# HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN

**KONTROL DIRI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND SELF-CONTROL IN STUDENTS AT MERCU BUANA UNIVERSITY, YOGYAKARTA***

Maria Gaudensia Fatima Noin¹ Fakultas Psikologi,Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[200810489@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:200810489@student.mercubuana-yogya.ac.id) 081246431223

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 118 mahasiswa. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan Skala kecerdasan emosional dan skala kontrol diri. Data kemudian dianalisis dengan teknik korelasi produk momen, diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,751 (p<0,050). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, hipotesis dalam penelitian ini terbukti. Koefisien determinasi (R²)=0,563, maka sumbangan efektif kecerdasan emosional terhadap kontrol diri adalah sebesar 43,7 % dan sisanya 56,3 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak tidak teliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : Kecerdasan emosional,kontrol diri dan Mahasiswa

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and self-control in students at Universitas Mercu Buana Yogyakarta. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between emotional intelligence and self-control in college students. The subjects in this study consisted of 118 students. Data collection in this study used emotional intelligence scale and self-control scale. The data were then analyzed using the product moment correlation technique, obtaining a correlation coefficient (rxy) = 0.751 (p <0.050). This shows that there is a significant positive relationship between Emotional Intelligence and Self-Control in Mercu Buana University Yogyakarta students, the hypothesis in this study is proven. The coefficient of determination (R²)=0.563, then the effective contribution of emotional intelligence to self-control is 56,3 % and the remaining 43,7% is influenced by other factors that are not examined in this study.*

*Keywords: Emotional intelligence, self-control and college student*

## PENDAHULUAN

Setiap mahasiswa memiliki potensi untuk berkembang, namun pengembangan tersebut memerlukan kemampuan kontrol diri yang baik agar dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan sukses (Hayati, Lubis & Harahap, 2022).

Mahasiswa seringkali menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan antara tanggung jawab akademik dan kegiatan sosial atau organisasi. Hal ini sering mengurangi interaksi sosial di luar kelompok tertentu dan dapat berdampak pada kualitas komunikasi dan sosialisasi (Fadilah, Ramli, & Yunita, 2023). Kontrol diri menjadi kunci untuk mengatasi tantangan tersebut, yang meliputi kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol dalam pengambilan keputusan (Averil, 1973; Tangney, Baumeister, & Boone, 2018).

Penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah, yang mengakibatkan berbagai masalah, seperti kesulitan menyelesaikan tugas akademik tanpa bantuan orang lain dan rendahnya kemampuan pemecahan masalah (Budhi & Indrawati, 2016). Rendahnya kontrol diri juga seringkali diakibatkan oleh pengaruh lingkungan, stres, serta kurangnya motivasi (Helviani, Syahriman, & Herawati, 2022).

Wawancara dengan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta berdasarkan tiga aspek dari kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan berperan penting dalam kesuksesan akademik yang mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki rutinitas belajar yang baik dan mampu mengelola stres serta membuat keputusan yang bijaksana terkait prioritas antara akademik dan kegiatan sosial. Namun, mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam mengelola kecemasan akademik dan gangguan dari kegiatan sosial. Para ahli menekankan pentingnya kontrol diri untuk menghindari perilaku menyimpang dan mencapai tujuan pribadi. Kontrol diri juga berfungsi sebagai intervensi preventif dan dapat mengurangi efek psikologis negatif dari lingkungan.

Ghufron & Risnawita (2014) menyatakan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengontrol, mengatur, dan mengarahkan perilaku seseorang agar membawa ke arah yang positif. Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2012) mengidentifikasi tiga aspek dalam kontrol diri: kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan. Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Zulkarnain, 2002), individu harus mengontrol diri untuk hidup harmonis dalam kelompok dan memenuhi standar yang lebih baik bagi dirinya.

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri meliputi faktor internal seperti usia dan kematangan serta faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan keluarga dan teman sebaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi terhadap kontrol diri, namun masih ada banyak faktor lain yang mempengaruhi.

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memilah informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, memilih tindakan berdasarkan keyakinan, serta mengubah perilaku (Averill, 1973). Menurut Calhoun dan Acocella (1990), kontrol diri mencakup pengaturan proses fisik, psikologis, dan perilaku. Ghufron dan Rini (2019) menambahkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengatur, membimbing, dan mengarahkan perilaku de mi hasil yang baik. Tangney (2004) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan menentukan perilaku berdasarkan standar moral, nilai, dan aturan sosial untuk menghasilkan perilaku positif. Secara umum, kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, mengatur, dan mengarahkan perilaku menuju konsekuensi positif. Menurut Averill (2012), terdapat tiga aspek kontrol diri: Kontrol Perilaku: Kemampuan memodifikasi keadaan yang tidak menyenangkan melalui pengaturan pelaksanaan dan modifikasi stimulus. Kontrol Kognitif: Kemampuan mengolah informasi tidak diinginkan dengan interpretasi dan penilaian untuk mengurangi tekanan. Mengontrol Keputusan: Kemampuan memilih hasil tindakan berdasarkan keyakinan.

Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menambahkan lima aspek kontrol diri:

Self-Discipline: Kedisiplinan dalam fokus pada tugas dan menahan gangguan.Deliberate/Non-Impulsive: Kemampuan mempertimbangkan segala sesuatu secara hati-hati. Healthy Habits: Mengatur tingkah laku menjadi kebiasaan yang baik dan sehat. Work Ethic: Etika kerja yang meningkatkan konsentrasi dan penyelesaian tugas. Reliability: Konsistensi perilaku dalam mencapai tujuan.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2012), faktor-faktor kontrol diri terdiri dari faktor internal dan eksternal: Faktor Internal: Karakteristik individu, seperti cara orang tua mendisiplinkan dan pengalaman sosial. Faktor Eksternal: Lingkungan dan keluarga yang membentuk kontrol diri melalui disiplin dan interaksi sosial. Baumeister dan Boden (1998) menambahkan bahwa hubungan dengan orang tua dan budaya lingkungan juga mempengaruhi kontrol diri.

Kecerdasan Emosional menurut Goleman (2003) adalah kemampuan mengenali perasaan sendiri,dan perasaan orang lain,kemampuan memotivasi diri sendiri,dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain. Kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan menerapkan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh (Cooper dan Sawaf, 2017). Goleman (2018) menekankan pentingnya menerima, menilai, mengelola, dan mengontrol emosi diri dan orang lain untuk memberikan dampak positif. Salovey dan Mayer (2001) menyebut kecerdasan emosional sebagai kemampuan memantau dan mengendalikan perasaan diri dan orang lain. Menurut Goleman (2009), aspek-aspek kecerdasan emosional meliputi:

Mengenali Emosi Diri: Kesadaran dan pemantauan perasaan diri.Mengelola Emosi: Kemampuan menghibur diri dan mengatasi kecemasan. Memotivasi Diri Sendiri: Mengatur emosi untuk mencapai tujuan. Mengenali Emosi Orang Lain (Empati): Kemampuan memahami dan menangkap sinyal sosial. Membina Hubungan dengan Orang Lain: Keterampilan mengelola emosi orang lain dalam hubungan sosial.

Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2018), kontrol diri adalah kemampuan menentukan perilaku dengan memperhatikan moral, nilai, dan aturan sosial. Kecerdasan emosional, yang melibatkan pengenalan dan pengelolaan emosi diri serta empati terhadap orang lain, berkontribusi pada pengembangan kontrol diri yang efektif. Mahasiswa yang mengenali emosi mereka cenderung lebih mampu mengendalikan diri, menghadapi tantangan akademik, dan berinteraksi secara positif. Penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi membantu individu dalam merespons berbagai situasi dengan fleksibel dan efektif, meningkatkan kontrol diri dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menyelidiki hubungan antara dua variabel

## Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria:

1. Mahasiswa yang aktif berkuliah.
2. Berusia 18-25tahun.
3. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Total subjek penelitian adalah 118 mahasiswa dengan rincian berdasarkan jenis kelamin, usia, dan fakultas.

## Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui skala, yang menurut Azwar (2015) berfungsi sebagai alat ukur untuk aspek psikologis yang menggambarkan kepribadian seseorang. Dalam penelitian ini, digunakan dua jenis skala: skala kontrol diri dan skala kecerdasan emosional, keduanya menggunakan skala Likert. Skala Likert ini meminta responden untuk menyatakan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap pernyataan yang diberikan, mencakup pernyataan positif (Favorable) dan pernyataan negatif (unfavorable)

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental. Skala Likert yang digunakan menawarkan empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk pernyataan yang mendukung, skor diberikan sebagai berikut: SS = 4, S = 3, TS = 2, dan STS = 1. Sebaliknya, untuk pernyataan yang tidak mendukung, skor diberikan dalam urutan terbalik: SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4. Total skor dihitung dengan menjumlahkan skor dari setiap item, yang kemudian digunakan untuk mengukur pandangan, pendapat, atau respons subjek terhadap pernyataan-pernyataan dalam penelitianPenggunaan empat alternatif jawaban membantu dalam mengatasi jawaban yang ragu-ragu. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua bagian utama: skala kecerdasan emosional dan skala kontrol diri.

## Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson untuk menguji hubungan antara kontrol diri dan kecerdasan emosional. Pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS 29.0 for Windows.

**HASIL PENELITIAN**

* 1. **Deskripsi Data**

Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari skala kontrol diri dan kecerdasan emosional digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan menggunakan skor hipotetik dan empirk. Data yang dideskripsikan meliputi nilai minimum, maksimum, jarak

sebaran (range), standar deviasi, dan rata-rata (mean). Hasil analisis skala kontrol diri menunjukkan data hipotetik dengan skor minimum subjek 21 (1x21) dan skor maksimum 84 (4x21). Rata-rata (mean) hipotetik adalah 52,5 ((84+21):2), jarak sebaran hipotetik adalah 63 (84-21), dan standar deviasi adalah 10,5 ((84-21):6). Sementara itu, hasil analisis empirik menunjukkan skor minimum 50 dan malksimum 83, dengan ralta-rata (mean) empirik 66,83 dan standar deviasi 6,261.

Hasil analisis skala kecerdasan emosional menunjukkan data hipotetik dengan skor minimum subjek 29 (1x29) dan skor malksimum 116 (4x29). Rata-rata (mean) hipotetik adalah 72,5 ((116+29):2), jarak sebaran hipotetik adalah 87 (116-29), dan standar deviasi 14,5 ((116-29):6). Hasil analisis empirik menunjukkan skor minimum 71 dan maksimum 116, dengan rata-rata (mean) empirik 91,07 dan standar deviasi 9,147.

* 1. **Kategorisasi Hasil**
     1. Kaltegori Hasil Penelitian Skala Kontrol Diri

Kategori yang digunakan didasarkan pada distribusi normal. Tujuan dari kategorisasi ini adalah untuk mengelompokkan individu ke dalam kelompok-kelompok berjenjang sesuai dengan atribut yang diukur (Azwar, 2017). Peneliti mengkategorikan kontrol diri dan kecerdasan emosional mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta berdasarkan rata-rata dan standar deviasi hipotetik, serta mengelompokkan mereka menjadi tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi data kontrol diri, diketalhui bahwa dari 118 subjek penelitian, 22 orang (19%) memiliki kontrol diri tinggi, 74 orang (63%) memiliki kontrol diri sedang, dan 22 orang (18%) memiliki kontrol diri rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayorita subjek dalam penelitian ini memiliki kontrol diri dalam kategori sedang.

* + 1. Kategori Hasil Penelitian Skala Kecerdasan Emosional

Berdasarkan hasil kategorisasi data kecerdasan emosional dari 118 subjek penelitian, 22 orang (19%) memiliki kecerdasan emosional tinggi, 87 oralng (74%) berada dalam kategori sedang, dan 9 orang (7%) memiliki kecerdasan emosional rendah. Ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki kecerdasan emosional dalam kategori sedang.

Deskripsi data penelitian ini, yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis, diperoleh dalri dua skala, yaitu skala kontrol diri dan skala kecerdasan emosional.

## Uji Prasyarat

* + 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan untuk menentukan apakah distribusi data yang diukur bersifat normal atau tidak. Teknik yang digunakan adalah analisis model one sample Kolmogorov-Smirnov (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah jika nilai signifikansi K- S Z > 0.050, maka distribusi data tidak normal (Hadi, 2015). Berdasarkan hasil Kolmogorov-Smirnov untuk variabel kontrol diri, diperoleh nilai K-S Z sebesar 0.090 (p < 0.050), yang berarti distribusi data variabel kontrol diri bersifat normal. Untuk variabel kecerdasan emosional, nilai K-S Z yang diperoleh adalah 0.139 (p < 0.050), yang menunjukkan bahwa distribusi data variabel kecerdasan emosional tidak bersifat normal. Menurut Alzwar (2010), selama uji normalitas mencakup sejumlah besar individu untuk setiap variabel, maka tidak ada alasan untuk khawatir. Peneliti hanya perlu menyertakan sejumlah besar subjek jika terdapat distribusi uji normalitas yang tidak terpenuhi. Haldi (2015) menyatakan bahwa sebagian data dapat dikatakan mengikuti distribusi normal apabila data tersebut memiliki subjek penelitian (N) > 30. Dari penelitian ini, diketahui N

= 118 (>30). Dengan demikian, variabel kecerdasan emosional dan kontrol diri dapat digunakan ke langkah berikutnya, yaitu uji linearitas dan uji hipotesis.

* + 1. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menilai apakah Hasil menunjukkan hubungan linier antara kecerdasan emosional dan kontrol diri. Hasil dari table ANOVA menunjukkan bahwa dengan F = 145.187 (p < 0.050).

* + 1. Uji Hipotesis

**Correlations**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | Kontrol Diri | Kecerdasan Emosional |
| Kontrol Diri | Pearson Correlation | 1 | .751\*\* |
| Sig. (2-tailed) |  | <,001 |
| N | 118 | 118 |
| Kecerdasan Emosional | Pearson Correlation | .751\*\* | 1 |
| Sig. (2-tailed) | <,001 |  |
| N | 118 | 118 |

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Measures of Association** | | | | |
|  | R | R Squared | Eta | Eta Squared |
| Kontrol Diri \* Kecerdasan Emosional | .751 | .563 | .823 | .678 |

Setelah uji prasyarat terpenuhi,maka selanjutnya melakukan uji hipotesis Menggunakan teknik korelasi Pearson. Hasil menunjukkan koefisien korelasi (rxy) = 0.751 (p < 0.05), menunjukkan hubugan positif antara kecerdasan emosional dan kontrol diri pada mahasiswa. Koefisien determinasi (R²) sebesar 0,563 menunjukkan sumbangan kecerdasan emosional terhadap kontrol diri sebesar 56,3%.

**DISKUSI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kontrol Diri Pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.berdasarkan hasil analisis korelasi *Product moment* menunjukkan hubungan signifikan dan positif antara kecerdasan emosional dan kontrol diri di kalangan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, dengan nilai korelasi (rxy) = 0,751 (p < 0,050). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin baik kontrol diri yang dimiliki. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional dihubungkan dengan rendahnya kontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, semakin baik pula kemampuan kontrol dirinya, dan sebaliknya. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Calhyani & Siswati (2020), yang juga menemukan hubungan serupa antara kecerdasan emosional dan kontrol diri pada atlet remaja pria.

Goleman (2009) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi, memotivasi diri, serta menunjukkan empati kepada orang lain. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengelola emosi dengan baik, yang berdampak pada kontrol diri yang lebih baik dalam situasi sehari-hari, seperti kemampuan menjaga ketenangan, membuat keputusan rasional, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Hasil observasi ini konsisten dengan temuan Goleman (2021), yang menegaskan pentingnya pengenalan emosi diri sebagai fondasi dalam pengembangan kecerdasan emosional secara keseluruhan.

Selain itu, kemampuan untuk mengelola emosi, seperti mengubah emosi negatif menjadi positif, juga dikaitkan dengan kontrol diri yang lebih baik. Penelitian oleh Nogaj (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dan prestasi akademik yang lebih baik. Afeksi positif yang dihasilkan dari kecerdasan emosional juga mendorong perilaku proaktif dan kemampuan menghadapi tantangan dengan lebih efektif (Manurung, 2020).

Mahasiswa dengan motivasi diri yang tinggi, salah satu aspek kecerdasan emosional, lebih disiplin dalam mencapai tujuan, mampu mengatur emosi, pikiran, dan perilaku mereka dengan baik. Hal ini mendukung penelitian Wangid (2020), yang menyatakan bahwa motivasi diri merupakan faktor penting dalam pengembangan kontrol diri.

Kemampuan mengenali emosi orang lain juga berperan penting dalam pengelolaan diri, terutama dalam menjaga hubungan interpersonal yang baik. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Dewi dan Marliana (2024), yang menunjukkan bahwa pengenalan emosi orang lain membantu individu merespons situasi sosial dengan tepat, mengurangi potensi konflik, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor penting dalam meningkatkan kontrol diri mahasiswa, terutama melalui pengelolaan emosi, motivasi diri, dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang baik. dalam berbagai aspeknya dan berperan penting dalam meningkatkan kontrol diri mahasiswa, yang pada gilirannya berkontribusi pada keberhasilan akademik dan hubungan interpersonal yang sehat pada kehidupan mahasiswa, baik di lingkungan akademik maupun sosial.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosional dengan kontrol diri pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta (rxy = 0,751; p<0,050). Mahasiswa yang mampu mengenali emosi diri dan orang lain, mengelola emosi dan memotivasi diri, cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan perilaku. Sebaliknya mahasiswa yang kemampuan mengenali emosi diri dan orang lain, mengelola emosi dan memotivasi diri yang rendah, cenderung lemah dalam mengendalikan perilakunya.

Variabel kecerdasan emosi memberi kontribusi pada kemampuan control diri mahasiswa sebesar 56,3% terhadap kontrol diri sebesar 43,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

# DAFTAR PUSTAKA

Averill, J. R. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. psychological bulletin*, 80(4), 286-303.

Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). *The Dark Side of High Self-Esteem.*

*Psychological Review, 103*(1), 5-33.

Budhi, & Indrawati. (2016). Penelitian Mahasiswa dan Kontrol Diri. *Jurnal Psikologi,* 12(2), 77-88.

Cahyani, F., & Siswati, S. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kontrol Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(3), 123-132.

Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships. New York: Random House.*

Cooper, R. K., & Sawaf, A. (2017). *Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations. New York: Grosset/Putnam.*

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). Kontrol Diri dan Kecerdasan Emosional.

Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2014). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.

Goleman, D. (2003). *Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.*

Goleman, D. (2018). *Working with Emotional Intelligence. New York*: Bantam Books.

Oemarjati, dkk. (2002). Mahasiswa dan Perguruan Tinggi. Jakarta: Pustaka Pelajar.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (2001). *Emotional intelligence. imagination, cognition, and personality,* 9(3), 185-211.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Journal of Personality,* 72(2), 271-324.

Wulandari. (2015). Kontrol Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi,* 14(1), 55-67. Zulkarnain. (2002). *Psikologi Sosial.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.