

**KECERDASAN EMOSIONAL SPRITUAL (ESQ) SEBAGAI
SELF CONTROL DALAM MEMBENTUK SIKAP PADA GEN Z
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

Disusun untuk Tugas Akhir Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S-1)
Dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

Maretta Dwi Kurniasanti

07040621087

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Maretta Dwi Kurniasanti
NIM : 07020621087
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan demikian, saya menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan merupakan hasil dari penelitian saya atau karya saya sendiri, kecuali untuk bagian-bagian di mana saya menunjukkan sumbernya.

Surabaya, 22 Mei 2025

Saya yang menyatakan,


Maretta Dwi Kurniasanti
NIM. 07020621087

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Kecerdasan Emosional Spiritual (ESQ) Sebagai *Self Control* Dalam Membentuk Sikap Pada Gen Z di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” oleh Maretta Dwi Kurniasanti (07020621087), telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 18 Juni 2025

Dosen Pembimbing,



Dr. Suhermanto, M.Hum.

NIP. 196708201995031001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Maretta Dwi Kurniasanti, ini telah dipertahankan di depan
Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 18 Juni 2025

Mengesahkan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

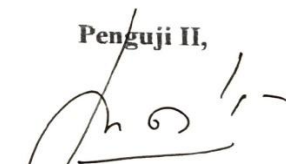
 Dekan,
Prof. Dr. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003

Tim penguji:

Penguji I,


Dr. Suhermanto, M. Hum
NIP. 196708201995031001

Penguji II,


Dr. Usa Anshori, M. Ag
NIP. 197306042005011007

Penguji III,


Dr. Dra. Khodijah, M.Si.
NIP. 196611101995032001

Penguji IV,


Khahmatu Nisa, M.A.
NIP. 199303172022032001

LEMBAR BEBAS PERPUSTAKAAN



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MARETTA DWI KURNIASANTI
NIM : 07040621087
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf & Psikoterapi
E-mail address : maretta26vely@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....) yang berjudul :

Kecerdasan Emosional Spritual (ESQ) Sebagai *Self Control* Dalam Membentuk Sikap Pada Gen Z Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Juli 2025

Penulis

(
Maretta Dwi Kurniasanti
)

ABSTRAK

Nama : Maretta Dwi Kurniasanti
NIM : 07020621087
Judul : Kecerdasan Emosional Spiritual (ESQ) Sebagai
Self Control Dalam Membentuk Sikap Pada Gen Z
Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Kecerdasan Emosional Spiritual (ESQ) sebagai bentuk *self-control* membantu mahasiswa Generasi Z dalam membentuk sikap di tengah tantangan kehidupan modern. Generasi Z yang tumbuh di era digital menghadapi tekanan akademik, krisis identitas, serta konflik emosional yang kompleks, sehingga pengambilan keputusan mereka kerap kali dipengaruhi oleh emosi yang tidak stabil. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode *field research*. Informan berjumlah sembilan mahasiswa aktif yang dipilih secara *purposive sampling* dari sembilan fakultas di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, mewakili keragaman akademik dan perspektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional, terutama dalam aspek kesadaran diri dan pengaturan emosi, berperan penting dalam pembentukan kontrol diri mahasiswa. Selain itu, nilai sabar dalam Islam terbukti memperkuat dimensi spiritual dari kecerdasan emosional yang kemudian berkontribusi dalam kestabilan emosi dan keteguhan dalam mengambil keputusan. Dengan integrasi antara pengelolaan emosi dan nilai-nilai spiritual Islam, mahasiswa mampu bersikap lebih bijak, tidak impulsif, dan bertanggung jawab dalam menghadapi situasi sulit. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ESQ sebagai *self-control* tidak hanya membentuk karakter mahasiswa yang tangguh secara psikologis, tetapi juga memperkaya kontribusi dalam ranah Psikologi Islam, khususnya dalam konteks pengembangan diri, pengambilan sikap, dan pembentukan karakter mahasiswa di lingkungan akademik.

Kata kunci: Kecerdasan Emosional Spritual, *Self-Control*, Generasi Z, Sikap, Sabar

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	v
LEMBAR BEBAS PERPUSTAKAAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
E. Penelitian Terdahulu	11
F. Metode Penelitian	19
1. Jenis Penelitian.....	19
2. Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian.....	19

3. Sumber Data	21
4. Teknik Pengumpulan Data.....	22
5. Analisis Data.....	23
6. Pendekatan Studi.....	23
G. Sistematika Pembahasan	24
BAB II.....	27
KECERDASAN EMOSIONAL, <i>SELF CONTROL</i> , SIKAP DAN GEN Z.....	27
A. Kecerdasan Emosional (EQ).....	27
B. <i>Self-Control</i> (Pengendalian Diri)	37
C. Konsep Sabar dalam Islam sebagai <i>Self-Control</i>	47
D. Generasi Z	54
E. Hubungan Kecerdasan Emosional Spritual (ESQ) sebagai <i>Self-Control</i> dalam Membentuk Sikap pada Gen Z.....	63
BAB III	67
LOKASI, SUBJEK, INSTRUMEN PENELITIAN	67
A. Lokasi Penelitian.....	67
1. Sejarah Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.....	67
2. Profil 9 Fakultas di UINSA	69
B. Deskripsi Subjek Penelitian	71
1. Data 9 Informan dari 9 fakultas	71
C. Prosedur dan Pelaksanaan Wawancara	72
1. Daftar Pertanyaan Wawancara	72
2. Waktu Pelaksanaan	74
D. Tabel Triangulasi Sumber Validitas Data	75

F. Teknik Pengukuran Kecerdasan Emosional dan Self-Control	84
G. Assessment dan Intervensi (Teknik ESQ dalam Membangun <i>Self-Control</i>)	86
BAB IV	88
ANALISIS DAN HASIL PENELITIAN.....	88
A. Kecerdasan Emosional Menurut Responden Mahasiswa Gen Z	88
B. Permasalahan yang Dihadapi Mahasiswa Gen Z.....	90
C. <i>Self-Control</i> dalam Menentukan Sikap Mahasiswa Gen Z	93
D. Implementasi Kecerdasan Emosional Spiritual (ESQ) Sebagai <i>Self-Control</i> dalam Menentukan Sikap Mahasiswa Gen Z	96
BAB V	100
PENUTUP	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran dan Kritik	102
DAFTAR PUSTAKA.....	104
LAMPIRAN.....	110

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulah, Afry Zaldy, Titik Suerni, and Etik Nurochmah. "Masalah Kesehatan Mental Generasi Z Di Rumah Sakit Jiwa." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11, no. 2 (2023): 267–72.
- Adiyanta, F.C. Susila. "Hukum Dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey Sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris." *Administrative Law and Governance Journal* 2, no. 4 (2019): 697–709. <https://doi.org/10.14710/alj.v2i4.697-709>.
- Agus, Suryana, 85–97. Indra, Noviansyah Agus, S., Indra, N., & Farah, T. (2022). EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies. Journal of Basic Educational Studies, 2(1), and Tamara Farah. "EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies." *Journal of Basic Educational Studies* 2, no. 1 (2022): 85–97.
- Akbar, Taufik, and Soni Agus Irwandi. "Partisipasi Penetapan Tujuan Perusahaan Sebagai Variabel Prediktor Terhadap Kinerja Manajerial." *Jurnal Akuntansi Multiparadigma* 5, no. 2 (2014). <https://doi.org/10.18202/jamal.2014.08.5023>.
- Anita, Siska Yuli, Kardinah Indrianna Meutia, Lily Yuntina, and Peppy Fachrial. "Analisis Perilaku Dan Kompetensi Generasi Z Di Sebuah Perusahaan Dalam Mendukung Keberlangsungan Organisasi" 5, no. 6 (2024): 384–96.
- Artadita, Sherly, and Sita Deliyana Firmialy. "How Does Self-Control Moderate Shopping Enjoyment and Impulse Buying Among Generation Z Online Gamers?" *Binus Business Review* 15, no. 2 (2024): 179–89. <https://doi.org/10.21512/bbr.v15i2.10697>.
- Asiva Noor Rachmayani. "KECERDASAN EMOSIONAL MENURUT GOLEMAN." *PSIKOLOGI UMA.AC.ID*, 2015, 6.
- Ayumsari, Ratri. "Peran Dokumentasi Informasi Terhadap Keberlangsungan Kegiatan Organisasi Mahasiswa." *Tibanndaru: Jurnal Ilmu Perpustakaan Dan Informasi* 6, no. 1 (2022): 63–78. <https://doi.org/10.30742/tb.v6i1.2044>.
- Azizurrahman, Azizurrahman, Muhammad Sabri, and Muhammad Munir. "Pengaruh Budaya Religius Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa Di Man 2 Lombok Timur." *Jurnal Manajemen Dan Budaya* 3, no. 1 (2023): 43–58. <https://doi.org/10.51700/manajemen.v3i1.394>.
- Benítez-Márquez, María Dolores, Eva María Sánchez-Teba, Guillermo Bermúdez-González, and Emma Sofía Núñez-Rydman. "Generation Z Within the Workforce and in the Workplace: A Bibliometric Analysis." *Frontiers in Psychology* 12, no. February (2022): 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.736820>.
- Buchanan, Tony W, D Driscoll, S M Mowrer, J J Sollers III, J F Thayer, C Kirschbaum, and D Tranel. "Psychological Stress Responses Differently in

- Men and Women.” *Psychoneuroendocrinology* 35, no. 1 (2010): 56–66. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.09.006>.Medial.
- Damayanti, Andia Kusuma, and Hesti Setyodyah Lestari. “Pengambil Keputusan Karir Dan Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal.” *Psikovidya* 27, no. 2 (2023): 49–55.
- Daud. “Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Biologi Siswa SMA 3 Negeri Kota Palopo Firdaus Daud.” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 19, no. 2 (2019): 243–55.
- Dewi, Noviana, Dhian Riskiana Putri, Stefanus Khrismasagung Trikusumaadi, Sekolah Tinggi, Ilmu Kesehatan, Nasional Surakarta, and Universitas Sahid Surakarta. “Pengambilan Keputusan Mahasiswa Ditinjau Dari Kecerdasan Emosi Dan Perkembangan Moral.” *Jurnal Talenta Psikologi* 2 (2023): 14–28.
- Dwi Marsela, Ramadona, and Mamat Supriatna. “Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor.” *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* 3, no. 2 (2019): 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.
- Ezra Addo Setiawan. “Kontrol Diri Terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa.” *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 2, no. 1 (2023): 84–91. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>.
- Fitri, Nisatul. “Pengembangan Alat Ukur Kecerdasan Emosional Nisatul Fitri.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Desember* 9, no. 24 (2023): 458–68. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10433909>.
- Funahashi, Shintaro. “Prefrontal Contribution to Decision-Making under Free-Choice Conditions.” *Frontiers in Neuroscience* 11, no. JUL (2017): 1–15. <https://doi.org/10.3389/fnins.2017.00431>.
- Furqan, Muhammad Asrofi, and Ahmad Hidayat. “Kesabaran Perspektif Psikologi Islam : Pada Ustadz Yang Tinggal Dan Mengajar Di Pondok Pesantren.” *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 7 (2024): 1–15.
- Gillebaart, Marleen. “The ‘operational’ Definition of Self-Control.” *Frontiers in Psychology* 9, no. JUL (2018): 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>.
- Hafiz, Subhan El, Abul A’la Almaududi, Jl Limau Ii, Kebayoran Baru, and Jakarta Selatan. “Konsep Kesabaran Dalam Psikologi Islam: Studi Kasus Pengaruh Konsep Kesabaran Dalam Islam Dengan Psikologis Seseorang.” *Maryamsejahtera.Com* 1 (n.d.): 165–69.
- Hanyfah, Siti, Gilang Ryan Fernandes, and Iwan Budiarto. “Penerapan Metode Kualitatif Deskriptif Untuk Aplikasi Pengolahan Data Pelanggan Pada Car Wash.” *Semnas Ristek (Seminar Nasional Riset Dan Inovasi Teknologi)* 6, no. 1 (2022): 339–44. <https://doi.org/10.30998/semnasristek.v6i1.5697>.
- Harahap, Juli Yanti. “Jurnal Edukasi.” *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Ketergantungan Internet Di Pustaka Digital Perpustakaan Daerah Medan* 3, no. 2 (2017): 131–45.

- Iska, Pera, Felicya Clara, Silvianetri Silvianetri, and Angeline Cristin. "The Relationship of Parenting With Emotional Intelligence." *Darussalam: Journal of Psychology and Educational* 1, no. 1 (2022): 8–15. <https://doi.org/10.55849/djpe.v1i1.2>.
- Kamble, Shanmukh Vasant. "Patience and Its Relation with Self-Control and Forgiveness," no. April (2024).
- Karunia. "PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN COPING STRESS TERHADAP PSYCHOLOGICAL DISTRESS PADA REMAJA." *Https://Journal.Uinjkt.Ac.Id/Index.Php/Tazkiya/Article/Download/10835/55724*, no. June (2016): 2016.
- Kecamatan, Kampung, Luhak Nan, D U O Kabupaten, and Pasaman Barat. "Universitas PGRI Sumatera Barat" 5, no. 2 (2021): 292–99.
- Lenaini, Ika. "Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling." *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah* 6, no. 1 (2021): 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>.
- Lukman, Lukman. "Kecerdasan Emosi Dan Strategi Penyelesaian Masalah Pada Orang Tua Tunggal." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, no. 3 (2018): 431–38. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4660>.
- Mala, Christiane Sefanya, Elvita Bellani, Arie Gunawan Hazairin Zubair, and Titin Florentina Purwasetiawatik. "Self-Control Dan Emotion Regulation Sebagai Prediktor Terhadap Decision Making Trader." *Jurnal Psikologi Karakter* 4, no. 1 (2024): 52–58. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3405>.
- MICHA, Renata; HHS Public Access." *Physiology & Behavior* 176, no. 1 (2017): 100–106. <https://doi.org/10.1177/0022146515594631.Marriage>.
- Mujibah, Sofie Nazilaturrizqi, and Tri Winarsih. "HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DAN KONTROL DIRI PADA PELAJAR SMA / SMK Pendahuluan Pelajar SMA / SMK Di Indonesia Umumnya Berusia 15-18 Tahun . Menurut Hurlock (2011) Individu Dengan Rentang Usia 15-18 Tahun Tergolong Pada Usia Remaja Pertengahan (Madya" 1, no. 6 (2024): 80–91.
- Musyirifin, Zaen, and Arifin Setiawan. "Self Defense Mechanism Sebagai Strategi Bimbingan Mental Spiritual Bagi Pecandu Narkoba Tembakau Gorilla Self Defense Machanism As a Spiritual Mental Guidance Strategy for Gorilla Tobacco Drug Addictives." *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2020): 1–16.
- Pada, Studi, Konsumen Interaksi, and Space Coffee. "Implementasi Strategi Digital Marketing Pada Perilaku Gen Z Sebagai Konsumen," 2020, 35–41.
- Putri Mukhlisa, Sindi Yohenda, Ulfa Yanti, and Linda Yarni. "Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ)." *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora* 2, no. 1 (2023): 115–27. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656>.
- Rahmawati, Aslihatul, Nur Halimah, Andika Agus Setiawan, Pendidikan Agama

- Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Syekh-yusuf, and Universitas Muhammadiyah Purwokerto. "Optimalisasi Teknik Wawancara Dalam Penelitian Field Research Melalui Pelatihan Berbasis Participatory Action Research Pada Mahasiswa Lapas Pemuda Kelas IIA Tangerang," n.d., 135–42.
- Raihana, Stephani Hamdan. "Kecerdasan Emosional Dalam Al-Qur'an." *SCHEMA: Journal of Psychology Research* 3, no. 1 (2017): 35–45. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.1807>.
- Ramadhani, Fildza Anisya, Muhammad Hasan, and Tuti Supatminingsih. "Understanding Generation Z 'S Entrepreneurial Intention and Behavior: Evidence From Indonesia" 13, no. 1 (2024): 125–47.
- Rasyid, A. Ramli, Dias Amanda, Nur Aulya, Aswandi, and Adipar Anugrah. "Peran Pendidikan Dalam Membentuk Karakter Mahasiswa." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. Vol. 4 No. 3 (2024): Innovative: Journal Of Social Science Research (Special Issue) (2024): 836–52. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10500/8115>.
- Ratih, Karina Widia, Mulya Virgonita, and Iswindari Winta. "Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z: Tantangan Dan Peluang" 5, no. September (2024): 8186–93.
- Romadhon, Indra Wahyudi, and Eny Rohyati. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Melanggar Peraturan Santri Pondok Pesantren X Di Kabupaten Sleman." *Junal Psikologi* 15, no. 1 (2019): 27–33.
- Rosdialena, and Ernadwita. "Sabar Sebagai Terapi Kesehatan Mental." *Kajian Dan Pengembangan Umat* 3, no. 1 (2019): 45. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>.
- Ryan, Richard M., and Edward L. Deci. "Intrinsic and Extrinsic Motivation from a Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions." *Contemporary Educational Psychology* 61 (2020). <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>.
- Saputra, Anri, Kadar Kadar, and Vivik Shofiah. "Sabar Dan Tawakkal Sebagai Solusi Dalam Mengatasi Stres Guru Sekolah Luar Biasa." *Jurnal Psikologi* 18, no. 1 (2022): 73. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i1.14265>.
- Sastrawinata, Hendra. "Pengaruh Kesadaran Diri Pengaturan Diri Motivasi Empati Dan Keterampilan Sosial." *Jurnal Politeknik* 2, no. 3 (2018): 1–19.
- Sekar Arum, Lingga, Amira Zahrani, and Nickyta Arcindy Duha. "Karakteristik Generasi Z Dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030." *Accounting Student Research Journal* 2, no. 1 (2023): 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>.
- Setyawan, Andoko Ageng, and Dumora Simbolon. "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Smk Kansai Pekanbaru." *Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran Matematika* 11, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.30870/jppm.v11i1.2980>.

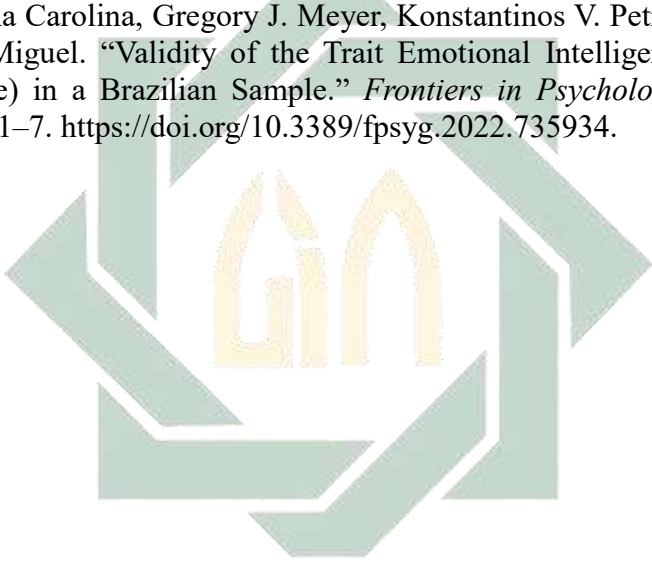
- Siringoringo, Romawinsa, Siti Rohma, April Laksana, Alamat Jl, Raya Serang, and Kec Cipocok Jaya. "Tantangan Komunikasi Generasi Z Dalam Perkembangan Digital Di Universitas Bina Bangsa , Indonesia Canggih Namun Hanya Sebatas Mengakses Hal-Hal Tertentu Yang Ia Ketahui . Para Gen z Dalam," 2025.
- Squire, Larry R. NIH Public Access." *Neuron* 61, no. 1 (2009): 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.019>. Impulsivity.
- Subandi. "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi." *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2023): 1–15. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon-2008-Coaching-d%27equipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>.
- sukino. "Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan." *Jurnal Ruhama* volume 1, no. ISSN:2615-2304 (2018): 63–77.
- Sumbula, Muhammad Khoirul Afif, and Eny Fatimatuszuhro Pahlawati. "Kecerdasan Emosional Dan Kecerdasan Spiritual Menurut Dr. Ary Ginanjar Agustian." *Sumbula: Jurnal Studi Keagamaan, Sosial Dan Budaya* 7, no. 2 (2022): 260–72. <https://doi.org/10.32492/sumbula.v7i2.5113>.
- Sweeny, Kate. "On (Im)Patience: A New Approach to an Old Virtue." *Personality and Social Psychology Review*, no. Im (2024). <https://doi.org/10.1177/10888683241263874>.
- Thawalib, Dan Penelitian. "Dan Penelitian Thawalib" 2, no. 1 (2023): 37–46.
- Thi, Nguyen, and Ngoc Linh. "Strategies for Developing Emotional Intelligence in Generation Z Students in Higher Education in Ho Chi Minh City." *Theory and Practice* 2024, no. 5 (2024): 2517–22. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.3313>.
- Tran, Thuc Duc, and Thong Van Pham. "The Relationship Between Thinking Ability, Emotional Intelligence, and Decision-Making." *Emerging Science Journal* 8, no. 2 (2024): 644–57. <https://doi.org/10.28991/ESJ-2024-08-02-017>.
- Trisnaningtiyas, Wilujeng, Dewi Utari, and Dewi Retno Suminar. "Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental Hubungan Antara Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* X, no. 2776 (2021): 1306–12. <https://www.researchgate.net/publication/367530183>.
- Widiyanto, Widiyanto, Putri Lindiyatmi, and Arief Yulianto. "Locus of Control as a Mediating Variable for the Factors Influencing Consumptive Behavior among Students." *Innovative Marketing* 18, no. 4 (2022): 97–109. [https://doi.org/10.21511/im.18\(4\).2022.09](https://doi.org/10.21511/im.18(4).2022.09).
- Yusuf, M. "Sabar Dalam Perspektif Islam Dan Barat." *AL-MURABBI: Jurnal Studi*

Kependidikan Dan Keislaman 4, no. 2 (2017): 233–45.
<https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3225>.

Zellawati, A, S B Adhetian, and B Argasiam. “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kontrol Diri Pada Anggota Dit Samapta Polda Jateng Kalisari Semarang.” *Image* 01, no. 1 (2021): 137–50.
<https://www.unaki.ac.id/ejournal/index.php/image/article/download/137-150/416>.

Zhao, Guojun, Fusen Xie, Yuchen Luo, Yixuan Liu, Yuan Chong, Qi Zhang, and Wenjie Wang. “Effects of Self-Control on Subjective Well-Being: Examining the Moderating Role of Trait and State Motivation.” *Frontiers in Psychology* 12, no. January (2022): 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.774148>.

Zuanazzi, Ana Carolina, Gregory J. Meyer, Konstantinos V. Petrides, and Fabiano Koich Miguel. “Validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) in a Brazilian Sample.” *Frontiers in Psychology* 13, no. March (2022): 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.735934>.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A