

**KECERDASAN EMOSIONAL DAN RESILIENSI PADA USIA DEWASA  
DINI YANG PERNAH MENGALAMI PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA  
(PHK)**

**SKRIPSI**

Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



**Disusun Oleh:**

Danastri Gangga Palinggan

19090000115

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG**

**2024**

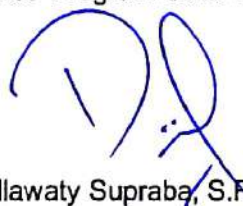
## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Danastri Gangga Palinggan  
NIM : 19090000115  
Universitas : Universitas Merdeka Malang  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Kecerdasan Emosional dan Resiliensi pada Usia Dewasa Dini yang Pernah Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)

Malang, 1 Maret 2024

## DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Wati Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Kecerdasan Emosional dan Resiliensi pada Usia Dewasa Dini yang Pernah Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)**

Dipersiapkan dan disusun oleh  
Danastri Gangga Palinggan  
19090000115

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 6 Februari 2024  
Susunan Dewan Penguji**

Ketua Penguji



Al Thuba Septa P., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Yudi Tri Harsono, S.Psi., MA

Anggota Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 1 Maret 2024

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Widiandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

## PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Danastri Gangga Palinggan  
Nomor Pokok : 19090000115  
Program Studi : Psikologi  
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi  
Judul Skripsi : Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Pada Usia Dewasa Dini yang Pernah Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)  
Lokasi Penelitian : Indonesia  
Alamat Rumah Asal : Jl. Grindulu 122, Kota Malang  
No. Telp/Email : 087810336248/gdanastrigangga@gmail.com

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut di atas benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 1 Maret 2024



*Danastri*  
Danastri Gangga Palinggan

## **MOTTO**

*Life isn't about waiting for the storm to pass, it's about learning how to dance in the rain. Never expect, never assume, and never demand. Just let it be. If it's meant to be, it will happen.*

*"Trust God's plan even when you don't understand the path"*

Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.

(Yeremia 29:11)

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan rasa hormat untuk kedua orang tua saya, mama dan ayah. Saya berterima kasih untuk setiap cerita dan pelajaran tentang kehidupan yang telah membawa saya untuk sampai di titik ini. *I was lucky when I got you as my first world.* Untuk adik saya, Gathayu. Serta untuk diri saya sendiri. Saya sampaikan terima kasih untuk doa dan dukungan yang tak pernah putus, serta untuk cinta kasih yang mengajarkan saya arti bersyukur, bertanggung jawab, dan berjuang hingga akhir.

Kepada dosen pembimbing utama, Ibu Al Thuba Septa Priyongasari., S.Psi., M.Psi., Psikolog serta dosen co pembimbing, Bapak Yudi Tri Harsono, S.Psi., MA. Saya ucapkan banyak terima kasih atas waktu yang telah diberikan untuk membimbing, memberi kritik, saran, dan masukan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan YME, atas berkat dan hikmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Pada Usia Dewasa Dini yang Pernah Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang selalu mencintai penulis tanpa syarat, selalu menuntun setiap langkah hidup penulis, hingga penulis ada di titik ini dan dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya, semua karena kasih setia Tuhan yang tidak pernah berakhir dalam hidup penulis. *Thank You for loving me too much, Lord.*
2. Bapak Prof. Dr. Anwar Sanusi, SE., M.Si., selaku Rektor Universitas Merdeka Malang. Terima kasih karena selalu mendukung dan mempercayai penulis untuk dapat menggali ilmu di lingkungan kampus, sehingga penulis mendapatkan pengetahuan dan wawasan yang lebih luas dan dapat membawa nama baik kampus di lingkungan masyarakat.
3. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih atas semua ilmu dan bimbingannya selama ini, Ibu. Semoga senantiasa diberi kesehatan dan keberkahan umur.
4. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih untuk semua

ilmu dan bimbingannya selama ini, Bapak. Semoga senantiasa diberi kesehatan dan keberkahan umur.

5. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih untuk semua ilmu dan bimbingannya selama ini, Ibu. Semoga senantiasa diberi kesehatan dan keberkahan umur.
6. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si., selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih untuk ilmu, bimbingan, dan masukan yang telah diberikan selama ini. Semoga Ibu senantiasa diberi kesehatan dan keberkahan umur.
7. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih untuk ilmu, bimbingan dan masukannya selama ini. Semoga Ibu senantiasa diberi kesehatan dan diberkati.
8. Ibu Al Thuba Septa Priyonggasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Utama. Penulis ucapkan terima kasih banyak atas ilmu, bimbingan, masukan, arahan, dan waktu yang telah diberikan selama ini, sehingga proses pengerjaan skripsi ini dapat berjalan dengan baik. Semoga Ibu selalu diberikan kesehatan dan selalu dikelilingi banyak hal-hal baik.
9. Bapak Yudi Tri Harsono, S.Psi., MA., selaku Dosen Co-Pembimbing. Penulis ucapkan terima kasih banyak atas bimbingan, masukan, arahan, dan waktu yang telah diberikan selama ini, sehingga proses pengerjaan skripsi ini dapat berjalan dengan baik. Semoga Bapak selalu diberi kesehatan dan keberkahan.
10. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Wali dan Dosen Penilai Ahli (*Expert Judgment*). Terima kasih banyak atas bimbingannya,

ilmunya, dan arahnya selama penulis menjadi mahasiswa. Semoga Ibu selalu diberikan kesehatan dan kemudahan untuk segala hal yang dikerjakan.

11. LPT Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang, khususnya kepada Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Mba Khusnul Huda, S.Psi. Terima kasih karena sudah memberikan ruang yang begitu luas bagi penulis untuk bertumbuh dan mengembangkan diri. Terima kasih untuk segala kesempatan dan kepercayaan yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis mendapatkan banyak sekali pengalaman dan ilmu. Semoga sukses selalu untuk Tim LPT.

12. Ibu Endang Sari Asih selaku Mama penulis. Terima kasih atas segala doa yang tak pernah putus. Terima kasih juga karena telah bersedia untuk mengandung, melahirkan, merawat, mendidik, dan membesarkan penulis. Penulis sangat sadar kalau mengemban tugas sebagai seorang ibu sama sekali bukanlah hal yang mudah, tapi Mama selalu menjalankan peran itu dengan begitu indah. Ma, sebagai manusia kita tidak pernah memiliki tugas untuk menjadi sempurna. Mama bukanlah ibu yang sempurna (kadang cerewet, suka marah-marah, dan *undebatable*), tapi Mama adalah ibu terbaik yang Tuhan anugerahkan, *and i couldn't be more grateful to have you as my mom. Thank you for always encouraging me to grab all the opportunities that approach me. Thank you for always loving me even when i'm not easy to love.* Terima kasih untuk segalanya, Mama.

13. Bapak Rony Hendro Prasetyo selaku Ayah penulis. Terima kasih karena selalu menjadi teman ngobrol dan diskusi yang sangat menyenangkan. Terima kasih sudah merawat, mendidik, membesarkan, dan mengajari penulis tentang banyak hal. Walaupun kadang Ayah menyebalkan (sering minta tolong

dibuatkan kopi), tapi penulis sadar kalau Ayah adalah bapak yang paling baik untuk penulis dan penulis merasa bangga memiliki bapak sebaik Ayah. Terima kasih juga karena selalu memberi penulis kebebasan untuk mengeksplor kehidupan dan percaya pada apapun yang menjadi pilihan penulis. Terima kasih untuk segalanya, Ayah.

14. Gathayu Sweta Panindyan selaku adik penulis yang selalu mewarnai hidup penulis dengan segala tingkahnya yang kadang tak terduga. Terima kasih sudah menjadi adik yang baik, yang selalu bersedia kalau penulis butuh bantuan. Meskipun sering mengganggu dan jahilnya minta ampun, tapi penulis beruntung bisa memiliki adik, karena penulis jadi punya teman yang asik.
15. Kepada seluruh keluarga besar penulis yang selalu mendukung dan mendoakan penulis. Ibu Sulkan selaku nenek penulis, terima kasih untuk doa-doa yang Ibu panjatkan untuk penulis. Terima kasih karena selalu menjadi contoh dan teladan yang baik bagi penulis untuk selalu hidup dekat dan takut akan Tuhan. Selanjutnya, untuk D. Yayuk, selaku bude penulis, terima kasih untuk semua dukungan dan kebaikan hatinya. Kiranya Tuhan selalu menyertai, memberkati, dan memberi kesehatan.
16. Deep talk Girls, Bella Renataliyani, S.Psi. dan Bernadet Ella Pertiwi, S.Psi. yang selalu menemani sejak masa PKKMB Fakultas sampai jadi mahasiswa semester tua yang tugasnya buat sakit kepala. Terima kasih sudah menjadi teman yang suportif dalam melewati segala *ups and downs* kehidupan bangku kuliah (dan kehidupan asmara, tentunya). Terima kasih juga untuk waktu-waktu *deep talk* yang sangat berharga. *Let's do that till we're grey and old.*
17. Yovindo Ardana W. Terima kasih untuk *effort* dan bantuannya, terutama dalam proses penyusunan skripsi ini. *I know being the one standing beside me*

*through all the tears, struggles, and many crazy breakdowns is not easy. But, you supports me anyway, always.* Terima kasih juga sudah menjadi teman ngobrol dari hal-hal random sampe hal-hal yang *deep*. *I appreciate you.*

18. Kepada semua yang telah mendukung dan membantu penulis dalam memenuhi tugas-tugas kuliah, khususnya mata kuliah psikodiagnostik. Daniswara, Maharani, dan Bude Utari, terima kasih untuk kesediaannya dan waktu yang telah diluangkan untuk menjadi *testee* selama penulis dalam proses belajar menyampaikan instruksi psikotes.
19. Terima kasih untuk kaki yang tetap tagak berdiri setelah berkali-kali hancur dihantam badai. *Thank you to myself for never giving up. I am the happiest I've ever been thanks to you. Look at you now, you did it! I am proud of you, and always will.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya yang senantiasa dilimpahkan dalam proses penulisan skripsi ini yang berjudul “Kecerdasan Emosional dan Resiliensi pada Usia Dewasa Dini yang Pernah Mengalami Pemutusan Hubungan Kerja (PHK)” sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Sehingga, penulis dengan sangat terbuka untuk menerima saran serta masukan dari pembaca untuk menyempurnakan skripsi ini. Kiranya penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca sebagai suatu bahan informasi dan referensi. Selanjutnya, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang terkait dalam penyusunan skripsi ini.

Malang, 1 Maret 2024

Danastri Gangga Palingan

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
INTISARI .....	xviii
<i>ABSTRACT</i> .....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	15
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat.....	15
BAB II KAJIAN TEORI .....	17
A. Resiliensi .....	17
1. Pengertian Resiliensi.....	17
2. Sumber Resiliensi.....	18
3. Aspek-aspek Resiliensi .....	20
4. Fungsi Resiliensi .....	22
B. Kecerdasan Emosional .....	23
1. Pengertian Kecerdasan Emosional.....	23
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional .....	25
3. Aspek-aspek Kecerdasan Emosional .....	26
C. Keterkaitan Antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi .....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN .....	32
A. Desain Penelitian .....	32
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel .....	32
1. Identifikasi Variabel .....	32
2. Definisi Operasional Variabel .....	33
C. Partisipan Penelitian .....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel.....	35
D. Cara Pengumpulan Data .....	37
1. Skala Kecerdasan Emosional .....	38
2. Skala Resiliensi .....	40
3. Validitas dan Reliabilitas .....	40
E. Cara Analisis Data .....	42
1. Uji Asumsi.....	43
2. Uji Hipotesis.....	44
F. Prosedur Penelitian .....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Subjek.....	46

B. Kategorisasi Data .....	46
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	49
D. Hasil.....	58
E. Pembahasan .....	59
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	71

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1</b> Penilaian Skala Likert Kecerdasan Emosional .....	38
<b>Tabel 2</b> Penilaian Skala Likert Resiliensi .....	38
<b>Tabel 3</b> Blueprint Skala Kecerdasan Emosional .....	39
<b>Tabel 4</b> Blueprint Skala Resiliensi .....	40
<b>Tabel 5</b> Reliabilitas Cronbach Alpha ( $\alpha$ ).....	42
<b>Tabel 6</b> Kategorisasi Data Subjek .....	47
<b>Tabel 7</b> Rumus Skor Standar .....	47
<b>Tabel 8</b> Kategorisasi Data Kecerdasan Emosional.....	48
<b>Tabel 9</b> Kategorisasi Data Resiliensi.....	49
<b>Tabel 10</b> Sebaran Item Tidak Valid Skala Kecerdasan Emosional .....	51
<b>Tabel 11</b> Sebaran Butiran Skala <i>Try Out</i> Kecerdasan Emosional .....	53
<b>Tabel 12</b> Blueprint Skala Penelitian Kecerdasan Emosional.....	55
<b>Tabel 13</b> Hasil Perhitungan Reliabilitas <i>Try Out</i> .....	56
<b>Tabel 14</b> Model Fit Skala Resiliensi .....	57
<b>Tabel 15</b> Uji Normalitas Skala Penelitian .....	58
<b>Tabel 16</b> Uji Linearitas .....	58
<b>Tabel 17</b> Uji Hipotesis .....	59

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1</b> Kerangka Pemikiran Penelitian .....	31
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Hasil Perhitungan Aiken V .....	72
<b>Lampiran 2</b> Skala <i>Try Out</i> .....	74
<b>Lampiran 3</b> Tabulasi Data Skala <i>Try Out</i> .....	78
<b>Lampiran 4</b> Hasil Perhitungan Skala <i>Try Out</i> .....	80
<b>Lampiran 5</b> Skala Penelitian .....	82
<b>Lampiran 6</b> Tabulasi Data Skala Penelitian .....	88
<b>Lampiran 7</b> Reliabilitas Skala Penelitian .....	95
<b>Lampiran 8</b> Hasil Uji Normalitas, Uji Linearitas, & Uji Hipotesis .....	97
<b>Lampiran 9</b> Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis .....	101
<b>Lampiran 10</b> Hasil Cek Turnitin .....	103
<b>Lampiran 11</b> Daftar Riwayat Hidup.....	105

# KECERDASAN EMOSIONAL DAN RESILIENSI PADA USIA DEWASA DINI YANG PERNAH MENGALAMI PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA (PHK)

**Danastri Gangga Palingan**

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

[gdanastrigangga@gmail.com](mailto:gdanastrigangga@gmail.com)

## INTISARI

Kecerdasan emosional merupakan kapabilitas individu untuk mengelola emosi yang dapat berkontribusi terhadap terbentuknya resiliensi. Resiliensi dapat membantu individu untuk melalui masa sulit dan tantangan yang ada dalam kehidupan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap resiliensi pada usia dewasa dini yang pernah mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 107 subjek berusia 18-40 tahun yang pernah mengalami PHK dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecerdasan emosional dan *10-Item CD-RISC* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, berbentuk Skala Likert. Koefisien reliabilitasnya sebesar 0,866 untuk skala kecerdasan emosional dan 0,75 untuk *10-Item CD-RISC* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil hipotesis menggunakan uji regresi linear sederhana dengan nilai signifikansinya  $0,000 < 0,05$  dan nilai *R Square* 0,457. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap resiliensi dan kecerdasan emosional berkontribusi sebesar 45,7% terhadap resiliensi.

**Kata kunci:** kecerdasan emosional, resiliensi, phk

## **EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RESILIENCE ON EARLY ADULT WHO EXPERIENCED TERMINATION OF EMPLOYMENT**

**Danastri Gangga Palinggan**

*Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang*

[gdanastrigangga@gmail.com](mailto:gdanastrigangga@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Emotional intelligence is an individual's capability to manage emotions which can contribute to the formation of resilience. Resilience can help individuals get through difficult times and challenges in life. The aim of this research is to find whether there is an influence of emotional intelligence on resilience in early adult who experienced termination of employment. This research is quantitative research. The sample in this study consisted of 107 subjects aged 18-40 years who had experienced termination of employment, using purposive sampling technique. The measuring instruments used are intelligence scale and the 10-Item CD-RISC which has been adapted into Indonesian, in the form of Likert Scale. The reliability coefficient is 0,866 for the emotional intelligence scale and 0,75 for the 10-Item CD-RICS which has been adapted into Indonesian. The hypothesis using a simple linear regression test with a significance value of  $0,000 < 0,05$  and R Square value of 0,457. So, it can be concluded that there is an influence of emotional intelligence on resilience and emotional intelligence contributes 45,7% to resilience.*

**Keywords:** *emotional intelligence, resilience, termination of employment*