

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan terjadinya perubahan yang cukup kompleks, meliputi kondisi fisik, dinamika psikologis, interaksi sosial, hingga penyesuaian dalam konteks akademik.¹ Pada jenjang SMA, perubahan tersebut semakin kompleks karena siswa dituntut menyesuaikan diri perkembangan dirinya, tetapi juga harus menghadapi berbagai tuntutan akademik. Tuntutan tersebut dapat berupa penyelesaian tugas, pencapaian nilai, persiapan ujian, pemilihan jurusan, hingga perencanaan pendidikan lanjutan. Kondisi ini membuat siswa SMA berada pada situasi yang menuntut kemampuan adaptasi.² Dalam menghadapi tuntutan tersebut, tidak semua siswa mampu mengelola tekanan akademik dengan cara yang sama. Sebagian siswa mampu bertahan, mengelola tekanan, dan kembali berusaha setelah mengalami kegagalan. Namun demikian, sebagian lainnya cenderung mudah merasa cemas, kehilangan motivasi, menunda tugas, bahkan mengalami kesulitan untuk bangkit ketika menghadapi hasil belajar

¹ Raynold Kaiser Gusti, Monica Djaja Saputera, and Arlends Chris, "Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I Sma Di Jakarta," *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis* 3, no. 1 (2023): 22–29, <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i1.24810>.

² Novika Ramadhanti and Ifdil Ifdil, "Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Stres Akademik Siswa," *Education and Social Sciences Review* 4, no. 1 (2023): 49–54, <https://doi.org/10.29210/07essr336500>.

yang tidak sesuai harapan.³ Atas dasar tersebut, penting bagi siswa untuk memiliki kemampuan adaptif yang disebut resiliensi akademik, yaitu kemampuan untuk tetap bertahan, beradaptasi dengan situasi yang menantang, serta kembali pulih ketika menghadapi hambatan dalam kegiatan belajar.⁴

Pentingnya resiliensi akademik pada siswa tingkat SMA semakin terlihat dari temuan penelitian sebelumnya. Cahyani *et al.* menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi, namun masih terdapat sejumlah siswa yang menunjukkan tingkat resiliensi akademik rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik masih bervariasi dan memerlukan perhatian lebih lanjut.⁵ Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Oktavia *et al.* yang menunjukkan bahwa walaupun resiliensi akademik siswa cenderung berada pada tingkat tinggi, aspek ketekunan masih berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa masih menghadapi kesulitan dalam menjaga upaya secara berkelanjutan saat menghadapi tantangan akademik.⁶

³ Alvia Setyaningrum, Asmaa Rahman, and Maheswari Ngesti, "Dampak Harapan Orang Tua Yang Tidak Realistik Terhadap Akademik Remaja: Kajian Sistematis," *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (2024): 16, <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2750>.

⁴ Shalsa Febby Eka Riski and Mudhar Mudhar, "Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Stres Akademik Mahasiswa Akhir Di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya," *Jurnal Simki Pedagogia* 8, no. 1 (2025): 205–14, <https://doi.org/10.29407/jsp.v8i1.1036>.

⁵ Lani Cahyani, Eka Wahyuni, and Happi Karlina Marjo, "Gambaran Resiliensi Akademik Siswa SMA Dan Implikasinya Terhadap Intervensi Bimbingan Dan Konseling," *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 2 (2024): 729–39, <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7006>.

⁶ Putri Oktavia *et al.*, "Resiliensi Akademik Siswa SMA Yang Tinggal Kelas," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 8 (2023): 2701–9.

Dalam konteks tersebut, resiliensi akademik tidak terbentuk secara instan, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor yang diduga berperan penting adalah kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengatur, serta mengendalikan emosi dengan tepat dalam berbagai situasi.⁷ Pada konteks pembelajaran, kemampuan kecerdasan emosi yang baik memungkinkan siswa untuk mengendalikan rasa cemas, mengatasi stres, menjaga dorongan belajar, serta mengambil keputusan yang lebih tepat dalam menghadapi tekanan akademik.⁸

Peran kecerdasan emosi tersebut didukung oleh berbagai hasil penelitian. Penelitian oleh Anwar dan Marzuki menemukan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap resiliensi akademik pada siswa. Secara parsial, kecerdasan emosi memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan dukungan sosial. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa kecerdasan emosi menjadi salah satu aspek utama yang berkontribusi dalam memperkuat resiliensi akademik siswa.⁹ Penelitian Ilmiyah dan Laka juga memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap resiliensi akademik, sehingga dapat dianggap sebagai

⁷ Nisatul Fitri, "Pengembangan Alat Ukur Kecerdasan Emosional Nisatul Fitri," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Desember 9, no. 24 (2023): 458–68.

⁸ Chika Almalia Agisti et al., "Pengaruh Resiliensi Akademik Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia," *Journal of Finance, Entrepreneurship, and Accounting Education Research* 4, no. 2 (2025): 132–41.

⁹ Nurul Anwar and Muhammad Marzuki, "Kontribusi Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Siswa SMP Pada Era Media Sosial" 6, no. 1 (2026): 609–18.

salah satu faktor yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan dan kesulitan akademik.¹⁰ Selain itu, penelitian Putri *et al.* menunjukkan adanya hubungan positif antara kemampuan mengelola emosi dan resiliensi akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pengelolaan emosi yang baik dapat mendukung kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan selama proses pembelajaran.¹¹

Di samping kecerdasan emosi, terdapat faktor lain yang juga memiliki peran penting dalam menunjang resiliensi akademik, yaitu *flow* akademik. *Flow* akademik merupakan kondisi ketika siswa terlibat secara penuh dalam aktivitas belajar, merasa fokus, menikmati proses pembelajaran, serta merasa tertantang namun tetap mampu mengendalikan situasi. Dalam kondisi ini, siswa tidak hanya mengikuti pembelajaran secara fisik, tetapi juga menunjukkan keterlibatan secara kognitif dan emosional, sehingga proses belajar menjadi lebih bermakna.¹²

Keberadaan *flow* akademik dalam proses pembelajaran juga diperkuat oleh sejumlah penelitian. Penelitian oleh Mayangsari *et al.* menunjukkan bahwa *flow* akademik memiliki hubungan positif dengan resiliensi akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keterlibatan

¹⁰ Nurul Ilmiyah and Laurensius Laka, "Resiliensi Akademik Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Dukungan Orang Tua (Studi Korelasional Pada Siswa SMK) Academic Resilience Viewed from The Perspective of Emotional Regulation and Parental Support" 10 (2025): 268–78.

¹¹ Ananda Putri, Nefi Darmayanti, and Asih Menanti, "Pengaruh Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Keluarga," *Journal of Behaviour and Mental Health* 4, no. 1 (2023): 21–31.

¹² Suci Larasari and Firman, "HUBUNGAN PEER ATTACHMENT DENGAN *FLOW* AKADEMIK PADA SISWA SMA : STUDI PADA SMAN 1 X KOTO THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER ATTACHMENT AND ACADEMIC *FLOW*" 4, no. 9 (2025): 2589–98.

yang optimal dalam proses belajar berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan akademik.¹³ Selain itu, Amseke menjelaskan bahwa *flow* akademik berkaitan erat dengan kondisi psikologis dan sosial yang mendukung keterlibatan siswa dalam belajar. Dengan demikian, *flow* akademik tidak hanya berperan dalam meningkatkan konsentrasi, tetapi juga membantu siswa dalam mengelola pengalaman belajar secara lebih positif.¹⁴ Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *flow* akademik tidak hanya berkontribusi dalam meningkatkan kualitas proses belajar, tetapi juga memiliki peran dalam memperkuat resiliensi akademik siswa.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kecerdasan emosi maupun *flow* akademik memiliki keterkaitan dengan resiliensi akademik, sebagian besar penelitian tersebut masih meneliti kedua variabel tersebut secara terpisah. Penelitian mengenai kecerdasan emosi umumnya berfokus pada kemampuan individu dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik, sedangkan penelitian mengenai *flow* akademik lebih menekankan pada keterlibatan dan pengalaman belajar yang optimal. Padahal, dalam kehidupan akademik sehari-hari, siswa tidak hanya dituntut mampu mengendalikan emosi saat menghadapi kesulitan, tetapi juga perlu terlibat secara aktif dan menikmati proses pembelajaran agar

¹³ Marina Dwi Mayangsari et al., “Faktor-Faktor Yang Berperan Terhadap *Flow* Akademik Siswa Di Sekolah Lahan Gambut Yang Rawan Bencana Kabut Asap,” *Journal of Psychological Science and Profession* 6, no. 1 (2022): 1, <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i1.36241>.

¹⁴ Frederickson Victoranto Amseke, “Dukungan Sosial Terhadap *Flow* Akademik,” *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 9, no. 1 (2024): 27–36, <https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i1.356>.

mampu bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengintegrasikan kedua aspek tersebut untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik siswa.

Dalam konteks resiliensi akademik, *flow* akademik menjadi penting karena siswa yang mampu menikmati proses belajar cenderung lebih mudah mempertahankan perhatian, mengatasi kebosanan, dan tetap berusaha ketika menghadapi kesulitan. Dengan kata lain, *flow* akademik membantu siswa memandang tantangan akademik bukan semata-mata sebagai tekanan, melainkan sebagai bagian dari pengalaman belajar yang dapat dihadapi secara lebih fleksibel dan adaptif.

Namun demikian, kondisi ideal tersebut belum sepenuhnya tercermin di SMA Negeri 3 Jombang. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa sebagian siswa masih menghadapi tekanan akademik yang cukup tinggi, terutama berkaitan dengan penyelesaian tugas, tuntutan pencapaian nilai, dan persiapan menghadapi ujian.¹⁵ Hasil wawancara awal dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa mereka sering merasa cemas dan kewalahan ketika harus menyelesaikan beberapa tugas dalam waktu yang bersamaan.¹⁶ Selain itu, beberapa siswa mengaku mengalami kesulitan berkonsentrasi serta merasa khawatir ketika menghadapi ujian karena takut memperoleh hasil

¹⁵ Observasi di SMA Negeri 3 Jombang, November 2025

¹⁶ Wawancara siswa, SMAN 3 Jombang, November 2025

yang tidak sesuai harapan.¹⁷ Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang menyampaikan bahwa masih terdapat siswa yang mudah cemas, kurang mampu mengelola tekanan akademik, serta cenderung mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar.¹⁸ Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik masih memerlukan perhatian, khususnya yang berkaitan dengan aspek emosional dan keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal tersebut, dapat dipahami bahwa permasalahan akademik yang dialami siswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang berperan dalam membantu siswa menghadapi berbagai tekanan dan tantangan akademik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat memperkuat resiliensi akademik siswa, khususnya kecerdasan emosi dan *flow* akademik.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengidentifikasi sejumlah faktor yang berhubungan dengan resiliensi akademik. Namun, kecerdasan emosi dan *flow* akademik merepresentasikan dua aspek psikologis yang berbeda tetapi saling melengkapi. Kecerdasan emosi berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi ketika menghadapi tekanan akademik, sedangkan *flow* akademik berkaitan

¹⁷ Wawancara siswa, SMAN 3 Jombang, November 2025

¹⁸ Wawancara guru BK, SMAN 3 Jombang, November 2025

dengan keterlibatan penuh, fokus, dan pengalaman belajar yang optimal selama proses pembelajaran. Penelitian kedua variabel secara bersama-sama dipandang penting karena kemampuan bertahan dalam menghadapi kesulitan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan mengelola emosi, tetapi juga oleh kemampuan siswa untuk tetap terlibat dan menikmati proses belajar.

Di samping itu, sebagian besar penelitian mengenai resiliensi akademik masih banyak dilakukan pada mahasiswa atau kelompok peserta didik dengan karakteristik tertentu. Penelitian yang secara khusus dilakukan pada siswa SMA, terutama dalam konteks sekolah menengah atas negeri, masih relatif terbatas. Padahal, siswa SMA berada pada masa perkembangan remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan psikologis serta tuntutan akademik yang semakin kompleks, sehingga memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan kelompok peserta didik lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki keunikan karena mengintegrasikan dua faktor psikologis yang berbeda, yaitu kecerdasan emosi dan *flow* akademik, dalam satu model penelitian untuk menjelaskan resiliensi akademik siswa. Kecerdasan emosi merepresentasikan kemampuan siswa dalam mengelola aspek emosional ketika menghadapi tekanan akademik, sedangkan *flow* akademik merepresentasikan kualitas keterlibatan siswa dalam proses belajar. Pengujian kedua variabel secara simultan diharapkan mampu memberikan

gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Jombang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk meneliti pengaruh kecerdasan emosi dan *flow* akademik terhadap resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Jombang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kajian psikologi pendidikan secara teoretis, serta menjadi rujukan praktis bagi pihak sekolah dalam merancang strategi pembelajaran yang mampu mendukung terbentuknya resiliensi akademik siswa.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, terdapat beberapa permasalahan yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Pertama, siswa di SMA Negeri 3 Jombang menghadapi berbagai tekanan akademik, seperti beban tugas yang tinggi, tuntutan pencapaian nilai, serta ekspektasi dari lingkungan sekolah maupun keluarga.
- b. Kedua, berdasarkan hasil observasi dan pengalaman praktik lapangan (PPL), ditemukan bahwa terdapat perbedaan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik.
- c. Ketiga, berdasarkan kajian literatur, kecerdasan emosi dan *flow* akademik merupakan faktor yang berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan

bahwa kecerdasan emosi berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola stres akademik, sedangkan *flow* akademik berkaitan dengan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Namun demikian, penelitian yang mengkaji pengaruh kecerdasan emosi dan *flow* akademik secara simultan terhadap resiliensi akademik, khususnya pada siswa SMA di konteks lokal seperti Jombang, masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengkaji pengaruh kedua variabel tersebut terhadap resiliensi akademik siswa.

2. Batasan Penelitian

Untuk menjaga fokus penelitian serta menghindari pembahasan yang terlalu luas, maka penelitian ini memiliki beberapa batasan sebagai berikut:

- a. Pertama, penelitian ini dibatasi pada siswa SMA Negeri 3 Jombang, sehingga hasil penelitian ini hanya berlaku pada konteks tersebut dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas ke sekolah lain dengan kondisi yang berbeda.
- b. Kedua, penelitian ini hanya mengkaji dua variabel bebas, yaitu kecerdasan emosi dan *flow* akademik, serta satu variabel terikat, yaitu resiliensi akademik.
- c. Ketiga, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan instrumen kuesioner, sehingga data yang diperoleh bersifat numerik

dan analisis dilakukan secara statistik tanpa menggali secara mendalam pengalaman subjektif siswa.

- d. Keempat, penelitian ini dilakukan dalam rentang waktu tertentu, sehingga hasil penelitian hanya menggambarkan kondisi siswa pada saat penelitian berlangsung dan tidak mencerminkan perubahan jangka panjang.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kecerdasan emosi terhadap resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Jombang?
2. Apakah terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *flow* akademik terhadap resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Jombang?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi dan *flow* akademik secara simultan terhadap resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Jombang?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi terhadap resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Jombang.
2. Untuk mengetahui pengaruh *flow* akademik terhadap resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Jombang.
3. Untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosi dan *flow* akademik secara simultan terhadap resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Jombang.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya terkait dengan faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik siswa.
- b. Menambah referensi ilmiah mengenai hubungan antara kecerdasan emosi, *flow* akademik, dan resiliensi akademik dalam konteks pendidikan menengah.
- c. Menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji variabel serupa dengan konteks atau populasi yang berbeda.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

- a. Bagi pihak sekolah, khususnya SMA Negeri 3 Jombang, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program pembinaan akademik, seperti pelatihan kecerdasan emosi serta strategi pembelajaran yang mendukung keterlibatan siswa (*flow* akademik), guna meningkatkan resiliensi akademik siswa.
- b. Bagi guru dan tenaga pendidik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya peran kecerdasan emosi dan keterlibatan belajar dalam proses pembelajaran,

sehingga dapat membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih adaptif dan mendukung kesejahteraan siswa.

- c. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya kemampuan mengelola emosi serta keterlibatan dalam belajar, sehingga siswa dapat lebih siap dalam menghadapi tekanan akademik dan meningkatkan ketahanan dalam proses pembelajaran.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan penelitian yang sejenis, baik dengan menambahkan variabel lain maupun menggunakan pendekatan yang berbeda, sehingga dapat memperluas kajian mengenai resiliensi akademik dalam konteks pendidikan.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini disusun untuk memberikan batasan yang jelas terhadap objek dan fokus penelitian, sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara terarah, sistematis, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada siswa kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 3 Jombang yang sedang menjalani proses pembelajaran dengan berbagai tuntutan akademik.

2. Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel bebas (*independen*) dan satu variabel terikat (*dependen*), yaitu:

- a) Kecerdasan emosi (X_1) sebagai variabel bebas pertama, yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi.
- b) *Flow* akademik (X_2) sebagai variabel bebas kedua, yang berkaitan dengan tingkat keterlibatan dan konsentrasi siswa dalam proses pembelajaran.
- c) Resiliensi akademik (Y) sebagai variabel terikat, yang berkaitan dengan kemampuan siswa dalam bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi tekanan akademik.

3. Wilayah Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Jombang sebagai lokasi utama dalam pengambilan data, dengan mempertimbangkan kesesuaian antara fenomena yang diteliti dan kondisi lapangan.

4. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tahun ajaran 2025/2026, menyesuaikan dengan kegiatan akademik siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

5. Pendekatan dan Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear berganda. Pendekatan ini digunakan untuk

menguji pengaruh kecerdasan emosi dan *flow* akademik terhadap resiliensi akademik, baik secara parsial (uji t) maupun simultan (uji F).

6. Batasan Fokus

Penelitian ini dibatasi pada analisis pengaruh kecerdasan emosi dan *flow* akademik terhadap resiliensi akademik siswa. Penelitian ini tidak mencakup variabel lain yang juga berpotensi memengaruhi resiliensi akademik, seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan motivasi belajar, sehingga hasil penelitian tetap terfokus pada variabel yang diteliti.

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

a. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi menurut Goleman adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan memanfaatkan emosi diri sendiri maupun orang lain secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.¹⁹

b. *Flow* Akademik

Flow akademik menurut Csikszentmihalyi adalah kondisi psikologis ketika individu terlibat secara penuh dalam suatu aktivitas, sehingga merasa fokus, menikmati proses yang dijalani, dan terdorong secara intrinsik. *Flow* terjadi ketika terdapat

¹⁹ Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence*, Bantam Books, 1998.

keseimbangan antara tingkat tantangan dengan kemampuan individu.²⁰

c. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik menurut Martin dan Marsh adalah kemampuan individu untuk menghadapi tekanan akademik, beradaptasi dengan tantangan belajar, serta bangkit kembali dari kesulitan untuk tetap mencapai tujuan akademik.²¹

2. Penegasan Operasional

a. Kecerdasan Emosi

Dalam penelitian ini, kecerdasan emosi diukur berdasarkan aspek *self-awareness* (kesadaran diri), *self-regulation* (pengaturan diri), *self-motivation* (motivasi diri), *empathy* (empati), dan *social skills* (keterampilan sosial).²² Pengukuran dilakukan melalui instrumen kuesioner dengan menggunakan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing aspek tersebut.

b. *Flow* Akademik

Flow akademik dalam penelitian ini diukur melalui beberapa aspek, yaitu *absorption* (keterlibatan penuh dalam aktivitas belajar), *enjoyment* (kenikmatan dalam proses belajar), dan *intrinsic*

²⁰ Mihaly Csikszentmihalyi, “*Flow - The Psychology of Optimal Experience*,” 1990, 314.

²¹ Andrew J. Martin and Herbert W. Marsh, “Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure and Commitment,” *Paper Presented at NZARE AARE* 59, no. 9 (2003): 1689–99.

²² Goleman, *Working With Emotional Intelligence*.

motivation (motivasi intrinsik).²³ Data diperoleh melalui kuesioner dengan skala Likert yang menggambarkan tingkat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

c. Resiliensi Akademik

Dalam penelitian ini, resiliensi akademik diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Martin dan Marsh, yaitu *confidence* (kepercayaan diri), *commitment* (komitmen), *control* (pengendalian diri), dan *composure* (ketenangan dalam menghadapi tekanan).²⁴ Pengukuran dilakukan melalui instrumen kuesioner dengan skala Likert yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing aspek tersebut.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai alur pembahasan serta keseluruhan isi penelitian yang berfokus pada pengaruh kecerdasan emosi dan *flow* akademik terhadap resiliensi akademik pada siswa SMA Negeri 3 Jombang. Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

Bagian Awal

Bagian awal skripsi terdiri dari:

²³ Philip H. Mirvis and Michael Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, *The Academy of Management Review*, vol. 16, 1991, <https://doi.org/10.2307/258925>.

²⁴ Martin and Marsh, “Academic Resilience and the Four Cs: Confidence, Control, Composure and Commitment.”

Halaman Sampul Depan, Halaman Judul, Lembar Persetujuan, Lembar Pengesahan, Pernyataan Keaslian, Motto, Persembahan, Kata Pengantar, Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar, Daftar Lampiran, dan Abstrak.

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi:

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian
- C. Rumusan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Kegunaan Penelitian
- F. Ruang Lingkup Penelitian
- G. Penegasan Variabel
- H. Sistematika Penulisan

Bab ini memberikan gambaran awal mengenai arah dan fokus penelitian.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab ini berisi:

- A. Teori-teori yang membahas variabel penelitian (kecerdasan emosi, *flow* akademik, dan resiliensi akademik)
- B. Penelitian terdahulu
- C. Kerangka teori

D. Hipotesis penelitian

Bab ini berfungsi sebagai landasan konseptual dalam penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Bab ini berisi:

- A. Pendekatan dan jenis penelitian
- B. Lokasi penelitian
- C. Variabel dan pengukuran
- D. Populasi, teknik sampling, dan sampel penelitian
- E. Instrumen penelitian
- F. Teknik pengumpulan data
- G. Teknik analisis data
- H. Tahapan penelitian

Bab ini menjelaskan prosedur penelitian secara sistematis dan ilmiah.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Bab ini berisi:

- A. Deskripsi data
- B. Hasil Pengujian Hipotesis

Bab ini menyajikan hasil penelitian yang diperoleh dari pengolahan data.

BAB V PEMBAHASAN

Bab ini berisi:

- A. Pembahasan rumusan masalah pertama
- B. Pembahasan rumusan masalah kedua
- C. Pembahasan rumusan masalah ketiga

Bab ini mengkaji hasil penelitian dengan mengaitkan teori dan penelitian terdahulu.

BAB VI PENUTUP

Bab ini berisi:

- A. Kesimpulan
- B. Saran

Bab ini merupakan bagian akhir yang berisi ringkasan hasil penelitian dan rekomendasi.

Bagian Akhir

Bagian akhir skripsi terdiri dari:

Daftar Pustaka dan Lampiran.

Daftar pustaka disusun sesuai dengan Chicago Manual of Style edisi ke-17, sedangkan lampiran berisi instrumen penelitian, data pendukung, serta dokumen lain yang relevan.