengaturan emosi diartikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang resilien menggunakan serangkaian keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, sukses dalam meraih cita-cita dan mempertahankan kesehatan fisik.

Tidak setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol, ekspresi emosi secara tepatlah yang menjadi bagian dari resiliensi.

2.4.3.2 Kontrol Impuls (*Impulse Control*)

Pada tahun 1970, Goleman (dalam Pasudewi, 2013), penulis dari *Emotional Intelligence*, melakukan penelitian terkait kemampuan individu dalam pengendalian impuls. Penelitian dilakukan terhadap 7 orang anak kecil yang berusia sekitar 7 tahun. Dalam penelitian tersebut anak-anak tersebut masing-masing ditempatkan pada ruangan yang berbeda. Pada masing-masing ruangan tersebut telah terdapat peneliti yang menemani anak-anak tersebut. Masing-masing peneliti telah diatur untuk meninggalkan ruangan tersebut untuk beberapa selang waktu. Sebelum peneliti pergi, masing-masing anak diberikan sebuah marshmallow untuk dimakan oleh mereka. Namun peneliti juga menawarkan apabila mereka dapat menahan untuk tidak memakan marshmallow tersebut sampai peneliti kembali ke ruangan tersebut, maka mereka akan mendapatkan satu buah marshmallow lagi. Setelah sepuluh tahun, peneliti melacak kembali keberadaan anak-anak tersebut dan terbukti bahwa anak-anak yang dapat menahan untuk tidak memakan marshmallow, memiliki kemampuan akademis dan sosialisasi yang lebih baik dibandingkan anak-anak yang sebaliknya.

Pengendalian impuls adalah kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah, cepat mengalami perubahan emosi yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka. Mereka menampilkan perilaku mudah marah, kehilangan kesabaran, impulsif, dan

berlaku agresif. Tentunya perilaku yang ditampakkan ini akan membuat orang di sekitarnya merasa kurang nyaman sehingga berakibat pada buruknya hubungan sosial individu dengan orang lain (Reivich dan Shatte, 2002 dalam Pasudewi, 2013).

2.4.3.3 Optimisme (Optimism)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Mereka yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya bahwa mereka dapat mengontrol arah kehidupannya dibandingkan orang yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik, lebih produktif dalam aktivitasnya dan lebih berprestasi dalam bidangnya. Hal ini merupakan fakta yang ditunjukkan oleh ratusan studi yang terkontrol dengan baik.

2.4.3.4 Kemampuan Menganalisis Masalah (Causal Analysis)

Kemampuan menganalisis masalah merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan pada diri individu secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan mereka. Jika seseorang tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

2.4.3.5 Empati (Empathy)

Seseorang yang memiliki kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif (Reivich dan Shatte, 2002: 44 dalam Pasudewi, 2013). Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Individu-individu yang tidak membangun kemampuan untuk peka terhadap tanda-tanda nonverbal tersebut tidak mampu untuk menempatkan dirinya pada

posisi orang lain, merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memperkirakan maksud dari orang lain. (Reivich dan Shatte, 2002: 44 dalam Pasudewi, 2013).

Ketidakmampuan individu untuk membaca tanda-tanda nonverbal orang lain dapat sangat merugikan, baik dalam konteks hubungan kerja maupun hubungan personal, hal ini dikarenakan kebutuhan dasar manusia untuk dipahami dan dihargai. Individu dengan empati yang rendah cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien, yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain. (Reivich dan Shatte, 2002: 44 dalam Pasudewi, 2013). Orang yang resilien dapat membaca isyarat nonverbal orang lain untuk membantu membangun hubungan yang lebih dalam dengan orang lain, dan secara emosional lebih cocok. (Jackson dan Watkin, 2004 dalam Pasudewi, 2013).

2.4.3.6 Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Self-efficacy adalah hasil dari pemecahan masalah yang berhasil. *Self-efficacy* merepresentasikan sebuah keyakinan bahwa kita mampu memecahkan masalah yang kita alami dan mencapai kesuksesan (Reivich dan Shatte, 2002: 45 dalam Pasudewi, 2013).

Self-efficacy adalah perasaan kita bahwa kita efektif dalam dunia. Telah dihabiskan banyak waktu untuk mendiskusikan tentang *self-efficacy*, karena melihat betapa pentingnya hal tersebut dalam dunia nyata. Dalam pekerjaan, orang yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, muncul sebagai pemimpin, sementara yang tidak percaya terhadap kemampuan diri mereka menemukan diri mereka tertinggal dari orang lain. Mereka secara tidak sengaja memperlihatkan keraguan mereka, dan teman mereka

mendengar, dan belajar untuk mencari nasehat dari yang lainnya (Reivich dan Shatte, 2002: 45 dalam Pasudewi, 2013).

2.4.3.7 Pencapaian (*Reaching Out*)

Sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, bahwa resiliensi lebih dari sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun lebih dari itu faktor yang terakhir dari resiliensi adalah *reaching out*. *Reaching out* adalah kemampuan individu meraih aspek positif atau mengambil hikmah dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out*, hal ini dikarenakan mereka telah diajarkan sejak kecil untuk sedapat mungkin menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan.

Mereka adalah individu-individu yang lebih memilih memiliki kehidupan standar dibandingkan harus meraih kesuksesan namun harus berhadapan dengan resiko kegagalan hidup dan hinaan masyarakat. Hal ini menunjukkan kecenderungan individu untuk berlebih-lebihan (*overestimate*) dalam memandang kemungkinan hal-hal buruk yang dapat terjadi di masa mendatang. Individu-individu ini memiliki rasa ketakutan untuk mengoptimalkan kemampuan mereka hingga batas akhir. Gaya berpikir ini memberikan batasan bagi diri mereka sendiri, atau dikenal dengan istilah *self-handicaping* (Reivich dan Shatte, 2002: 46 dalam Pasudewi, 2013). *Reaching out* menggambarkan kemampuan individu untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup pula keberanian seseorang untuk mengatasi segala ketakutan-ketakutan yang

mengancam dalam kehidupannya (Reivich dan Shatte, 2002: 46 dalam Pasudewi, 2013).

2.4.4 Prinsip Dasar Ketrampilan Resiliensi

Empat prinsip menurut Reivich & Shattle (2002, dalam Rini, 2016) yang dijadikan dasar bagi ketrampilan resiliensi adalah:

2.4.4.1 Manusia dapat Berubah

Manusia bukanlah korban dari leluhur atau masa lalunya. Setiap manusia mengubah hidupnya kapan saja, memiliki keinginan dan dorongan. Setiap manusia dilengkapi dengan ketrampilan yang sesuai. Individu merupakan pemimpin bagi keberuntungannya sendiri.

2.4.4.2 Pikiran adalah Kunci untuk Meningkatkan Resiliensi

Kognisi mempengaruhi emosi. Emosi menentukan siapa yang tetap resilien dan mengalah.

2.4.4.3 Ketetapan Berfikir adalah Kunci

Optimisme realistis tidak mengasumsikan bahwa hal-hal baik akan datang dengan sendirinya. Hal-hal baik hanya akan terjadi melalui usaha, pemecahan masalah dan perencanaan.

2.4.4.4 Fokus kekuatan manusia

Positive psychology memiliki dua tujuan utama, yakni (1) meningkatkan pemahaman tentang kekuatan manusia (*human strengths*) melalui perkembangan sistem dan metode klasifikasi untuk mengukur kekuatan tersebut; dan (2)

menanamkan pengetahuan ini ke dalam membangun kekuatan partisipan daripada untuk memperbaiki kelemahan mereka. Resiliensi merupakan kekuatan dasar yang mendasari semua karakteristik positif pada kondisi emosional dan psikologis manusia. Kurangnya resiliensi menjadi penyebab keberfungsian negatif. Tanpa resiliensi tidak akan ada keberanian, rasionalitas dan *insight*.

2.4.5 Ciri-Ciri Orang yang Memiliki Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte (2002, dalam Sella, 2014) ciri- ciri seseorang yang resilien adalah sebagai berikut:

- (1) Mampu mengontrol emosi dan bersikap tenang meskipun berada di bawah tekanan,
- (2) Mampu mengontrol dorongannya dan membangkitkan pemikiran yang mengarah pada pengendalian emosi,
- (3) Bersifat optimis mengenai masa depan cerah,
- (4) Mampu mengidentifikasi penyebab dari masalah mereka secara akurat,
- (5) Memiliki empati,
- (6) Memiliki keyakinan diri,
- (7) Memiliki kompetensi untuk mencapai sesuatu.

Bogar (2006) dalam penelitiannya mengidentifikasikan lima determinan dari resiliensi yang harus dimiliki oleh setiap individu supaya bisa menjadi resilien, antara lain sebagai berikut:

a. Keterampilan Interpersonal

Keterampilan interpersonal merupakan keterampilan yang dipelajari ataupun bawaan pada diri seseorang yang dapat memfasilitasi kemampuannya dalam

berinteraksi secara positif dan efektif dengan orang lain. Keterampilan ini meliputi kemampuan verbal, kedekatan secara emosional, kemandirian berpikir, serta optimisme dalam hubungan dengan orang lain dan kehidupan.

b. Kompetensi

Kompetensi diartikan sebagai bakat dan keterampilan yang dimiliki oleh seseorang dan memberikan kontribusi terhadap kemampuannya untuk memiliki resiliensi pada masa dewasa. Termasuk dalam kompetensi ini adalah prestasi yang menonjol, kesuksesan dalam bidang akademis di dunia perkuliahan.

c. *Self-regard* yang Tinggi

Penerimaan diri yang positif yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah pikiran yang negatif menjadi pikiran yang positif terhadap diri mereka. Hal ini mampu menumbuhkan pikiran pada individu bahwa mereka dapat memegang kendali atas kehidupannya.

d. Spiritualitas

Spiritualitas dan religiusitas, keduanya adalah komponen yang penting bagi resiliensi seseorang. Kepercayaan ini dapat menjadi sandaran bagi individu dalam mengatasi berbagai permasalahan saat peristiwa buruk menimpa.

e. Situasi Kehidupan yang Bermanfaat

Meskipun tidak semua peristiwa kehidupan bersifat positif, namun bagi individu baik peristiwa-peristiwa yang negatif ataupun positif mampu menantang individu untuk menjadi lebih kuat dan memiliki empati terhadap kehidupan orang lain.

2.5 Kerangka Berfikir

2.5.1 Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Manajemen Waktu

Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan dapat mengendalikan emosinya sehingga dia memiliki pertimbangan dan kemampuan nalar yang lebih komprehensif untuk memahami berbagai materi perkuliahan termasuk materi perkuliahan bimbingan dan konseling. Selain itu, disertai daya juang yang tinggi untuk tetap berusaha dalam menghadapi dan menyelesaikan setiap kesulitan dan tantangan dalam kuliah untuk mencapai gelar konselor dengan menggunakan manajemen waktu yang baik dan selain itu juga mampu mengontrol emosinya dengan baik maka dapat dipastikan waktu yang dilaluinya akan mampu diatur sesuai dengan rencana dan tujuan yang diinginkan.

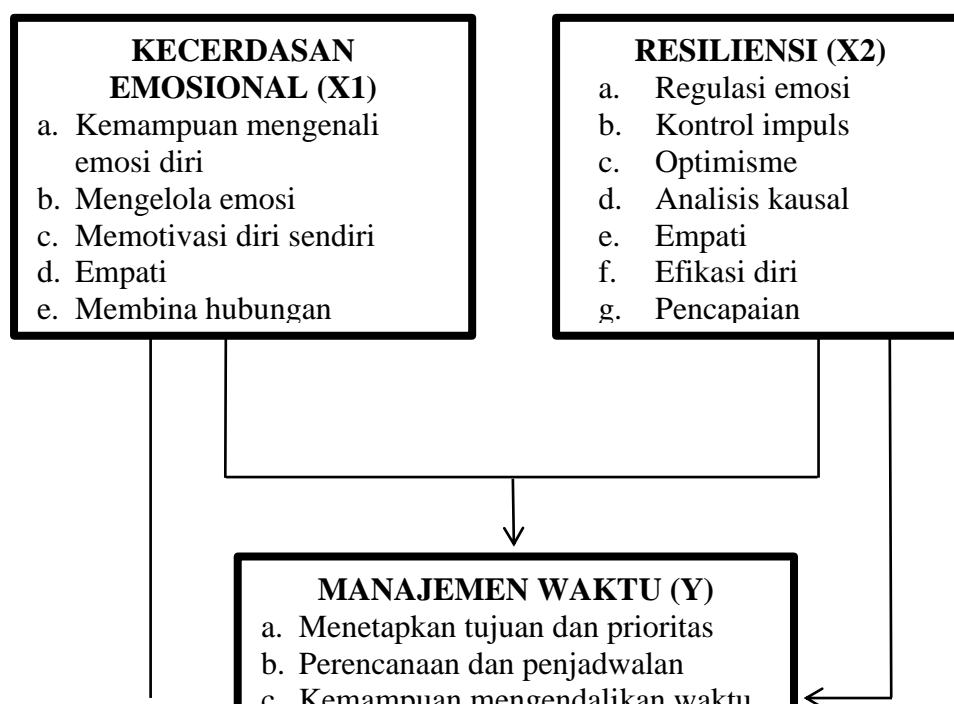
2.5.2 Hubungan Resiliensi dengan Manajemen Waktu

Mahasiswa yang reliens atau mahasiswa yang mampu bertahan atau bangkit dalam keterpurukan artinya mahasiswa itu memiliki kemampuan dalam dirinya untuk bertahan dalam lingkungannya, dimana mahasiswa yang reliens dapat berkembang walaupun mendapat tekanan sekalipun karena mereka mampu menemukan penyelesaian dalam dirinya artinya jika mahasiswa calon konselor merupakan mahasiswa yang reliens mampu menyelesaikan studi dengan baik, seperti tugas akhir maupun tugas harian walaupun sebenarnya mereka memiliki tekanan dari lingkungan mereka baik itu dari faktor keluarga, teman, maupun dari dosen yang menuntut hasil yang maksimal.

2.5.3 Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi dengan Manajemen Waktu

Indikator yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional dengan baik salah satunya mampu memotivasi diri sendiri untuk lebih semangat dalam mencapai tujuan yang diinginkan, sedangkan salah satu indikator yang menunjukkan mahasiswa yang resilien yaitu mampu bertahan dalam kesulitan untuk mencapai keberhasilan yang diinginkan, dan salah satu indikator mahasiswa mampu mengelola manajemen waktu yaitu mampu menentukan target dan tujuan. Sehingga mahasiswa yang ingin memiliki kepuasan dalam menyelesaikan tugasnya agar dapat mencapai keberhasilannya kelak maka ia harus mampu menentukan target dan tujuan hidupnya mulai saat ini, artinya dapat dikatakan bahwa adanya hubungan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah.

Dari uraian di atas, dapat digambarkan sebuah model dalam penelitian ini sebagai dasar pemikiran untuk mengemukakan hipotesis, yaitu:





Gambar 2.1
Kerangka Berfikir Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi dengan
Manajemen Waktu pada Calon Konselor Sekolah

2.6 Hipotesis

Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang telah disampaikan di atas, dapat diajukan hipotesis :

- H1 : Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan manajemen waktu mahasiswa calon konselor sekolah.
- H2 : Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara resiliensi dengan manajemen waktu mahasiswa calon konselor sekolah.
- H3 : Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu pada mahasiswa calon konselor sekolah.

BAB 5

PENUTUP

Dalam bab ini pembahasan penutup akan disajikan secara berturut-turut meliputi: (1) Simpulan dan (2) Saran.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan pembahasan penelitian mengenai Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi dengan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNNES angkatan 2016-2017, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan manajemen waktu mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNNES angkatan 2016-2017. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional mahasiswa, maka semakin tinggi kemampuan manajemen waktunya.
2. Ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan manajemen waktu mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNNES angkatan 2016-2017. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan resiliensi mahasiswa, maka semakin tinggi kemampuan manajemen waktunya.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan resiliensi dengan manajemen waktu mahasiswa Bimbingan dan Konseling UNNES angkatan 2016-2017. Hal ini berarti semakin tinggi kecerdasan emosional dan kemampuan resiliensinya, maka akan semakin tinggi kemampuan manajemen waktu mahasiswa calon konselor sekolah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Dosen BK/Jurusan BK

Sebaiknya pihak Dosen BK/Jurusan BK dalam proses pemberian materi dapat disisipkan kata-kata motivasi yang dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya kecerdasan emosional dalam menjalankan tugas sebagai mahasiswa, karena dengan memiliki kecerdasan emosional yang baik seorang mahasiswa mampu mengelola emosinya baik itu positif maupun negatif. Selain itu jurusan BK juga dapat melakukan program pengembangan ketrampilan resiliensi guna meningkatkan resiliensi mahasiswa BK dengan mengajarkan tujuh ketrampilan yang dapat membantu seseorang untuk mengubah keyakinan irasional dan perilaku meladaptif menjadi lebih positif dan adaptif. Dan jurusan BK juga harus memberikan pelatihan-pelatihan pada mahasiswa dalam rangka meningkatkan ketrampilan manajemen waktu yang baik.

5.2.2 Peneliti Selanjutnya

- (1) melakukan penelitian kualitatif atau *mixed methods* agar dapat memahami lebih mendalam tentang manajemen waktu.
- (2) melakukan penelitian dengan setting yang berbeda seperti SD, SMP, SMA/SMK, dan Perguruan Tinggi dengan membandingkan setiap jenjang; dan
- (3) melakukan penelitian dengan menambah variabel lain yang berkorelasi terhadap manajemen waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustamanesia, E.D.R. (2017). Tingkat Kemampuan Mengelola Waktu Mahasiswa. *Kumpulan Skripsi Thesis, Sanata Dharma University Tahun 1995-2019*. Hal. 12. Diunduh pada tanggal 12 Agustus 2018 dari <https://repository.usd.ac.id>
- Aisyah, S.N., Vera U.G.P., & Mulyati. (2016). Pengaruh Manajemen Waktu Ibu Bekerja Terhadap Kecerdasan Emosional Anak. *Jurnal Kesehatan Keluarga dan Pendidikan*. DOI: doi.org/10.21009/JKKP.031.08. E-ISSN: 2597-4521. Diunduh pada tanggal 11 Maret 2019 dari <http://doi.org/10.21009/JKKP>
- Amelasasih, P., & Wiwin Hendriani. (2017). Pengalaman Resiliensi Akademik Mahasiswa Magister Psikologi Non-Linier yang Berhasil Menyelesaikan Studi Lanjut Tepat Waktu Sambil Bekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 6, 82-93. e-ISSN: 2301-7104. Diunduh pada tanggal 12 Maret 2019 dari <http://journal.unair.ac.id>
- Amelia, Sherty, dkk. (2014). Gambaran Ketanguhan Diri (Resiliensi) pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Fakultas Kedokteran*. 1(2). Diunduh pada tanggal 22 Oktober 2019 dari <https://jom.unri.ac.id/>
- Anwaruddin, Khoirul. (2017). Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi Korban Banjir. *Jurnal Psikologi Indonsia*. ISSN: 2301-5985 (*Print*), 2615-5168 (*Online*). Diunduh pada tanggal 24 Maret 2019 dari <http://journal.walisongo.ac.id>
- Aprilia, A.D.T. (2016). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Performansi Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja di PT. X Yogyakarta. *Kumpulan Skripsi Thesis, Sanata Dharma University Tahun 1995-2019*. Hal. 1. Diunduh pada tanggal 12 Agustus 2018 dari <https://repository.usd.ac.id>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, F., & Triana Noor Edwina DS. (2017). *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. ISBN: 978-602-361-068-6. Diunduh pada tanggal 28 September 2018 dari <https://docplayer.info/>
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Azzahra, Fatimah. (2017) Pengaruh Resiliensi terhadap Distres Psikologi pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 05(01), 80-96. ISSN: 2301-8267. Diunduh pada tanggal 25 September 2018 dari <http://journal.unair.ac.id>
- Baruah, A. (2016) Emotional Intelligence, Anger, and Coping Strategy Among Charonic Kidney Disease Patients. *The International Juournal of Indian Phychology*. 3(3). 68-75. Diunduh pada tanggal 23 Oktober 2019 dari <https://ijip.in/>
- Bogar, Christine.B. (2006). Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Counseling & Development*. 84, 318-327. Diunduh pada tanggal 29 September 2018 dari <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00411.x>
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- DiPipi-Hoy, C., Jitendra, A.K., & Kern, L. (2009). Effects of Time Management Instruction on Adolescents Ability to Self-Manage Time in a Vocational Setting. *The Journal of Special Education*. 43(3), 145-159. Diunduh pada tanggal 29 Mei 2018 dari <https://journals.sagepub.com>
- Effriyanti. (2013). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi. *Jurnal Ekonomi Manajemen dan Akuntansi*. 9(2). Diunduh pada tanggal 27 Mei 2019 dari <https://journal.uny.ac.id>
- Fauziya, L.I., & Novi, H.C.D. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi Penyintas Banjir. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 20(3), 148-157. ISSN: 1410-4490. Diunduh pada tanggal 28 Mei 2019 dari <http://jki.ui.ac.id>
- Fitriah, Naila. (2014). Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Keperawatan Dalam Melaksanakan Metode *Problem Based Learning* (PBL) di Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta. *Kumpulan Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Diunduh pada tanggal 23 Februari 2018 dari <https://repository.uinjkt.ac.id>
- Gasim, Gaudensius. (2016). Hubungan Kemampuan Manajemen aktu dengan Kebiasaan Prokratinasi Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Angkatan 2011 dan 2012. *Kumpulan Skripsi Thesis, Sanata Dharma University Tahun 1995-2019*. Diunduh pada tanggal 01 Februari 2019 dari <https://repository.usd.ac.id>

- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IMB SPSS 19*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Goleman, Daniel. (2002). *Working With Emotional Intelligence* (Terjemahan). Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hamdi, I. (2016, 13 Mei). Mahasiswa UI Tewas Tergantung, Polisi Pastikan Bunuh Diri. *Tempo.co*. Diunduh pada tanggal 25 Februari 2018 dari <https://metro.tempo.co/read/775501/mahasiswa-ui-tewas-tergantung-polisi-pastikan-bunuh-diri/full&view=ok>
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Husada, A.K. (2013). Hubungan Pola Asuh Demokratis dan Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. 2(2). 266-277. Diunduh pada tanggal 23 Oktober 2019 dari <http://journal.walisongo.ac.id>
- Kadili, Nur Dahlia. (2018). Kecerdasan Emosional dan Priblem Focused Coping pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Kumpulan Skripsi Thesis, Sanata Dharma University Tahun 1995-2019*. Hal. 12. Diunduh pada tanggal 23 Oktober 2019 dari <https://repository.usd.ac.id>
- Khatib, A.S.A. (2014). Time Management and Its Relation To Student's Stress, Gender and Academic Achievement Among Sample of Students at Al Ain University of Science Technology, AUE. *International Journal of Business and Social Research (IJBSR)*. 4(5), 47-58. Diunduh pada tanggal 25 Februari 2019 dari <https://pdfs.semanticscholar.org/>
- Larasati, Dutya Intan. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Keluarga dengan Resiliensi Keluarga yang Merawat Anak *Cerebral Palsy* di Komunitas Keluarga *Cerebral Palsy* (KCP) Mojokerto. *Koleksi Skripsi Universitas Jember Study Program of Nursing*. Diunduh pada tanggal 19 Juni 2019 dari <https://repository.unej.ac.id>.
- Linda. (2017). Pengantar Rancangan Modul Pelatihan Manajemen Waktu Pada Himpunan Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas "X". *Jurnal Psikologi Psibernetika* .10(1), 1-8. Diunduh tanggal 23 Februari 2018 dari <https://journal.ubm.ac.id>
- Macan, T. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*. 79(3), 381-391. Diunduh pada tanggal 15 Juni 2018 dari https://www.researchgate.net/publication/232567523_Time_Management_Test_of_a_Process_Model

- Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R., & Phillips, A.P. (1990). College Students' Time Management: Correlations With Academic Performance And Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-780. Diunduh pada tanggal 19 Juni 2018 dari <https://pdfs.semanticscholar.org/>
- Madura, Jeff. (2007). *Pengantar Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat.
- Maisyarah & Andik, M. (2015). Dukungan Sosial, Kecerdasan Emosi dan Resiliensi Guru Sekolah Luar Biasa. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 4(03). 225-232. Diunduh tanggal 16 Juni 2019 dari <https://jurnal.untag-dby.ac.id>
- Miler, A. (2013, June 17). Canadian Student Feel Stress, Anxiety, Have Suicidal Thoughts, Survey Reveals. *The Globe And Mail*. Diunduh pada tanggal 22 September 2018 dari <http://www.theglobeandmail.com>
- Mulyani, Mustika Dwi. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Self Regulated Learning* pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*. 2(1). ISSN: 2252-634X. Diunduh pada tanggal 21 Maret 2019 <https://journal.unnes.ac.id>
- Nindyati, Ayu Dwi. (2009). Pengaruh Resistance to Change Terhadap Perilaku Inovatif: Kecerdasan Emosi Sebagai Mediator. *Jurnal Universitas Paramadina*. 6(1), 94-110. Diunduh pada tanggal 22 Maret 2019 <https://scholar.google.co.id/>
- Nurita, M. (2012). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Kinerja Perawat pada Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta-Selatan. *Jurnal Psikologi*, 1–35. Diunduh pada tanggal 23 Mei 2018 <https://studylibid.com>
- Pangestika, A.A.L. (2014). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Keterampilan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Kumpulan Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Diunduh pada tanggal 24 Januari 2019 dari <https://digilib.uns.ac.id>
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development* (Psikologi Perkembangan). Jakarta: Kencana.
- Pasudewi, C.Y. (2013). Resiliensi pada Remaja Binaan BAPAS ditinjau dari Coping Stress. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*. 6(2). e-ISSN: 2541-2965. Diunduh pada tanggal 24 Maret 2018 <https://journal.unnes.ac.id/>
- Pidgeon, A.M., Rowe, N.F., Stapleton, P., Magyar, H.B., & Lo, B.C.Y. (2014). Examining Characteristics of Resilience among University Students: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*. 02(11). 14–22. Diunduh pada tanggal 20 Maret 2018 <https://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=51639>

- Prihastuti, P. (2013). Profil Resiliensi Pendidik berdasarkan *Resilience Quetient Test*. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*. 15(2), 199–214. Diunduh pada tanggal 20 Mei 2019 <https://journal.uny.ac.id/>
- Priyatno, Duwi. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava media.
- Purnamasari, Kathie. (2008). Manajemen Waktu ditinjau dari Motivasi Belajar pada Mahasiswa Bekerja. *Other Thesis, Unika Soegijapranata Semarang*. Diunduh pada tanggal 28 Agustus 2018 dari <http://repository.unika.ac.id>
- Rahardi. N. (2009). Manajemen Waktu untuk Mahasiswa. Diakses pada tanggal 28 Mei 2018 dari <http://www.topcities.com>
- Ramasubramanian, S. (2017). Mindfulness, Stress Coping and Everyday Resilience Among Emerging Youth in A University Setting: A Mixed Methods Approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 308–321. Diunduh pada tanggal 25 Agustus 2018 dari <https://www.tandfonline.com/doi/full/>
- Reivich, K., & Shatte, A. (1999). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York : Random House, Inc. Diunduh pada tanggal 28 Agustus 2018 dari https://books.google.co.id/books?id=Ons_LmZYdyQC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbv_ViewAPI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Rini, A.V.M. (2016). Resiliensi Siswa SMA Negeri 1 Wuryantoro (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Wuryantoro Tahun Ajaran 2015/2016 dan Implikasinya terhadap usulan Topik-topik Bimbingan Pribadi-Sosial). *Skripsi Thesis, Sanata Dharma University*. Diunduh pada tanggal 20 Maret 2018 dari <https://repository.usd.ac.id>
- Santrock, J.W. (2003). *Psychology*. Boston: McGraw-Hill.
- Santya, K.R. (2016). Studi Deskriptif Manajemen Waktu Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. *Skripsi Thesis, Sanata Dharma University*. Diunduh pada tanggal 12 Agustus 2018 dari <https://repository.usd.ac.id>
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., & Oktafany, O. (2017). Manajemen Waktu pada Mahasiswa: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran UNIL*. 1(3), 525–529. Diunduh pada tanggal 26 Maret 2018 dari <http://juke.kedokteran.unila.ac.id>
- Saryanti, E. (2010). Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar, Efikasi Diri, dan Kecerdasan Emosional yang Berpengaruh Pada Stress Kuliah Pada Mahasiswa Akuntansi Perguruan Tinggi Swasta di Surakarta. *Jurnal Fakultas Ekonomi*

- STIE AUB Surakarta*.1(2). ISSN: 2252-7885. Diunduh pada tanggal 20 Maret 2018 dari <https://www.e-journal.stie-aub.ac.id>
- Sella, A.E. (2014). Deskripsi Tingkat Resiliensi terhadap Stres dan Implikasi terhadap Usulan Topik-topik Bimbingan Kelompok (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Angkatan 2013, Semester 2 Kelas A Program Studi Bimbingan dan Konseling universitas Sanata Dharma Yogyakarta Tahun Akademik 2013/2014). *Skripsi Thesis, Sanata Dharma University*. Diunduh pada tanggal 21 Maret 2018 dari <https://repository.usd.ac.id>
- Septiani, T., & Nurindah Fitria. (2016). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 07(02), 59-76. Diunduh pada tanggal 25 Maret 2019 dari <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id>
- Shah, M., Thingujam, N.S. (2008). Perceived Emotional Intelligence and Ways of Coping Among Students. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*. 34(1). 83-91. Diunduh pada tanggal 23 Oktober 2019 dari <https://medind.nic.in>.
- Simbolon, E. (2012). Pengaruh Kemandirian Belajar dan Manajemen Waktu Terhadap Indeks Prestasi Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Tata Niaga Universitas Negeri Medan T.P. 2011/2012. *Undergraduate Thesis, UNIMED*. Diunduh pada tanggal 22 Agustus 2018 dari <http://digilib.unimed.ac.id>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suharman, M.S. (2005). *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.
- Sulistyowati, Eka. (2015). *Pengaruh Kecerdasan Intelektual (IQ), Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Kecerdasan Spiritual (SQ) terhadap Pemahaman Akuntansi Mahasiswa Akuntansi Stie Perbanas*. *Undergraduate Thesis, STIE Perbanas Surabaya*. Diunduh tanggal 11 Maret 2018 dari <http://eprints.perbanas.ac.id>
- Supriati, L., Ratih Kusumaningrum, B., & Fadjar Setiawan, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stres Pada Penderita Diabetes Mellitus Di Rumah Sakit Tentara Dr. Soepraoen Malang. *Majalah Kesehatan FKUB*. 4(2). Diunduh tanggal 14 Mei 2019 dari <https://majalahfk.ub.ac.id/>
- Tengku Elmi Azlina Tengku Muda, & Noriah Mohd Ishak. (2014). Kecerdasan Emosi Dan Hubungannya Dengan Kepimpinan Ketua Guru Bimbingan Dan Kaunseling Sekolah Menengah. *E-Jurnal Penyelidikan Dan Inovasi*. 1(2), 16–33. e-ISSN: 2289 – 7909. Diunduh tanggal 28 Juli 2019 dari <http://rmc.kuis.edu.my/jpi/>

- Tima, Lusia Lenisia & Titik, M. (2014). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada para Suster Yuniior di Kota Yogyakarta. *Junal SPIRITS*. 5(1), 16-24. ISSN: 2087-7641. Diunduh tanggal 18 Agustus 2018 dari <http://jurnal.ustjogja.ac.id/>
- Triana, K., Tuti R., Yanladila Y.P. (2015). Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja Guru SMP. *Jurnal Ilmiah Psikologi Psikologi*. 03(01), 1–18. Diunduh tanggal 19 Agustus 2018 dari <https://ejournal.umm.ac.id>
- Uyun, Z. (2012). *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami dalam Pendidikan Karakter*. Hal. 200-208. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh tanggal 26 Juni 2019 dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/>
- Wahyuni, Wuri. (2018). Hubungan Antara Dukungan Kelompok Sebaya dan Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Remaja. Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Bandar Lampung. *Undergraduate Thesis, UIN Raden Intan Lampung*. Diunduh tanggal 27 April 2019 dari <http://repository.radenintan.ac.id>
- Widuri, Erlina Listyanti. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Humanitas (Indoesian Psychological Journal)*. 9(2). 147-156. Diunduh pada tanggal 20 September 2018 dari <https://journal.uad.ac.id>
- Willda, Tesa., dkk. (2016). Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kedokteran*. 3(1), 1-9. Diunduh pada tanggal 3 September 2018 dari <https://scholar.google.co.id>